

## Programm 2. Halbjahr 2024

September bis Januar



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

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach

# Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach



Silke Altmannsberger  
Verwaltung Kurse  
06103 3131-1348  
s.altmannsberger@kreis-offenbach.de



Dr. Angela Beike  
Länder- und Heimatkunde  
Kultur- Gestalten  
06103 3131-1333  
a.beike@kreis-offenbach.de



Susann Bretz  
vhs-Leitung  
Bereich: Pädagogik  
06103 3131-1344  
s.bretz@kreis-offenbach.de



Annette Decker  
Fremdsprachen,  
Deutsch als Fremdsprache  
06103 3131-1336  
a.decker@kreis-offenbach.de



Frank Dörner  
Politik-Gesellschaft,  
Leitung vhs Rödermark  
06103 3131-1332  
f.doerner@kreis-offenbach.de



Petra Fischlein  
Pädagogik,  
Psychologie  
06103 3131-1341  
p.fischlein@kreis-offenbach.de



Dr. Christian Gabriel-Junk  
Deutsch als Fremdsprache,  
Integrationskurse  
06103 3131-1337  
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de



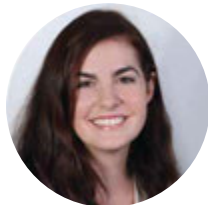
Kalliopi Giagozoglou  
Weiterbildungsberatung  
06103 3131-1214  
k.giagozoglou@kreis-offenbach.de



Jana Gütter  
Verwaltung Integrationskurse  
06103 3131-1342  
j.guetter@kreis-offenbach.de



Tanja Hartmann  
Verwaltung Kurse  
06103 3131-1352  
t.hartmann@kreis-offenbach.de



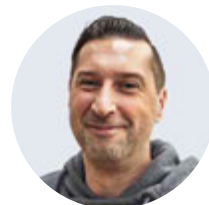
Verena Hodapp  
Gesundheit  
06103 3131-1340  
v.hodapp@kreis-offenbach.de



Susanne Hormel  
Verwaltung Integrationskurse  
06103 3131-1345  
s.hormel@kreis-offenbach.de



Brigitte Klötzing  
Fachbereichsassistenz  
Deutsch  
06103 3131-1338  
b.kloetzing@kreis-offenbach.de



Florian Namokel  
Selbstlernzentrum  
06103 3131-2104  
f.namokel@kreis-offenbach.de



Frank Roters  
vhs-Leitung  
Bereich: Verwaltung  
06103 3131-1355  
f.roters@kreis-offenbach.de



Regina Schwab  
Verwaltung Kurse  
06103 3131-1351  
r.schwab@kreis-offenbach.de



Christine Simons  
Verwaltung Kurse  
06103 3131-1349  
c.simons@kreis-offenbach.de



Mirela Skollik  
Verwaltung Kurse  
06103 3131-1347  
m.skollik@kreis-offenbach.de



**Volkshochschule Kreis Offenbach**  
Frankfurter Str. 160 - 166  
63303 Dreieich-Sprendlingen  
06103 3131-1313  
vhs@kreis-offenbach.de



Dr. Marc Urlen  
Qualifikationen für das  
Arbeitsleben – IT  
06103 3131-1343  
m.urlen@kreis-offenbach.de



Claudia Wasch  
Verwaltung  
06103 3131-1354  
c.wasch@kreis-offenbach.de



Yvonne Wessel  
Verwaltung Integrationskurse  
06103 3131-1346  
y.wessel@kreis-offenbach.de

### Sehr geehrte Damen und Herren,

die Volkshochschule Kreis Offenbach greift im neuen Programm für das Wintersemester 2024 schwerpunktmäßig ein Thema auf, das die Basis für die Begegnung der Menschen bildet und die Verständigung fördert. „Perspektive Europa – miteinander voneinander lernen“ heißt das Motto, zu dem es im Kreis Offenbach eine große Vielfalt an Bildungsangeboten gibt. Sprache ist die Grundlage für eine bessere Kommunikation und deshalb bieten sich in Kursen von Arabisch über Schwedisch bis hin zur Gebärdensprache viele Gelegenheiten zum Austausch. Sprachen öffnen seit jeher Fenster zur Welt, sie stärken den kulturellen Austausch und ermöglichen ein gegenseitiges Kennenlernen.

Im Wintersemester beschäftigt sich die vhs Kreis Offenbach mit Themen, die global von Bedeutung sind und unseren Alltag beeinflussen. Der Fachbereich Gesellschaft bietet Möglichkeiten für die kritische Analyse und Reflexion der Ergebnisse der Europa- und Landtagswahlen in drei ostdeutschen Bundesländern und richtet dabei auch den Blick auf die Bundestagswahl im kommenden Jahr.

Das neue Programm umfasst verschiedene Seminare, Kurse und Vorträge zu aktuellen Fragen rund um die europäische Gemeinschaft und zugleich steht die Zuwanderung im Fokus. Die vhs bietet im Bereich Integration, Sprach- und Grundbildung sowie Bildungsberatung ein breites Spektrum, das an die Bedürfnisse der Interessentinnen und Interessenten angepasst ist.

Somit wird die Volkshochschule zu einem Spiegelbild unserer interkulturellen Gesellschaft.

Gesundheit ist für alle Menschen wichtig. Die vhs-Bildungsangebote umfassen alle Aspekte eines gesunden Lebensstils, der aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet wird. Im Bildungsurlaub oder in Kursen erfahren Teilnehmende etwa, wie man konstruktiv mit Stress umgeht und Krisen erfolgreich bewältigt. Für Sportbegeisterte lohnt sich ein Blick auf die umfangreichen Angebote zur Bewegung und zur gesunden Ernährung, die fit machen für Alltag und Beruf und durch die psychische und physische Ressourcen gestärkt werden.

Neben den etablierten digitalen Informationsmöglichkeiten bietet die vhs Kreis Offenbach das neue Programm weiterhin in Papierform an, was manchen Menschen das Durchstöbern erleichtert. Ein Überblick der Angebote ist auch im regelmäßig erscheinenden Infobrief sowie unter [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de) zu finden.

Herzlichst Ihr



Oliver Quilling  
Landrat Kreis Offenbach



## Kostenfreier Bildungsurlaub „Nachhaltig Handeln in der Region“

Vertiefen Sie Ihr Wissen durch individuelle und regionale Nachhaltigkeitsprojekte in den Bereichen Umweltschutz, Ernährung, Ökonomie, Gesellschaft und Politik! Und lernen Sie, diese aktuellen Themen mithilfe moderner Medien, Storytelling und Video-Produktion multimedial zu präsentieren!

**Kursnummer:** K010441

**Wann:** 14.10.-18.10.2024

**Wo:** vhs Dietzenbach

**Weitere Infos siehe S. 6**

**Anmeldung auch unter:**

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



Der Bildungsurlaub ist ein Teil des vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspaktes geförderten Projekts „Wissensrouten“.

Weitere Infos unter [www.wissensrouten.de](http://www.wissensrouten.de)



## Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

<b>vhs Kreis Offenbach</b> .....	3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark Gesellschaft .....	3
Kultur – Gestalten .....	13
Gesundheit .....	23
Sprachen .....	37
Arbeit und Beruf .....	49
Grundbildung .....	54
Bildungsurlaub .....	56
<b>vhs Dietzenbach</b> .....	57
<b>vhs Heusenstamm</b> .....	69
<b>vhs Rodgau</b> .....	75
vhs Egelsbach .....	91
vhs Hainburg .....	91
vhs Langen .....	91
vhs Mühlheim .....	92
vhs Neu-Isenburg .....	92
vhs Obertshausen .....	92
vhs Seligenstadt .....	93
Stichwortverzeichnis .....	94
Anmeldeformulare .....	95



### Impressum

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

**Redaktion:**  
Susann Bretz  
und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
der vhs Kreis Offenbach

**Layout, Satz:** Petra Baumgardt  
Einzelbildnachweise bei der vhs  
erfragen.

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

Auflage: 30.000

**Volkshochschule Kreis Offenbach**

Träger: Kreis Offenbach  
 Dezerent: Landrat Oliver Quilling

**Hauptsitz:**  
 Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)  
 Frankfurter Straße 160-166  
 63303 Dreieich-Sprendlingen  
**Tel.: 06103 3131-1313**  
 Fax: 06103 3131-1399  
**E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de**  
 Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de

**Sprechzeiten:**  
 Mo, Mi, Do, Fr: 08.00-12.30 Uhr  
 und Mo-Mi: 13.30-15.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

Sie erhalten unter diesen Kontaktdaten auch alle Informationen zu den Angeboten der vhs Dreieich und der vhs Rödermark

**Zusätzlich hat die vhs Rödermark ein Büro vor Ort:**  
 Dieburger Straße 9-11  
 63322 Rödermark – Ober-Roden  
**Tel.: 06074 922700**

**Sprechzeiten neu:**  
 Mo: 12.30-15.30 Uhr  
 Do: 08.00-12.00 Uhr (Deutsch-Sprechstunde)

**Leitungsteam:**  
**Susann Bretz** 06103 3131-1344  
 Pädagogische Leitung

**Frank Roters** 06103 3131-1355  
 Verwaltungsleitung

**Informationen / Teilnahmebedingungen**  
 Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.  
 Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

**Anmeldung**  
 Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs Kreis Offenbach eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

**Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung**  
 Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitrifft, wird die Gebühr berechnet, als ob diese

Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier sind die Gebühren für die Termine ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die Gesamteinnehmegebühr wird auf volle Euro-Beträge auf- oder abgerundet. Bei einer Kursgebühr von mehr als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich. Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die per SEPA-Lastschrift zahlen, erhalten keine Rechnung.

**Gebührenbefreiung**  
 Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen 80 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden.  
**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.**  
 Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

**Gebührenermäßigung**  
 Vollzeit Schülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/ Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. **Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**  
 Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelterminalmigungen sind ausgeschlossen.

**Rücktritt**  
 Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.  
 a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn **keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurs-termin** bei der vhs Kreis Offenbach vorliegt. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der vhs Kreis Offenbach liegen.

b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt**. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:  
**20-14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebühren  
**13-7 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren  
**6-3 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 80 % der Gebühren  
 danach wird die volle Gebührensomme fällig. Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Kreis Offenbach auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt.  
 c) Die Rücktrittsbedingungen für Studienfahrten und -reisen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung/Anmeldung.

**Gebührenrückerstattung**  
 1.) Teilnahmegebühren werden zurückerstattet,  
 a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss,  
 b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5,- beträgt.  
 2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:  
 – wenn sie/er wegen Krankheit nur maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer/eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/Lebenspartner/Eltern/ Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/ den Teilnehmer bedarf,  
 – bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch nur maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.  
**Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen.** Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,- beträgt.  
 Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

**Datenschutz**  
 Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.  
 Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis: Die vhs Kreis Offenbach bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des

Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.  
 Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.  
 Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.  
 Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.  
 Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

**Ferien** (jeweils erster und letzter Ferientag)  
 Herbstferien: 14.10. – 25.10.2024  
 Weihnachtsferien: 23.12.2024 – 10.01.2025  
 In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.  
**Semesterende: 31.01.2025**

**Mindestalter:**  
 Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

**Teilnahmebescheinigungen:**  
 Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden.

**Versicherung:**  
 Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Kreis Offenbach sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

**Hausordnungen:**  
 Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind. Besonders weisen wir auf das absolute Rauchverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten.

**Programminweise:**  
 Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.

**Das nächste Programm erscheint am**  
 – **06.01.2025 (online)**  
 – **11.01.2025 (gedruckt)**

**UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)**  
**TN = Teilnehmer/innen**  
**Keine Haftung für Druckfehler.**



# GESELLSCHAFT

## Was hält uns zusammen?

Die Volkshochschulen leiten ihren Bildungsauftrag aus den Prinzipien der Aufklärung und der Menschenrechte ab. „Bildung für alle!“ ist daher für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Demokratie. Wir fördern den öffentlichen Gedankenaustausch und möchten mit Ihnen die wichtigsten Themen unserer Zeit diskutieren. Dazu nehmen wir im Programmbereich Gesellschaft aktuelle, aber auch andere bedeutsame Themen aus Politik, Gesellschaft, Familie und Umwelt auf. Expertinnen und Experten, die weder politisch noch weltanschaulich Partei ergreifen, erläutern in unseren Vorträgen und Kursen verständlich auch komplexe Zusammenhänge.



## vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG

Seit über 30 Jahren bietet das FORUM AM MONTAG Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik, Umwelt und Philosophie.

### Wahlnachlese: Wie geht es weiter nach den Landtagswahlen in Ostdeutschland?

Die Landtagswahlen in den drei ostdeutschen Bundesländern Sachsen, Thüringen und Brandenburg im September werden mit Spannung erwartet. In Umfragen kommen populistische Parteien weiterhin auf Werte von bis zu 30 Prozent - trotz der bundesweiten Empörungswelle nach den Correctiv-Recherchen im Frühjahr zu dem Potsdamer Geheimtreffen, in dem über „Remigrationspläne“ für Menschen nicht-deutscher Herkunft diskutiert wurde. Der Politikwissenschaftler Prof. Dr. Wolfgang Schroeder analysiert an diesem Abend die Wahlergebnisse und deren Folgen sowohl für die Landes- als auch die Bundespolitik in Deutschland. Nicht zuletzt finden 2025 Bundestagswahlen statt.

K010001

Prof. Dr. Wolfgang Schroeder

**Dietzenbach**, Capitol, Europaplatz 3, Kolleg

**Mi (I), 09.10.2024**, 18.00-20.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention sowie Partnerschaften für Demokratie Dietzenbach  
(tel.) Anmeldung erforderlich

### Anfeindungen und Bedrohungen von Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern in Hessen

Immer mehr geraten Politikerinnen und Politiker in den Fokus von Beschimpfungen, Anfeindungen oder gar Bedrohungen. Ist Gewalt im Amt die neue Arbeitsrealität? Mit dieser Frage beschäftigt sich eine Studie des Demokratiezentrum Hessen, von der erste Zwischenergebnisse vorliegen. Die Referentin Nora Zado zeigt in ihrem Vortrag auf, dass nicht „nur“ die Mandatsträgerinnen und -träger und ihr Umfeld bedroht werden, sondern auch das demokratisch legitimierte Amt, welches die Person innehat und somit auch die Demokratie in Deutschland selbst. Doch was können wir als Gesellschaft gegen diese Entwicklung unternehmen? Ziel des Vortrags ist es, über einen Einblick in die Anfeindungs- und Bedrohungslagen vorhandene Bewältigungsstrategien und Unterstützungsbedarfe sichtbar zu machen.

D010003

vhs Dreieich

Nora Zado, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Demokratiezentrum Hessen

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Mo, 25.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention  
(tel.) Anmeldung erforderlich

### Hass im Netz - religiös und politisch motivierte Diskriminierungen und daraus resultierende pädagogische Handlungsmöglichkeiten

Der Vortrag geht auf die verschiedenen Formen von Hass und Diskriminierung in sozialen Netzwerken ein und erörtert, wie diese das Leben von Menschen beeinflussen. Es wird aufgezeigt, wie Hassrede und Cybermobbing die psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Es werden auch pädagogische Maßnahmen beleuchtet, die notwendig sind, um etwa Jugendliche vor den negativen Auswirkungen von Hass im Netz zu schützen.

D010005

vhs Dreieich

Prof. Dr. Stefan Aufenanger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Mo, 20.01.2025**, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention  
(tel.) Anmeldung erforderlich



Prof. Dr. Stefan Aufenanger

### Die Neue Altstadt in Frankfurt - Der Bildvortrag

Frankfurt ist die einzige Stadt weltweit mit einer im Jahr 2018 eröffneten Altstadt - der Neuen Altstadt. Während des reich bebilderten Vortrags wandeln wir über den historischen Krönungsweg, lernen ausgesuchte Gebäude, Nachbauten und Neubauten kennen sowie die Idee hinter dem Dom-Römer-Projekt und die Geschichte des einstigen Altstadt-Quartiers. Vom Römerberg aus führt der Weg quer durch die Neue Altstadt bis zum Dom - ein kurzes Stück Weg mit einer langen Geschichte.

D010010

vhs Dreieich

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

**Di, 22.10.2024**, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



## Recht und Finanzen

### Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden!

D010302

vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, Felicitas Väh, Leitende Hospizkordinatorin, Amb. Hospiz- und Palliativberatungsdienst

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Fr, 15.11.2024**, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-

Infomaterial zum Preis von € 5,- ist bei den Referenten erhältlich

(tel.) Anmeldung erforderlich

### Patientinnen- und Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Patientinnen- und Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden den Teilnehmenden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.

R010301

vhs Rödermark

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 04.12.2024**, 18.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erbeten

### Erbrecht und Testamentgestaltung - Die letzten Dinge wirksam regeln

Mit einem Testament bestimmen Sie, was mit Ihrem Eigentum nach Ihrem Tod geschehen soll. Voraussetzung hierfür ist aber immer, dass es rechtlich richtig umgesetzt wird. Immer wieder beschäftigen Erbrechtsfälle die Gerichte, wenn der letzte Wille nicht korrekt abgefasst wurde. Der Vortrag gibt eine erste Hilfestellung.

Folgende Bereiche werden u. a. erläutert: Erben ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht, Gestaltungsmittel - was kann wie geregelt werden?, Steuerrecht, Patchwork-Familie und Internationales Erbrecht. Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Zeit sein, um Fragen zu stellen.

D010304

vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Fr, 24.01.2025**, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-; 1 Termin, 4 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich



**Bargeld der Zukunft?  
Wie zahlen wir in 15 Jahren?**



Cash is King: Dieser Ausspruch galt jahrzehntelang in Deutschland. Doch nicht erst seit der Corona-Pandemie verändert sich das Zahlungsverhalten. Barzahlungen gehen zurück. Stattdessen sind jetzt auch Smartphones oder Uhren gefragt – und natürlich die Girocard. Die Bundesbank untersucht das Zahlungsverhalten hierzulande seit 2008 in regelmäßigen Abständen. Darüber hinaus stellen wir anhand einer Studie die Frage, wie sich das Zahlungsverhalten in den nächsten 15 Jahren entwickeln könnte und welche Auswirkungen die möglichen Szenarien für die Menschen in Deutschland haben.

Ein Experte der Bundesbank beantwortet diese und weitere Fragen in einem kurzweiligen Vortrag mit anschließender Diskussion.

D010314 vhs Dreieich  
Björn Beckmann

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

**Mo, 30.09.2024, 19.00-20.30 Uhr**

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank



**Die Entwicklung der  
Immobilienpreise in Deutschland  
- Wer soll das bezahlen?**



Weniger als 50 Prozent der Deutschen wohnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande zahlt Miete. Dieser im internationalen Vergleich hohe Mieteranteil ist in den letzten Jahren kaum gesunken, da die Preise für Häuser und Wohnungen in Deutschland immer weiter gestiegen sind. Die Bundesbank hat in diversen Studien in den vergangenen Jahren ermittelt, dass die Immobilienpreise deutlich über dem fundamental gerechtfertigten Wert liegen. 2022 zogen indes die Inflationsrate und auch die Zinsen für Wohnbaukredite deutlich an. Die Immobilienpreise gingen seither stark zurück. Was bedeutet dies für die Erschwinglichkeit von Wohnraum und die Überbewertungen auf dem deutschen Wohnimmobilienmarkt?

Dr. Matthias Hartmann aus dem Bereich Volkswirtschaft der Deutschen Bundesbank beantwortet Ihnen diese und weitere Fragen in einem anschaulichen Vortrag.

D010312 vhs Dreieich

Dr. Matthias Hartmann

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Di, 29.10.2024, 19.00-20.30 Uhr**

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

**Filmreihe: Menschen und ihre Rechte**

- eine Kooperation des Frauenbüros Dreieich mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau und der vhs Kreis Offenbach.

**Dreieich (Sprendlingen)**, Viktoria-Theater, Offenbacher Str. 9a

Eintritt € 10,- auf allen Plätzen

Die Karten sind an der Abendkasse und online (mit VVK-Gebühr) über die Seite des Kinos erhältlich.

Eine Anmeldung oder Reservierung über die vhs ist nicht möglich. Vor dem Film gibt es eine kurze Einführung.

Beginn: 20.00 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

• **Barbie / Mi, 11.09.2024**

• **Nicht ganz kosher / Mi, 16.10.2024**

• **Zone of interest / Mi, 13.11.2024**

• **Kleine schmutzige Briefe / Mi, 11.12.2024**

• **Perfect Days / Mi, 08.01.2025**



**Bildung für nachhaltige  
Entwicklung**

**Photovoltaik für mich**

**- Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?**

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weitere nichtmonetäre Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch für die Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

D010011 vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

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

**Mo, 28.10.2024, 19.00-21.15 Uhr**

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.

**Alternative Heizsysteme**

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte, aber auch innovative Systeme vorgestellt, die bisher kaum geläufig sind.

D010012 vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

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

**Mi, 06.11.2024, 19.00-21.15 Uhr**

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Wohngebäude energetisch sanieren**

Der Vortrag informiert darüber, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es wird aufgezeigt, mit welchen Maßnahmen die verschiedenen Verluste reduziert werden können. Eine Grenzkostenbetrachtung, die empfohlene Reihenfolge bei der Sanierung und Fördermöglichkeiten sind weitere Themen der Veranstaltung. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

D010013 vhs Dreieich  
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

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

**Di, 03.12.2024, 19.00-21.15 Uhr**

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Vom Schaf zum Pullover - für Erwachsene**

Nach einem Hofrundgang und dem Besuch bei Hühnern und Enten lernen wir die Schafe kennen und erleben sie hautnah. Wir zeigen, wie Wolle nach der Schur verarbeitet, d.h. gezupft, gewaschen und gekämmt wird. Anschließend stellen wir eigene Heilwolle/Fettwolle her, wobei ein Faden gesponnen und das Spinnrad ausprobiert wird. Wir erklären individuell auf die Gruppe abgestimmt, Historisches über Schafe, Wolle, Heilwirkung und Handwerk. Es kann ein Schafwollkissen mit hauseigener, wunderbarer, gekämmter, weicher Wolle hergestellt werden. Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen! Kaffee/Tee/Gebäck steht zur Verfügung.

D010417 vhs Dreieich

Sibylle Ruppertsberg

**Dreieich (Sprendlingen)**, FIVE SHEEP, Seegewann 4

**Sa, 21.09.2024, 14.00-17.00 Uhr**

€ 11,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen) 1 Termin, 4 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich

D010418 vhs Dreieich

Sibylle Ruppertsberg

**Dreieich (Sprendlingen)**, FIVE SHEEP, Seegewann 4

**Sa, 05.10.2024, 14.00-17.00 Uhr**

€ 11,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen) 1 Termin, 4 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich

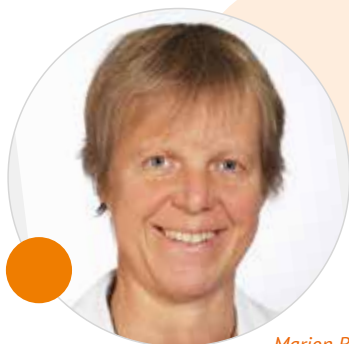


**Die kleine Schafkunde für Familien**

D010521

D010522

Kursbeschreibungen siehe S. 7



Marion Bredemeier

### Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen am Wegesrand und auf der Wiese beim Kortenbacher Wald kennen lernen

Linde, Rot-Klee, Giersch und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung bei Erkältung, Husten oder zum Austreiben der Harnsäure an. Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett  
K010412

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin,  
Dipl.-Ing. Landespflege

**Treffpunkt: Seligenstadt-Froschhausen**, Parkplatz an Sportplätzen bei Gaststätte An der Lache 3

**So, 13.10.2024**, 14.30-17.30 Uhr

€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Kräuterwanderung im Herbst in Ober-Roden

Bei dieser Kräuterwanderung im Raum Ober-Roden entdecken Sie die Wild- und Heilkräuter. Unsere „Beikräuter“ geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach erfahren sollte. Wir sammeln und werden auch gleich Aufstriche zubereiten und verkosten. Auch das Thema Heilkräutertee wird besprochen und es gibt viele Infos für ihre Gesundheit. So erfahren die Teilnehmenden jede Menge Wissenswertes mit praktischer Anwendung. Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser und € 5,- für Materialkosten (bar an die Kursleiterin)  
R010410 vhs Rödermark  
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt vor dem Eingang zur vhs  
**Sa, 19.10.2024**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 11,-, 1 Termin

### Pilzlehrwanderung in den artenreichen Wäldern Neu-Isenburgs

Wandern Sie mit einem naturbegeisterten Pilzsachverständigen durch den Wald, seien Sie neugierig auf einen Einblick in unser Fungiversum und erfahren Sie viel Interessantes über die Vielfalt der Pilze, ihre wichtigen Funktionen im Kreislauf des Ökosystems Wald und entdecken Sie die Schönheit der Pilze. Unsere Exkursion richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an interessierte Pilzfinderinnen und Pilzfinder, die ihre Artenkenntnisse erweitern möchten.

Bitte angemessene Kleidung, festes Schuhwerk, Messer und Korb mitbringen und für Zeckenschutz sorgen.

Die vhs Kreis Offenbach übernimmt keine Gewähr.

K010410

Harald Sattler, Pilzsachverständiger der DGfM

**Neu-Isenburg** (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben).

**So, 25.08.2024**, 14.00-17.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010411

Harald Sattler, Pilzsachverständiger der DGfM

**Neu-Isenburg** (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben).

**Di, 10.09.2024**, 16.00-19.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Weihnachtsseife selber sieden

- Kleingruppe

Weihnachten steht fast schon vor der Tür und wir sieden eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtssdüften, Gewürzen und Deko. Ein wunderschönes persönliches Geschenk, oder einfach zum Selber genießen. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jeder Teilnehmende ca. 500 g erhält.

Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und evtl. eine stabile Tasche / Korb zum Transportieren der frischen Seife sowie € 9,- für Material, die direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

R010414

vhs Rödermark

Jannine Wistoff

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

**Sa, 12.10.2024**, 10.00-14.30 Uhr

€ 32,- (sowie € 9,- für Material, bitte in bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub:

#### Wissensroute Nachhaltigkeit

Nachhaltig handeln in der Region - Medienkompetenz anhand individueller und regionaler Nachhaltigkeitsprojekte erweitern.

Dieser Bildungsurlaub aus dem Bereich der politischen Bildung diskutiert Fragen der Nachhaltigkeit, vermittelt Medienkompetenz und zeigt Wege auf, wichtige Themen medial aufzubereiten.

Nachhaltigkeit ist ein Schlüsselbegriff unserer Zeit - doch wie lassen sich nachhaltige Konzepte praktisch umsetzen? In diesem Bildungsurlaub erschließen wir uns das Thema systematisch auf ganz

unterschiedlichen Ebenen: Umweltschutz, Ernährung, Ökonomie, Gesellschaft und Politik. Wir unternehmen Exkursionen, die Referierenden beleuchten Theorie und Praxis. So vermitteln wir eine übergreifende Perspektive und skizzieren Handlungsansätze. Gleichzeitig ist unser Bildungsurlaub ein Medienseminar. Bei den „Wissensrouten“ geht es darum, aktuelle Themen multimedial darzustellen. Mediales Vorwissen ist nicht erforderlich. Wir erschließen uns die Handhabung aktueller Medien und nutzen sie, um interessante Geschichten zu erzählen, wichtige Inhalte zielgruppengerecht einzufangen und Positionen zu vermitteln. Wir lernen, Konzepte für Beiträge zu entwickeln, Ton- und Videomaterial aufzunehmen, das Material schließlich zu schneiden und digital aufzubereiten. Als Ergebnis entsteht ein Videofilm zum Thema Nachhaltigkeit. Das Material wird als Cloud-Projekt bearbeitet, der fertige Film auf ein Videoportal hochgeladen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

K010441

Anja Wolff-Abel und weitere Referentinnen und Referenten

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

**Mo-Fr, 14.10.-18.10.2024**, 09.00-16.00 Uhr

gebührenfrei, 5 Termine, 40 UE

Gefördert aus Mitteln des Weiterbildungspaktes des Landes Hessen



### Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Bildungsreihe an hessischen Volkshochschulen. Die Landesenergieagentur LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband und mit Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum eine Bildungsreihe zum zukunftsgerichten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.

### Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen

- Kleingruppe

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und energiesparend möglich. Die Umwelt und die Gesundheit werden geschont. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien

R010416

vhs Rödermark

Aurelia Schuster

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

**So, 03.11.2024**, 11.00-14.00 Uhr

gebührenfrei, bitte € 4,- für Material bar an die Kursleitung zahlen., 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN





## Für Kinder, Eltern und Familien



### „Die spielen ja nur!“

Kompetenzentwicklung und Förderung in Kita & Co. Was machen Kinder eigentlich die ganze Zeit in der Kita, Krippe oder Kindertagespflege? Wird wirklich nur gespielt? Was ist der Unterschied zwischen Freispiel und angeleiteten Angeboten?

Für Kinder bedeutet Spielen nicht nur Spaß und Vergnügen, sondern auch das Erlernen wichtiger Fähigkeiten. Lernen findet während des Spielens statt und die Kinder erwerben hierbei alles, was sie für die Schule und das Leben benötigen. Lassen Sie uns den Kinderalltag besser verstehen, indem Sie erfahren, warum das freie Spiel die wichtigste Beschäftigung für Kinder ist. Erfahren Sie mehr darüber, was ganzheitliches Lernen und Selbstbildungsprozess bedeutet und wie Sie selbst Ihr Kind spielerisch fördern können.

D010503 vhs Dreieich  
Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115  
**Sa, 18.01.2025**, 10.00-11.30 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich

### Vortrag: Unfallprävention bei Kleinkindern (0-5 Jahre)

Babys und Kleinkinder zählen zur höchsten Unfallrisikogruppe. Ca. 80% aller schlimmen Unfälle in den ersten 2 Jahren passieren im eigenen Zuhause! Mithilfe dieses Vortrags lernen Sie durch praxisnahe Aufklärung, Sensibilisierung sowie einfache Lösungserarbeitung, wie Sie gefährliche Risiken und auch versteckte Gefahren erkennen und bestmöglich die meisten Unfälle ganz einfach und unkompliziert verhindern können, meist sogar ohne teure Produkte.

D010505 vhs Dreieich  
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109  
**Sa, 09.11.2024**, 9.30-11.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich

### Online-Vortrag: Verkehrserziehung bei kleinen Kindern - Tipps für den Alltag

Sind Kinder noch klein, haben sie einen entsprechend engen Bewegungsradius. Je größer sie werden, desto mehr nehmen sie am öffentlichen Leben teil, gehen zur Schule, in Vereine, treffen Freunde. Sie nutzen den öffentlichen Raum viel intensiver als es viele Erwachsene tun. Und dennoch sind sie die Schwächsten aller Verkehrsteilnehmenden. Wie funktioniert Verkehrserziehung schon für die ganz Kleinen? Hier erfahren Sie einfache, wichtige und

vor allem nachhaltige Tipps für den Alltag.  
K010502  
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin  
**vhs.cloud**  
**Di, 10.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich



### Online-Vortrag: Gelingende Sprachentwicklung bei zweisprachiger Erziehung

Wie gelingt eine gute zweisprachige Erziehung und wie kann man mit einfachen Mitteln die Sprachentwicklung fördern? Dieses Seminar richtet sich an Eltern und Personen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Vor allem Eltern sind oft unsicher, welcher Weg der Beste ist, denn gute Sprachkenntnisse sind die Basis für eine gelingende Schullaufbahn. Dieser Vortrag soll Ängste nehmen und Informationen bieten, wie Zweisprachigkeit gelingen kann.

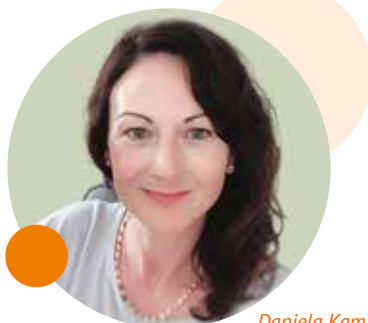
K010503  
Nicole Grabe, Sozialpädagogin, Literaturwissenschaftlerin, Kräuterpädagogin  
**vhs.cloud**  
**Di, 12.11.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich



### Online-Vortrag: Typische Verletzungen bei Kleinkindern - häufige Ursachen und einfache Lösungen im Alltag

Kleinkinder sind die höchste Risikogruppe bei Unfällen, welche zudem meistens im privaten Umfeld passieren. Auf welche typischen Verletzungen sollten Eltern besonders achten, welches sind die häufigsten Ursachen und wie lassen sich diese Unfälle ganz einfach und vor allem nachhaltig im Alltag verhindern, ohne teure Produkte kaufen zu müssen.

K010506  
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin  
**vhs.cloud**  
**Di, 21.01.2025**, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich



Daniela Kambor

### Online-Vortrag: Unterwegs mit Kleinkindern: Sicherheit und versteckte Gefahren

Im eigenen Zuhause fühlen wir uns mit unseren Kleinkindern am sichersten. Jedoch besonders unterwegs gibt es viele, teilweise versteckte Gefahren. Egal ob Dreirad, Fahrrad, Auto, Flugzeug oder Spaziergang, Spielplatz, Ausflug, Urlaub...wie lassen sich Risiken unterwegs erkennen, Unfälle einfach vermeiden und worauf gilt es zusätzlich zu achten?

K010508  
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin  
**vhs.cloud**  
**Di, 28.01.2025**, 19.30-21.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich



### Online Vortrag: „Unser Kind kommt in die Betreuung“ - Wie eine gute Eingewöhnung gelingen kann

Sobald ein Kind in die Betreuung geht, tritt es in eine größere Gemeinschaft ein als diejenige, die es bisher gewohnt war. Eine neue, große und aufregende Welt erwartet das Kind in der Kita oder der Kindertagespflege. Doch was genau erwartet die Kinder? Wie können Eltern sich selbst und ihre Kinder auf den Beginn der Betreuung vorbereiten? Was erschwert und was fördert eine reibungslose Eingewöhnungszeit? Wie lange dauert sie? Auf diese und ähnliche Fragen suchen wir nach Antworten. Bringen Sie Ihre Fragen und Bedenken gerne mit.

K010509  
Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin  
**vhs.cloud**  
**Mi, 05.02.2025**, 20.30-22.00 Uhr  
gebührenfrei  
(tel.) Anmeldung erforderlich



### Die kleine Schafkunde für Familien

Wir beginnen den Kurs mit einem Hofrundgang: Die Kinder können die Hühner und Enten füttern und sie in ihrem sozialen Gefüge erleben. Anschließend besuchen wir die Schafe. Die Tiere können versorgt, gefüttert und gestreichelt werden. Den Kindern wird altersgerecht über das Leben der Schafe berichtet. Anschließend lernen sie wie Wolle verarbeitet wird und dürfen - ggf. mit Hilfe ihrer erwachsenen Begleitperson - die Wolle zupfen, waschen und kämmen. Jedes Kind wird ein Schafwollkissen (malen, nähen, stopfen) mit hauseigener, wunderbarer, gekämmter, weicher Wolle herstellen. Geeignet für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung einer Betreuungsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen. Erwachsene Begleitperson (unbedingt erforderlich) und Kinder bitte einzeln anmelden.

D010521 vhs Dreieich  
Sibylle Ruppertsberg  
**Dreieich (Sprendlingen)**, FIVE SHEEP, Seegewann 4  
**So, 29.09.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 11,- /ermäßigte Gebühr € 9,-, (sowie € 6,- Materialkosten bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 1 Termin, 4 UE

D010522 vhs Dreieich  
Sibylle Ruppertsberg  
**Dreieich (Sprendlingen)**, FIVE SHEEP, Seegewann 4  
**So, 13.10.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 11,- /ermäßigte Gebühr € 9,-, (sowie € 6,- Materialkosten bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 1 Termin, 4 UE



## Für Paare und Singles



### Partnerwahl - Warum lande ich immer bei den Falschen?

- Kleingruppe

Die geplatzte Hollywood-Story und was das mit unseren Erwartungen zu tun hat: Oft landen wir aus der Verliebtheit heraus hart auf dem Boden der Tatsachen und fragen uns: „Wie konnte das passieren? Was habe ich nicht gesehen? Warum passiert mir das immer?“ Auf was Sie bei Ihrer Partnerwahl achten sollten, welche Fragen Sie im Dating stellen können und was das mit Ihrer Familie zu tun hat, darum geht es in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010602

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Do, 26.09.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Streit und Konfliktsituationen besser verstehen und künftig anders lösen

- Kleingruppe

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben - häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die „apokalyptischen Reiter“ ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne eigene Fallbeispiele

D010604

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Di, 29.10.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft - Leichter leben zu zweit

- Kleingruppe

„Kommunizieren, das kann ich - da brauche ich keine Unterstützung.“ So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen Sie sich oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Dieser Kurs gibt Einblicke über unsere Arten der Kommunikation und gibt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paar-Alltag. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010606

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Sa, 18.01.2025**, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Vortrag: Narzissmus in Partnerschaften

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs ist Narzissmus ein viel beachteter und diskutierter Begriff. Besonders in den sozialen Medien ist eine breite Auseinandersetzung mit Narzissmus und dessen Folgen in Beziehungen zu beobachten. Im Rahmen der Veranstaltung sollen folgende Fragen gemeinsam geklärt werden: Was ist Narzissmus? Wie kann man ihn in Partnerschaften erkennen? Welche Wege kann es geben, um sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen? Die Dozentinnen der Veranstaltung sind Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“

D010607

vhs Dreieich

Kirsten Michler, Lisa Seitz

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mi, 22.01.2025**, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich  
Ein Informationsabend in Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“



### Last mit der Lust - Sexualität in der Partnerschaft

- Kleingruppe

Auch Sex ist Kommunikation und guter Sex ist gerade in längeren Beziehungen oft ein Thema. Mögliche Hintergründe schauen wir uns genauer an. Dabei geht es um Mythen und Vorurteile, dass sich Vorlieben mit den Jahren verändern dürfen und wie wir Sex im Alltag leben oder eben auch nicht leben. Und überhaupt über Sex zu reden will gelernt sein. Teilnahme als Paar und als Einzelperson möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010608

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Sa, 25.01.2025**, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub: Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand

BU

Gesellschaftliche Auswirkungen auf die dritte Lebenshälfte und individuelle Strategien für ein glückliches Altern

Neigt sich Ihr Erwerbsleben dem Ende entgegen? Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, um zu klären welche Weichen es nun zu stellen gilt, welche Träume wir noch verwirklichen wollen. Anhand Ihrer Werte und Ziele für ein gelungenes Leben und unterstützt von Erkenntnissen aus Arbeitsmedizin, Resilienz und Glücksforschung erhalten Sie Handwerkszeug und Inspiration. Aber auch praktische Tipps zum Beantragen der Rente, zu Ehrenämtern, zu organisatorischen und familiären Herausforderungen werden diskutiert. Nach dieser Woche sehen Sie klarer, wie es nach Ihrem letzten Arbeitstag weitergehen soll. Denn „Die Zeit zwischen 60 und 90 ist genauso lang wie die zwischen 30 und 60!“ (Greta Silver) Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie schon im Ruhestand sind und Orientierung suchen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

K010630

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

**Mo-Fr, 17.02.-21.02.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (zzgl. 25 € Materialkosten in bar an die Kursleitung), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Kurse für Frauen

### Weibliche Sexualität - Bin ich normal?

In diesem Vortrag für Frauen geht es um die weibliche Sexualität und Lust, im Besonderen um die weibliche Anatomie, Glaubenssätze, Mythen, falsches und fehlendes Wissen, sowie um die Klärung der Frage „Bin ich normal?“ ... „Ja sind Sie!“ Neben der Wissensvermittlung wird an diesem Abend auch ein sicherer Raum für Fragen zum Thema im Kreise von Frauen gewährleistet. Es ist an der Zeit, dass FRAU über ihren weiblichen Körper Bescheid weiß und sich so auf die Forschungsreise zu einer lustvollen Frau machen kann.

Die Referentin ist Heilpädagogin (B.A.) und Mentorin für weibliche Sexualität.

D010703

vhs Dreieich

Ina Lavea Mörtel

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

**Di, 24.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -



Ina Lavea Mörtel

### Workshop FrauSein heute - sinnlich, weiblich, lustvoll

- Kleingruppe

In diesem Workshop für Frauen geht es um die Themen und Fragen des FrauSeins, die in unserem Alltag wenig präsent sind. Wir befassen uns mit der weiblichen Sexualität und Lust, im Besonderen mit der weiblichen Anatomie, Glaubenssätzen, Mythen, falschem und fehlendem Wissen, sowie mit der Klärung der Frage „Bin ich normal?“ ... „Ja sind Sie!“ Der Workshop ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und kleinen praktischen Körperübungen ganz mit sich selbst (z. B. angeleitete Körpermeditation).

Die Kursleiterin ist ausgebildete Heilpädagogin (B.A.) und Mentorin für weibliche Sexualität.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, warme Socken, Notizbuch, Stift, Getränk

D010705

vhs Dreieich

Ina Lavea Mörtel

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

**Sa, 02.11.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 27,-, 1 Termin, 5 UE



**Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken**

*Ein Schreibkurs für Frauen*

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.

Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial  
K010702

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

**Frankfurt a. M.**, Städelsches Kunstinstitut, Schau-mainkai 63, Treffpunkt: im Eingangsbereich  
**Fr, 20.09., 18.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2024**, 15.00-18.00 Uhr

€ 54,- (zzgl. Museums-Eintritt: € 12,-), 5 Termine, 20 UE

Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

**Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen**

*-Kleingruppe*

Frauen folgen dem Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Träume unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: DIN A4 Heft, Notizheft, Mal-, Schreib- und Bleistifte

R010701 vhs Rödermark

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

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

**So, 27.10., 17.11., 15.12.2024, 12.01. und 26.01.2025**, 15.00-18.00 Uhr

€ 108,-, 5 Termine, 20 UE

**Kreative Winterschreibwerkstatt für Frauen**

Zwischen den Jahren innehalten, den Jahresrückblick gestalten, mit dem Blick nach vorne die Zukunft wagen und ins neue Jahr starten: meditativ-kreativ und biografisch schreibend, spielerisch mit Farben und Bildern gestaltend, assoziativ, frei, entspannt, wertschätzend.

Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage

R010704 vhs Rödermark

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

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

**Sa, 28.12.2024**, 10.30-15.45 Uhr

**So, 05.01.2025**, 10.30-15.00 Uhr

€ 35,-, 2 Termine, 13 UE

Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach



**Bildungsurlaub: Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen**



Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln.

K010704

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

**Kampen (Sylt)**, Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

**So-Sa, 03.11.-09.11.2024**, 09.00-18.00 Uhr, Eigene An- und Abreise!

€ 514,-, 7 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern.

K010706

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

**Kampen (Sylt)**, Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

**So-So, 16.03.-23.03.2025**, 09.00-18.00 Uhr, eigene An- und Abreise!

€ 517,-, 8 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern.



**Philosophie / Ethik**

**Philosophie: der ‚ewige Streit‘ zwischen Gefühl und Verstand: Hegel**

Gefühl, Wahrnehmung der Sinne und Verstand liegen ‚seit ewigen Zeiten‘ im Streite. Die Rationalität regiert den Verstand und zweckt auf eine ‚verständliche‘ Ordnung und Klarheit in der Sache ab – um effektiv zu handeln; insbesondere im trivialen Alltags bis hin zu Technik und Wissenschaft. Doch was regiert das Gefühl und Sinne in ihrer Wahrnehmung? Was bestimmt das Gefühl und die Sinne? Und auf welche Weise? Worauf zwecken das Gefühl und die Sinne ab? Haben das Gefühl und die Sinne überhaupt einen Zweck? Hegel expliziert die Logik der Sinne und des sinnlichen Bewusstseins auf so subtile wie plastisch erfahrbare Weise.

ausgewählte Hegel-Texte

K010801

Dr. Rüdiger E. Böhle

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

**Mi, ab 18.09.2024**, 20.00-21.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

**Ethik/Kultur: die Frage nach ‚Gut und Böse‘**

Das Fundament einer Sozialität von Familie bis Staat prägt, was jeweils als ‚gut und böse‘ gilt und zu Regeln terminiert wird. Die Geschichte der Menschheit zeigt, welch ein volatiles bis beliebiges Meinen sich im Bannkreise von ‚Gut und Böse‘ zeigt: mal so, mal so und dann auch wieder ganz ein Anderes! Ein allgemeines, insbesondere ein wohl begründetes Verbindliches kommt nirgendwo vor – außer in der Kunst, in der Literatur, im Theater und, für uns spezifisch von Interesse: in der Ethik.

ausgewählte Texte von Kant und Hegel

K010802

Dr. Rüdiger E. Böhle

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

**Do, ab 19.09.2024**, 18.15-19.45 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE



**Bildungsberatung**

**Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!**

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu

- kompetent
- neutral
- kostenfrei

**Unser Beratungsangebot:**

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zur schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

**Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich**

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

**Weitere Informationen: [www.hll-dreieich.de](http://www.hll-dreieich.de)**

**Kalliopi Giagozoglou**, Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002

Tel.: 06103 3131-1214 oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)

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

Termine nach Vereinbarung





## Führungen/Stadtkultur



### Von Bethmännchen und Glühwein - Weihnachten in Frankfurt

Frankfurt zur Weihnachtszeit bietet einen ganz besonderen Reiz. Während der Führung werden einige Frankfurter Spezialitäten verkostigt und deren Herkunft geklärt sowie besondere Bräuche zur Weihnachtszeit erklärt und für einen Blick in die Neue Altstadt ist auch noch Zeit. Gönnen Sie sich einen Moment Ruhe in der Hektik der Vorweihnachtszeit und genießen ein Stück Frankfurter Geschichte.

K010908

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin Frankfurt a. M., Römerberg, Treppe vor dem Historischen Museum

**So, 08.12.2024, 11.00-13.00 Uhr**

€ 10,- (sowie € 6,- für Kostproben, bitte vor Ort an die Kursleitung bezahlen), 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Was ist des Offenbach for e Stadt? – Ein Rundgang mit Texten von Friedrich Stoltze

Diverse Male hat der Frankfurter Lokalpoet die Nachbarstadt am Main zum Spielort von Geschichten und Gedichten gemacht. An passenden Stellen der Offenbacher Innenstadt vorgetragen, entfalten die satirisch-humoristischen Text einen ganz besonderen Unterhaltungswert. Erläuterungen zu Dialekt, Kulturhistorie und geschichtlichen Hintergründen bereichern die literarischen Originaltöne.

K010920

Winfried B. Sahn

**Offenbach**, Französisch-Reformierte Kirche, Herrnstraße, nahe S-Bahn-Station Offenbach Marktplatz  
**So, 15.09.2024, 16.00-18.00 Uhr**

€ 5,- (Barzahlung vor Ort), 1 Termin



### Offenbach- so nah und doch so unbekannt

Offenbach ist kein Florenz am Main und keine Stadt für einen erbaulichen Sonntagsausflug. Es ist eine spröde kleine Großstadt vor den Toren des übermächtigen Frankfurt. Bei einem Rundgang durch das Zentrum Offenbachs werden wir die Erfolgsgeschichte der einstigen Residenz der Renaissance

über den Boom der Gewerbe dank der zugezogenen Hugenotten im 18. Jh. bis hin zur aufblühenden Industriemetropole des 19. Jahrhunderts nachzeichnen. Zu den Stationen zählen das Isenburger Schloss mit seinen prachtvollen Loggien, das Büsingpalais, der an Goethe erinnernde „Lillipark“, und die beiden bemerkenswerten Kirchen der Luthergemeinde und der katholischen St.-Marien-Gemeinde. Dazwischen findet sich immer Überraschendes aus Gründerzeit und Jugendstil. Die genannten Kirchen sind nicht immer geöffnet.

K010921

Thomas Huth, Kunsthistoriker

**Offenbach**, Eingang Franz.-ref. Kirche, Herrnstr. 66, nahe S-Bahn-Station Offenbach Marktplatz

**Sa, 05.10.2024, 10.00-11.30 Uhr**

€ 10,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Frankfurts neues altes jüdisches Museum

Mit der Eröffnung des Jüdischen Museums sind Geschichte und Kultur der vergangenen 200 Jahre von einer der größten jüdischen Gemeinden des deutschen Sprachraums wieder erlebbar. Dazu wurde das klassizistische Palais der Familie Rothschild auf Vordermann gebracht und die Museumsbestände in neuem Kontext angeordnet. Neben einem Schwerpunkt zum Thema Bilder jüdischer Maler wie Daniel Moritz Oppenheim steht nun auch das gegenwärtige Leben der großen Frankfurter Gemeinde im Mittelpunkt. Außerdem bietet der neue Anbau von Volker Staab einige bemerkenswerte Raumbilder, die jeden überraschen, der versucht, sich die Innenräume dieses scheinbar unspektakulären Kubus vorzustellen.

K010922

Thomas Huth, Kunsthistoriker

**Frankfurt**, Jüdisches Museum, Bertha-Papenheim-Platz

**Mi, 13.11.2024, 14.00-15.30 Uhr**

€ 10,- (sowie Museumseintritt € 12/€ 6 erm., bitte vor Ort zahlen), 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Der Frankfurter Hauptfriedhof

Friedhöfe erinnern an die Verstorbenen, sind aber in erster Linie Ort der Lebenden, denn diese bestimmen das Bild dieser letzten Ruhestätte. Das macht Friedhöfe zu hervorragenden Spiegeln des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1928, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten 200 Jahre.

Bei einem Spaziergang durch die einzelnen Abteilungen des Hauptfriedhofs werden wir von den Großarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen, sei es die des „Paulinchen“ aus Hoffmanns Struwwelpeter oder des Philosophen und Hundefreund Schopenhauer.

K010923

Thomas Huth, Kunsthistoriker

**Frankfurt a. M.**, Hauptfriedhof, alter Haupteingang (Säulenportikus) schräg gegenüber der Nationalbibliothek an der Eckenheimer Landstraße

**Sa, 16.11.2024, 14.00-16.15 Uhr**

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Betriebsbesichtigungen

### Besuch in der Bäckerei Weller

Die Bäckerei Weller mit ihrer Zentrale in Dreieich ist ein klassischer Familienbetrieb und setzt auf regionale Zutaten und Liebe zum Handwerk. Nachts ab halb zwölf steht das Team in der Backstube und in den Auslagen der Geschäfte finden sich Brot, Brötchen, Feinbackwaren, Kuchen und Torten in allen erdenklichen Geschmacksrichtungen, Formen und Größen. Heute beschäftigt der Betrieb rund 150 Mitarbeiter und hat 21 Filialen im südlichen Rhein-Main-Gebiet. Erhalten Sie einen Einblick in die Backstube und erfahren Sie etwas vom aktuellen Bäckereihandwerkwerk direkt von Herrn Matthias Weller.

D010940

vhs Dreieich

**Dreieich (Sprendlingen)**, Bäckerei Weller, Dieselstraße 11

**Do, 12.09.2024, 10.00-11.30 Uhr**

€ 10,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Der Hanauer Hafen - die unbekannte Größe am Stadtrand

Der Hanauer Hafen liegt beinahe unbemerkt nur wenige Minuten von der Innenstadt entfernt. Ein stiller Star, dessen Gewinn die Stadt für das Gemeinwohl investiert. Auf dem 30 Ha großen Areal finden neben losen Schüttgütern wie Kali, Kies und Sand auch zwei riesige Tanklager und ein zehn Kilometer langes Schienennetz Platz. Erfahren Sie viel über die Entwicklung des Hafens in den letzten Jahrzehnten und die unterschiedlichen Arbeiten am Hafenbecken.

Festes Schuhwerk und zweckmäßige Kleidung sind bei dieser Führung unerlässlich. Für Gehbehinderte ist die Tour leider nicht geeignet. Bitte kommen Sie zehn Minuten vor Beginn zum Treffpunkt am Verwaltungsgebäude der HU Hafen GmbH am Ende des Hafenbeckens neben den weißen Tanks am Oiltanking.

K010940

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Hanau**, Saarstr. 12

**Di, 01.10.2024, 14.00-15.30 Uhr**

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Beim Odenwälder Gäulschsmacher

Von einstmalig 23 Betrieben ist die Firma Krämer der letzte Betrieb, der die Original Odenwälder Gäulschen in vielen Größen auf Kufen oder Rollen noch hergestellt. Die Vorlagen stammen aus dem Jahr 1899 und wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Die in markanten Farben lackierten Pferde sind komplett aus heimischen Hölzern von Hand gefertigt. Kommen Sie mit in die Werkstatt des letzten Odenwälder Gäulschsmacher und schauen Sie ihm bei der Arbeit über die Schulter. Sie können diese Führung noch mit einer Besichtigung der Herrnmühle in Reichelsheim um 15.00 Uhr kombinieren.

K010941

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**64385 Reichelsheim**, Siegfriedstr. 60, Holzspielwaren Krämer

Mi, 23.10.2024, 10.30-12.00 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Die Herrnmühle in Reichelsheim - Getreidemühle seit 500 Jahren

In der Herrnmühle wird seit über 500 Jahren Getreide mit Hilfe von Wasserkraft gemahlen. Bei einer Führung in der Wassermühle erfahren Sie viel über deren Funktionsweise sowie über die verschiedenen Getreidesorten und den Weg vom Korn zum Mehl und warum das Müllerhandwerk auch heute noch Bestand und Zukunft hat. Zusätzlich unterstützt die Herrnmühle die regionale Landwirtschaft durch das Angebot der vielfältigen Erzeugnisse der ortsansässigen Bauern im Mühlenladen.

Sie können diese Führung mit der Veranstaltung beim Odenwälder Gäulschsmacher um 10.30 Uhr in Reichelsheim kombinieren.

K010942

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**64385 Reichelsheim**, Darmstädter Str. 60, Herrnmühle

Mi, 23.10.2024, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Besuch der Staustufe Offenbach

Die Staustufe Offenbach ist eine Staustufe mit Schleuse. Sie liegt auf der Stadtgrenze zwischen Offenbach und Frankfurt in Höhe des Frankfurter Osthafens. Ursprünglich als Nadelwehr errichtet, wurde die Schleusenanlage 1949 als Walzenwerk mit vier Wehrpfeilern und einer Fußgängerbrücke wieder aufgebaut. Erfahren Sie, was eine Fischbauchklappe ist und besichtigen Sie die Leitzentrale, von der auch die Schleuse in Mühlheim gesteuert wird. Ein Gang über den Wehrsteg gehört ebenfalls zum Programm.

K010943

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Offenbach**, Staustufe, Strahlenbergerstr. 149

Di, 29.10.2024, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Im Ziegelwerk Hörl und Hartmann in Hainburg

Der Traditionsbaustoff Ziegel ist auch heute nicht wegzudenken bei der massiven Bauweise. Kommen Sie mit zu einer Werksführung im Ziegelwerk Hörl und Hartmann (ehemals Wenzel) bei laufender Produktion und erleben Sie die Entstehung der roten Ziegelsteine. Sehen Sie das Tonlager, das Procedere

der Mischung sowie die Tonaufbereitung. Nach der Formgebung und der Trocknung der Ziegel kommt die Schleifanlage zum Einsatz. Nach erfolgter Prüfung der Steine und der Verpackung warten sie nur noch auf die Auslieferung an die zahlreichen Baustellen in Nah und Fern.

K010944

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Hainburg**, Hörl und Hartmann, Offenbacher Str. 105, Mi, 30.10.2024, 11.00-12.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Besuch der historischen Sternwarte Frankfurt

Noch immer ist die 1908 eröffnete Sternwarte Frankfurt unweit des Senckenberg-Museums der Anlaufpunkt für Himmelsbeobachtungen im Rhein-Main-Gebiet. Mit einem Vortrag über unser Sonnensystem mit der Sonne und seinen Planeten beginnt unser Besuch. Im Anschluss geht es hoch in die Kuppel zur Beobachtung am Teleskop. Sollte das Wetter nicht mitspielen, erfolgt eine Besichtigung der Sternwarte und eine ausführliche Erklärung der Funktionsweise des historischen Refraktors.

K010945

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Frankfurt**, Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Str. 2 Do, 14.11.2024, 18.00-19.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Kuppel ist nicht barrierefrei erreichbar.

### Vielfältiger Marmor und Granit - die Firma Marmor Klein in Hainburg

Steinmetzarbeiten haben eine lange Tradition. Bei Marmor-Klein finden Sie nicht nur Natursteine für die Grabgestaltung, auch für die Inneneinrichtung wie Treppen und Bäder sind Marmor und Granit ideal. Besichtigen Sie das riesige Natursteinlager. Zur Bearbeitung der verschiedenen Steinarten kommen Brückensäge, Kantensäge, Sandstrahler und Handpolierer zum Einsatz. Bei einer Führung durch die Produktionsräume wird die Verwendung der einzelnen Geräte erläutert und vorgeführt.

K010946

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Hainburg (Hainstadt)**, Marmor-Klein, Hauptstr. 151

Di, 19.11.2024, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### In der Gegenwart liegt die Zukunft - Die Kunstsammlung der Helaba

Die Kunstsammlung der Helaba konzentriert sich seit 1996 auf die Arbeiten zeitgenössischer Künstler. Die Werke wurden nach einem übergeordneten Konzept in Fluren und Büros installiert und sorgen so in der täglichen Begegnung stets für neue Perspektiven und laden immer wieder zum nicht-alltäglichen Dialog ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, eine der konsequentesten und zugleich facettenreichsten Kunstsammlungen in Frankfurt aus nächster Nähe zu entdecken.

K010948

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Frankfurt**, Main Tower, Neue Mainzer Str. 52-58

Di, 26.11.2024, 17.00-18.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Das Volks-  
**HOCH-**  
schul**GEFÜHL:**  
Andere bilden,  
selbst weiter-  
kommen.



Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
findest Du hier:  
[kursleitung.vhs-in-hessen.de](https://kursleitung.vhs-in-hessen.de)



### Besuch bei EUMETSAT - Wetterdaten für die Welt „made in Darmstadt“

Bei dieser spannenden Führung erhalten Sie einen eindrucksvollen Einblick hinter die Kulissen der europäischen Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Bestaunen Sie Satelliten-Modelle in Originalgröße und erfahren Sie mehr zur Bedeutung des Beitrags von EUMETSAT zur Wettervorhersage, zur Überwachung der Umwelt und des globalen Klimas.

Bitte mitbringen: gültiger Ausweis; Rucksäcke und große Taschen sind nicht erlaubt.

K010949

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Darmstadt**, Besucherpforte, Eumetsat Allee 1

**Fr, 22.11.2024**, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Mindestalter 12 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Nachname und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

### Unser Tor zum Weltall: Das Europäische Raumflugkontrollzentrum ESOC

Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Zielen des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen.

Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingsmodell der Raumsonde Rosetta. Auch ein Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums steht auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden Einblick in die Welt der Satelliten.

Bitte kommen Sie spätestens um 11.45 Uhr und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit.

K010950

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Darmstadt**, ESOC Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5

**Mo, 04.11.2024**, 12.00-13.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Nachname und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

### Hinter die Kulissen der Oper Frankfurt

Die Oper Frankfurt zählt zu den bedeutendsten Opernbühnen Europas und wurde bereits mit zahlreichen Auszeichnungen geehrt. Kommen Sie mit zu einer spannenden Führung „Hinter die Kulissen“ der Oper Frankfurt. Wie funktioniert die aufwändige Technik, wer ist für die passende Beleuchtung zuständig? Wie arbeiten Regisseur, Dramaturg und Dirigent zusammen? Auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie fundierte Antworten im Rahmen dieser Veranstaltung.

K010951

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

**Frankfurt**, Städtische Bühnen Frankfurt, Untermainanlage 11

**Do, 07.11.2024**, 09.00-10.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Treffpunkt 08.50 Uhr an der Opernporte gegenüber dem Märchenbrunnen

## Vorträge

### Digitale Fotoschau: Das französische Jura-gebirge für Naturfreunde und Wanderer

Diese Region ist ein Geheimtipp für Bergwanderer, die eine ursprünglich erhaltene Natur erleben wollen. Der sogenannte Ketten-Jura bildet den nordwestlichen Abschluss des Alpenbogens mit einer Länge von 250 km und einer Breite von 60 km. Großartige Steilfelsen wechseln hier mit sanft gewellten Plateaus, großen Wäldern und malerischen Seen, fantastischen Karstquellen und Wasserfällen ab. Diese urigen Lebensräume beherbergen eine seltene Tier- und Pflanzenwelt: Auf paradisischen Blumenwiesen gaukeln seltene Schmetterlinge, und auf den Hochalmen weiden die Milchkuhe zusammen mit vielen Gämsen.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise in die wunderbare Welt des Französischen Jura!

R010912

vhs Rödermark

Martin Schroth, Diplom-Biologe

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mi, 13.11.2024**, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort

(tel.) Anmeldung erforderlich

### Vortrag: „Anthropozän - Wie der Mensch die Natur Europas verändert“

Die Konzentration des Treibhausgases CO2 ist 2023 auf dem höchsten Stand, der Planet steht am Anfang des sechsten Massensterbens in der Erdgeschichte, die Folgen der Lichtverschmutzung zeigen immer stärkere negative Auswirkungen auf ganze Ökosysteme. Wo genau der Mensch überall die Natur in Europa und auf der ganzen Welt verändert hat, erläutert die Diplom-Biologin Doris Lerch. Mit hilfreichen Praxistipps, wie wir diesen negativen Veränderungen in unserm privaten Umfeld mit einfachen Mitteln Einhalt gebieten können, endet der Vortrag.

R010914

vhs Rödermark

Doris Lerch

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mi, 29.01.2025**, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort

(tel.) Anmeldung erforderlich



Das Wissen, das ich weitergebe?  
**HOCH**geschätzt.



Mehr zum  
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
findest Du hier:  
[kursleitung.vhs-in-hessen.de](https://kursleitung.vhs-in-hessen.de)





# KULTUR – GESTALTEN

---

## „Denn die Kunst ist eine Tochter der Freiheit“

Kreativität ist ein wichtiges Ausdrucksmittel der Menschen. Eine Art Sprache, mit der man die Welt erfährt und die Dinge der Realität auf eine individuell ästhetische Weise bearbeiten kann. Bei uns finden Sie Kurse für Kunstgeschichte, Literatur, Theater, Musik und Tanz, gemeinsame Ausstellungsbesuche sowie Angebote im kunsthandwerklichen und künstlerischen Bereich.

In den praktischen Kursen entstehen Werke, die die persönliche Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit der eigenen Kreativität spiegeln. Die Kursleitungen vermitteln Fachkenntnisse und Erfahrung, lassen aber auch der Inspiration des Einzelnen Raum. Denn der kreative Prozess ist mehr als nur das Erlernen von formalen Gestaltungstechniken. Probieren Sie sich aus und leben Sie Ihre Kreativität!



## Literatur



### Kostbarkeiten der Weltliteratur: Hermann Hesse; Das Glasperlenspiel

Hermann Hesses letzter Roman; gleichsam das Vermächtnis eines wechselvollen Lebens und die Eröffnung einer – ganz und gar nicht utopischen – Zukunft, sondern eine ‚Welt des Menschen‘: fundiert im Bewusstsein, das sich an der Wissenschaft und Kunst zur Bildung kultivierte und darum zur Gestaltung von Welt auf den Menschen hin sich befähigte. Der ‚spielerische‘, weil von Grunde auf vollendet beherrschte, Umgang mit Wissenschaft, Technik, Kultur erweist sich als die conditio sine qua non einer von Grunde auf ‚humane‘ Welt: eine Welt des Menschen!  
K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

**Do, ab 19.09.2024**, 20.00-21.30 Uhr  
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

### Ich habe eine kleine Versfabrik – Erich Kästners „Gebrauchslyrik“

Mit vier Gedichtbänden hat Erich Kästner in den Jahren 1928-1932 „den“ lyrischen Ton der späten Weimarer Republik gesetzt. Nahe an der Alltagssprache, satirisch angeschärft, politisch hellseherisch. Der Abend bringt eine Auswahl der Gedichte zu Gehör und macht mittels Erläuterung und Kommentierung deutlich, wie hier historische Verortung und Zeitstimmung zu einer einmaligen sprachkünstlerischen Eindrücklichkeit finden.  
K020115

Winfried B. Sahn

**Heusenstamm**, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3

**Mi, 09.10.2024**, 19.30-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

### Nun zweigt es immer und blüht so fort – Mit Goethe in den Garten

Praktisch gegärtnert hat eher Christiane. Aber Goethe war nicht nur botanisch interessiert und bewandert, er hat auch in vielen Gedichten Blumen, Pflanzen, Bäume thematisiert. Der Abend bringt eine einschlägige Auswahl zu Gehör und stellt die Originaltexte in kultur- und literaturhistorische Zusammenhänge.  
R020113

vhs Rödermark

Winfried B. Sahn

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm

**Mi, 20.11.2024**, 19.30-21.45 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

### Kursangebote zu englischsprachiger Literatur

D040658

D040660

D040662

Kursbeschreibungen siehe S. 43

## Literarische Praxis



### Kreative Schreibwerkstatt für Einsteigerinnen und Einsteiger

- Kleingruppe

„Ich könnte heute wieder ein Buch schreiben“! Wie oft ist uns dieser Satz schon über die Lippen gekommen, wenn es im Alltag wieder einmal turbulent zugeht. Tatsächlich hilft „schreiben“ dabei, die galoppierenden Gedanken einzufangen und zu sortieren. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wollen wir ohne Druck und Zensur unserer Kreativität freien Lauf lassen, in angenehmer, wertschätzender Runde die Freude am Schreiben wecken und wiederentdecken und dabei uns selbst neu begegnen.  
Bitte mitbringen: DIN-A4-Block und Schreibstifte.  
D020200

vhs Dreieich

Marion Schwob

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

**Sa, ab 14.09.2024**, 10.00-12.15 Uhr

€ 49,-, 3 Termine, 9 UE

## Tanz



### Salsa für Paare und Einzelpersonen - Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschritte und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernete (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020511

vhs Dreieich

Nabil Aarab

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

**Mi, ab 04.09.2024**, 19.30-20.30 Uhr

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Bitte einzeln anmelden.

D020514

vhs Dreieich

Nabil Aarab

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

**Do, ab 05.09.2024**, 19.30-20.30 Uhr

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Bitte einzeln anmelden.

### Salsa für Paare und Einzelpersonen - Gute Mittelstufe

Sie vertiefen und verfeinern das bereits Gelernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020512

vhs Dreieich

Nabil Aarab

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

**Mi, ab 04.09.2024**, 20.30-21.45 Uhr

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Bitte einzeln anmelden.

## Kunst- und Kulturgeschichte

### Kunstgeschichte:

#### Tizian (ausgewählte Werke)

Tizian gehört zu den ‚ganz Großen‘ der Malerei; ein brillanter Meister der Farbe: Seine Bilder gewähren den Genuss eines ästhetischen Schwelgens – und verweisen in den subtilen Abstufungen und Bezügen von Farben, Linien und Formen auf einen jeweiligen, sehender Weise zu vernehmenden‘ und im ‚sinnlich-distanzierten‘ Bedenken zu erschließenden Bedeutungshorizont. Eben: typisch Renaissance und Barock!  
K020603

Dr. Rüdiger E. Böhle

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

**Mi, ab 18.09.2024**, 18.15-19.45 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

### Vortrag: Das Leben und Werk der Bauhaus- künstlerin Alma Siedhoff-Buscher

Alma Siedhoff-Buscher war eine bedeutende Designerin am Bauhaus in Weimar und Dessau. Sie hat vorrangig Kinderspielzeug entworfen und bis heute wird ihr Schiffsbauspiel vertrieben. Für das Musterhaus der Bauhausausstellung in Weimar 1923 hat sie das Kinderzimmer kreiert. Damit kamen erstmals multifunktionale Kindermöbel auf den Markt. Die von ihr entworfenen Wurf puppen wurden patentiert. Nach umfangreichen und spannenden Recherchearbeiten in ganz Deutschland ist es gelungen, viele Facetten aus dem Leben von Alma Siedhoff-Buscher neu zu veranschaulichen. Bis zu den Nachforschungen der Referentinnen war nicht bekannt, dass die damals in Frankfurt lebende Künstlerin in Dreieich-Buchsschlag bestattet und das Grab nie überbettet wurde.  
D020600

vhs Dreieich

Sonja Arnold, Karin Siegmann

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Mi, 18.09.2024**, 18.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich





**Vortrag: Hessen - ein gelungenes Potpourri**

Das heutige Hessen hat zwar seine Wurzeln in der mittelalterlichen Landgrafschaft Hessen, aber wenn man den Zuschnitt des heutigen Bundeslandes näher unter die Lupe nimmt, stellt man fest, dass die ursprünglich nicht-hessischen Teile bei weitem überwiegen. Das einstige Fürstentum Fulda, das Erzstift Mainz, Gebiete der Grafen von Nassau, Isenburg, Solms oder Waldeck sind ebenso im heutigen Hessen aufgegangen wie die größte Stadt unseres Bundeslandes, Frankfurt.

In einem reich bebilderten Vortrag zeichnen wir die Geschichte Hessens nach und werfen einen Blick auf die Zeugen der lokalen Geschichte der im Laufe der Jahrhunderte zu Hessen gekommenen Gebiete.

D020605 vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

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

**Mi, 27.11.2024**, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Offenbach - mon amour**

Der Autor Jakob Arjunis ist nicht der Einzige, der Offenbach nur kümmerliche Reize zubilligt. Dennoch: Offenbach ist sicher keine Liebe auf den ersten Blick, aber durchaus eine Stadt, der sich zu widmen lohnt. Erst Residenzstadt, dann Zentrum der Aufklärung und später Stadt des Gewerbefleißes erfindet sich Offenbach im Dienstleistungszeitalter gerade wieder einmal neu. Aspekte genug, sich der Geschichte der Tausendjährigen und ihrer Gegenwart zu widmen. Durch den reich bebilderten Vortrag gewinnt Offenbach vielleicht neue Liebhaber.

D020606 vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

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

**Mi, 15.01.2025**, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Neues aus der Archäologie**

Der Vortrag präsentiert bildreich und nachvollziehbar eine Auswahl der bedeutendsten archäologischen Neuentdeckung der letzten 50 Jahre! Hier reicht das Spektrum von prähistorischen Funden wie der Nebra-Scheibe oder dem Toten vom Hauslabjoch (besser bekannt als „Ötzi“) bis hin zu den jüngsten Entdeckungen in Pompeji, Statuenfunden in Griechenland und Sizilien oder römischen Hortfunden.

D020624 vhs Dreieich

Mario Becker

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

**Di, 22.10.2024**, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Kunstraub in Antike und Gegenwart**

Bereits im Altertum gehörte gezielter Kunstraub zum Alltag - im Krieg wie im Frieden. Der Vortrag zeigt die Anfänge und die Entwicklung dieses Verbrechens, die Motivation und das politische Kalkül dahinter und zeigt die interessantesten Beispiele hierfür. Über die Antike führt die Kursleitung dann die wohl krassensten Fälle der Neuzeit und Gegenwart den Teilnehmern vor, die immer wieder für Schlagzeilen in den Medien sorgten.

D020625 vhs Dreieich

Mario Becker

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

**Mi, 06.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Was niemand weiß und niemand fragt:**

**Was ist Kunst?**

- Kleingruppe

Es gibt Fragen, die stellt man nicht. Sie sind einfach zu naiv. Und je eifriger man sie von sich weist, desto hartnäckiger kehren sie zurück. So scheint es an der Zeit, sich der so gemiedenen wie unvermeidlichen Frage der Fragen zu widmen: Was ist Kunst? In diesem Workshop werden verschiedene Positionen vorgestellt, damit Sie sich auf dieser Grundlage der zweiten unendlichen Geschichte widmen können: Was ist künstlerische Qualität - heute?

D020626 vhs Dreieich

Dr. Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin

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

**Sa, 23.11.2024**, 15.00-18.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

**Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre**

- Kleingruppe

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.

D020627 vhs Dreieich

Dr. Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

**Mi, ab 25.09.2024**, 16.00-17.30 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE



Salvo Di Mari

**Vortrag: Franziskusweg - Auf den Spuren des heiligen Franziskus von Assisi**

Der Franziskusweg - eine Reise, ein Abenteuer, eine Wanderung, ein Pilgergang, eine Lebenserfahrung? Der Franziskusweg ist ein einmaliger Weg, der auf den Spuren des Heiligen Franziskus führt und der

bedeutende Stätten aus dem Leben und Wirken des Heiligen aus Assisi miteinander verbindet. Er ist eine Pilgeroute, eine franziskanische Erfahrung durch die Gebiete, die der Heilige selbst auf Wandschaft geprägt hat. Salvo Di Mari folgte den Spuren des Heiligen und präsentiert seine Erlebnisse im Rahmen einer PowerPoint Präsentation. Gesangseinlagen von Salvo Di Mari bereichern die mündlichen Ausführungen.

D020628 vhs Dreieich

Salvo Di Mari

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

**Mi, 25.09.2024**, 18.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



**Wein schmecken und genießen**

- Kleingruppe

Seminar zur Weinsensorik. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt 12 verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen.

Das hier erworbene Wein-Wissen können Sie im Kurs „Kochen mit Wein“ praktisch umsetzen und geschmackvoll anwenden.

D020630 vhs Dreieich

Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Do, 07.11. und 14.11.2024**, 17.30-20.30 Uhr

€ 43,- (sowie € 28,- für Wein, Verbrauchsmaterial und Handout, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

**Malen – Zeichnen – Drucktechniken**

**Aquarellmalen**

Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbklänge erzeugen, da darunterliegende Schichten bis hin zum weißen Grund immer durchscheinen. Die Technik des Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Malens wird erklärt und an verschiedenen Motiven geübt. Anfängerinnen und Anfänger werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

D020717 vhs Dreieich

Helmut Herbig

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Di, ab 24.09.2024**, 19.00-21.15 Uhr

€ 81,-, 10 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Mandala malen mit der Dot-painting-Technik auf Stein

- Kleingruppe

Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus in Gips gegossenen Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen. Zwei Steine sind in den Materialkosten enthalten. Weitere Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.

D020730 vhs Dreieich  
Beate Weiß

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

**Di, 08.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2024**, 18.30-20.45 Uhr

€ 65,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 15,-, zahlbar im Kurs), 4 Termine, 12 UE



### Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.

Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel.

Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 26,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

D020750 vhs Dreieich

Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Sa/So, 09.11./10.11.2024**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

### Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

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

Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

D020760 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

**Do, ab 19.09.2024**, 19.00-21.45 Uhr

€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten nach Bedarf), 11 Termine, 40 UE

### Von Null auf Hundert! -

#### Zeichenwerkstatt - Grundkurs

Ein weißes Blatt Papier ist für uns zunächst eine Hürde. Wie anfangen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Anfangshemmung überwindet. Während Sie Schritt für Schritt mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut werden, erfahren Sie, dass Zeichnen einfach viel Spaß macht. Wir fangen ganz „bei Null“ an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles - vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden.

D020761 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Do, ab 19.09.2024**, 17.00-18.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 10 Termine, 20 UE

### Vom Realismus zur Abstraktion

In diesem Kurs wollen wir uns vom nur beschreibenden Realismus hin zur Abstraktion, zur Komprimierung zur Sichtbarmachung unserer Bilder bewegen. Wir zeichnen und malen und probieren Mischtechniken aus. Auf die individuellen Fähigkeiten der Kursteilnehmer wird eingegangen. Anregungen zur Neuentdeckung des vermeintlich Bekannten werden gegeben. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Acrylmalpapier oder Leinwände, Zeichenpapier, Bleistifte, Kohle oder Pittkreide, Acrylfarben, Pinsel

D020767 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Sa/So, 31.08./01.09.2024**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

### Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe.

Das Material kann im Kurs erworben werden.

D020762 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

**Sa/So, 28.09./29.09.2024**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten nach Bedarf), 2 Termine, 20 UE



### Die Collageradierung

Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden Collage und Montage als Ideen, um abseits von Malerei und Zeichnung bzw. Druck den Zeitgeist der Moderne auszudrücken. Zeitungen, verschiedene Papiere (Fundstücke) aus dem Alltag verwenden wir, um der Radierung Formen hinzuzufügen und so einen neuen künstlerischen Ausdruck zu finden.

Es fallen Materialkosten an.

D020763 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

**Sa/So, 14.09./15.09.2024**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten nach Bedarf), 2 Termine, 20 UE

### Druckwerkstatt, Radierung und Holzschnitt

Das Drucken bietet vielfältige und faszinierende Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. So erlaubt die Radierung sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvolle, kontrastierende Gestalten, die in die Platte geritzt oder geätzt werden. Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, eignet sich vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache. Nach dem Kennenlernen grundlegender Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Material kann im Kurs erworben werden.

D020764 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

**Sa/So, 16.11./17.11.2024**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten nach Bedarf), 2 Termine, 20 UE



### Portraitzeichnen

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Portraitzeichnens Schritt für Schritt mit Übungen erarbeitet, die benötigt werden, um schließlich eine Portraitzeichnung zu Papier zu bringen.

Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie das Selbstportrait und das Porträtieren der Kursteilnehmenden.

Das Material kann im Kurs erworben werden.

D020765 vhs Dreieich  
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 6.102

**Sa/So, 09.11./10.11.2024**, 10.00-17.30 Uhr  
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



### Wege in die Abstraktion - vom eigenen Entwurf zum fertigen Bild

Wir werden uns mit der Findung von Ideen anhand von Skizzen und Fotos beschäftigen. Wir fertigen Entwürfe an, die wir anschließend auf die Leinwand umsetzen. Bildaufbau, Komposition, Material und Farbenlehre werden eine große Rolle spielen. Ab einem gewissen Punkt erzählt das Bild seine eigene Geschichte. Es kann mit Acrylfarbe, Ölkreiden oder Tinten/Tuschen gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Acrylmalpapier oder Leinwände, Zeichenpapier, Bleistifte, Kohle oder Pittkreide, Acrylfarben, Pinsel

D020767 vhs Dreieich  
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 6.105

**Sa/So, 30.11./01.12.2024**, 10.00-17.30 Uhr  
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

### Von der Handschrift zur Kalligraphie mit MIXED MEDIA -

#### Am Anfang steht die Experimentierfreude! - Kleingruppe

Wir wollen in diesem Kurs mit unserer Handschrift und ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen (Pipetten, Ästen und Muscheln) experimentieren und schreiben, uns von der Natur inspirieren lassen. Ein kurzer Text kann gerne mitgebracht werden.

Wir gestalten DIN A3 Blätter mit Schrift und Collagen die wir dann zu Buchseiten zusammenfügen.

Bitte mitbringen: Aquarellkreiden, Aero Color Farben Lieblingsfarben, persönliche Schreibwerkzeuge, Collagematerial, Butterbrotpapier, Gesso Acrylbinder, Pinsel, Reißschiene, Haushaltspapierrolle 3 Blätter Aquarellpapier 200 g + Lieblingspapiere

D020780 vhs Dreieich  
Brigitte Simshäuser

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 6.102

**Sa, 31.08.2024**, 10.00-15.00 Uhr  
**So, 01.09.2024**, 10.00-15.00 Uhr  
**Mo, 02.09.2024**, 10.00-15.00 Uhr  
€ 86,- 3 Termine, 16 UE

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene kreative Schreibbegeisterte.

## Plastisches Gestalten



### Keramik - Arbeitsgruppe

In dieser Keramik-Gruppe wird ohne Anleitung frei und selbständig gearbeitet. Dafür sind fundierte Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit Ton und keramischen Materialien erforderlich. Vorausgesetzt wird auch die Mitwirkung an Werkstattarbeiten. Die Aufnahme neuer AG-Mitglieder ist nur nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 06103 3131-1333) möglich.

D020800 vhs Dreieich  
Karin Becker

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Mo, ab 02.09.2024**, 17.00-20.00 Uhr  
Brenn- und Werkstattpauschale: € 30,-

### Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.

max. 6 Teilnehmende

D020811 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Di, 10.09., 17.09., 24.09. und 08.10.2024**, 11.00-14.00 Uhr  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020812 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Di, 05.11., 12.11., 19.11. und 03.12.2024**, 11.00-14.00 Uhr  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020815 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Di, ab 05.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr, 6 Termine  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020820 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Fr, ab 01.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr, 6 Termine  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

An diesem Wochenende haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.  
max. 6 Teilnehmende

D020826 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Fr, 13.09.2024**, 18.45-21.45 Uhr  
**Sa, 14.09.2024**, 11.00-16.15 Uhr  
**Fr, 27.09.2024**, 18.45-21.45 Uhr  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020827 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

**Fr, 06.12.2024**, 18.45-21.45 Uhr  
**Sa, 07.12.2024**, 11.00-16.15 Uhr  
**Fr, 20.12.2024**, 18.45-21.45 Uhr  
€ 120,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -





### Drehen an der Töpferscheibe - Jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.  
max. 4 Teilnehmende

D020829 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006  
**Di, 10.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Mi, 11.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Do, 12.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Di, 24.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
€ 150,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020830 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006  
**Di, 17.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Mi, 18.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Do, 19.09.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
**Di, 01.10.2024**, 18.15-21.15 Uhr  
€ 150,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Glasurwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glasurwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmende aus den Drehkursen. Hier besteht die Möglichkeit, bereits gedrehte und geschürfte, aber noch nicht glasierte Keramiken zu dekorieren und fertigzustellen. In aller Ruhe und in anregender Atmosphäre können verschiedene Verfahren der Oberflächengestaltung ausprobiert werden, wie z.B. das Bemalen mit keramischen Farben oder die Auspartekunst. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.  
max. 6 Teilnehmende

D020834 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006  
**Sa, 05.10.2024**, 11.00-16.15 Uhr  
€ 60,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020835 vhs Dreieich  
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006  
**Sa, 30.11.2024**, 11.00-16.15 Uhr  
€ 60,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfeln? Ob Sie Schalen, Teller, Tassen, Türschilder oder Vasen machen möchten oder lieber Vogeltränken, Windlichter oder Skulpturen - zu all diesen Dingen bekommen Sie Tipps, Anregungen und Technik. Ob etwas aufgebaut oder modelliert wird, all dies können Sie lernen. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Geschenke zu kreieren oder Ihr Zuhause mit schönen Dingen zu dekorieren.

D020841 vhs Dreieich  
Stefan Diekmann, Keramiker  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008  
**Di, ab 27.08.2024**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 108,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton und Glasuren können über den Kursleiter bezogen werden), 10 Termine, 40 UE

### Keramik im Töpfermuseum

Sie möchten sich einfach mal Zeit nehmen, kreativ zu sein? Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse im Bereich der Töpferei oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Lassen Sie Keramiken entstehen, die genau Ihren Vorstellungen entsprechen. Probieren Sie aus, lernen Sie dazu, trauen Sie sich. Das unglaublich vielseitige Material lässt Ihnen unendlich viele Freiheiten. Eine Schale oder lieber etwas Figürliches? Filigran oder rustikal? Sie bekommen Hilfestellung in Bezug auf Material und Werkzeugauswahl sowie bei der Verarbeitung. Über Charakter und Aussehen Ihrer Arbeit sollen sie selbst bestimmen. Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden und kann bei Vorkenntnissen oder nach Absprache genutzt werden.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

R020836 vhs Rödermark  
Petra Distler-Bäcker  
**Rödermark (Urberach)**, Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 27.08.2024**, 09.30-11.45 Uhr, kein Kurs am 24.09., 01.10., 15.10. und 22.10.2024  
€ 97,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 12 Termine, 36 UE

R020838 vhs Rödermark  
Petra Distler-Bäcker  
**Rödermark (Urberach)**, Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 27.08.2024**, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 24.09., 01.10., 15.10. und 22.10.2024  
€ 97,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 12 Termine, 36 UE



### Keramik am Mittwochabend

Alles, was Hände aus Ton formen können - traditionell oder modern, expressiv oder still, abstrakt oder figürlich - ist immer ein Ausdruck des Schaffenden selbst. In diesen Kursen haben Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene die Möglichkeit, unter fachkundiger, erfahrener Anleitung nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen die verschiedensten Techniken der Keramikgestaltung kennen zu lernen und nach ihnen oder auch ganz frei zu arbeiten.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch  
R020840 vhs Rödermark  
Petra Distler-Bäcker

**Rödermark (Urberach)**, Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Mi, ab 28.08.2024**, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 25.09., 02.10., 16.10. und 23.10.2024  
€ 97,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 12 Termine, 36 UE

### Textiles Gestalten/Mode



### Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück.

Vermerken Sie bitte auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht. Benötigtes Material: gewünschter Stoff - möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.



D020905 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110  
**Fr, 30.08.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 31.08.2024**, 12.30-17.45 Uhr  
**So, 01.09.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020951 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 20.09.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 21.09.2024**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 22.09.2024**, 10.00-16.00 Uhr  
**Fr, 08.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 09.11.2024**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 10.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr  
€ 98,-, 6 Termine, 36 UE

D020906 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110  
**Fr, 27.09.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 28.09.2024**, 12.30-17.45 Uhr  
**So, 29.09.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020955 vhs Rödermark  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 22.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 23.11.2024**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 24.11.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020907 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110  
**Fr, 06.12.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 07.12.2024**, 12.30-17.45 Uhr  
**So, 08.12.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020908 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110  
**Fr, 17.01.2025**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 18.01.2025**, 12.30-17.45 Uhr  
**So, 19.01.2025**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020956 vhs Rödermark  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 24.01.2025**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 25.01.2025**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 26.01.2025**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



### Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Bildungsreihe an hessischen Volkshochschulen  
Die LandesEnergieAgentur LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband und mit Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.



### Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Wolldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Upcycling erhalten die Dinge ein zweites Leben und gleichzeitig sorgen wir dafür, dass sich der Materialkreislauf energiesparend schließt. Denn Wegwerfmode belastet Umwelt und Klima!  
Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Bleistift. Eventuell ein Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

R020958 vhs Rödermark  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 06.09.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 07.09.2024**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 08.09.2024**, 10.00-15.45 Uhr  
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE

D020915 vhs Dreieich  
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110  
**Fr, 01.11.2024**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 02.11.2024**, 12.30-17.45 Uhr  
**So, 03.11.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE



## Kunsth Handwerk



### Schmuckgestaltung: Stylish Armbänder - Kleingruppe

Wunderschöne bunte Perlen warten darauf zu einem stylischen Armband verarbeitet zu werden. Wir wollen aus kleinen zylinderförmigen Perlen wundervolle und einzigartige Armbänder fädeln. Jedes wird ein Unikat. In diesem Kurs lernen Sie die Fädeltechnik ‚Peyote‘ kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: ggf. Standlupe mit Licht.

D021010 vhs Dreieich  
Ursula Weyh  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007  
**Sa, 16.11.2024**, 10.00-14.00 Uhr  
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

D021011 vhs Dreieich  
Ursula Weyh  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007  
**Sa, 25.01.2025**, 10.00-14.00 Uhr  
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE  
min. 4, max. 7 Teilnehmende

## Foto- und Filmpraxis

### Grundlagen der Fotografie - Kleingruppe

Sie haben eine digitale Kamera und denken trotzdem, Ihr Smartphone macht bessere Fotos? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiv nutzen? Neben theoretischen Grundlagen üben wir gemeinsam die Möglichkeiten der Motivsuche, des Bildausschnitts und der Bildsprache. Sie werden wissen, wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich zu nutzen sind. Weg von der Vollautomatik und hin zum manuellen Fotografieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Digitalkamera mit!  
R021112 vhs Rödermark

Jan-David Fuhrmann  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**So, 06.10.2024**, 10.00-15.00 Uhr  
€ 32,-, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN



## Fotokurs: Architektur - Die Schönheit des Brutalismus im Offenbacher Rathaus

- Kleingruppe

Brutalismus wird oft als hässlich und undekorativ verschmäht. Zu Unrecht! Durch das Rathaus der Stadt Offenbach sticht dieser Architekturstil der Moderne besonders in Offenbach hervor. Mit der Kamera entdecken wir die versteckte Schönheit des denkmalgeschützten Rathauses. Von außen unnahbar, öffnet sich das Foyer lichtdurchflutet und lädt uns zum Fotografieren zwischen rohen Treppengängen und abstrakten Wandmalereien ein.

Während der Exkursion im Rathaus fotografieren die Teilnehmenden das Rathaus von innen und außen und erhalten neben Aufgaben zur Inspiration und Umsetzung auch einen kurzen Überblick über das allgemeine Verständnis des Brutalismus.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera

Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden. Für das Fotografieren im Freien denken Sie bitte an entsprechende Kleidung.

K021103

Anouchka Olszewski

**Offenbach, Rathaus**, Haupteingang, Berliner Straße 100

**Do, 12.09.2024**, 17.00-22.00 Uhr

€ 38,-, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN



## Zauberhafte Winterlichter im Palmengarten - Available Light

- Kleingruppe

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Open-Air-Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografierende anzieht - und vor Herausforderungen stellt. Auf die Besonderheiten der Available Light-Fotografie gehen wir während der Exkursion im Palmengarten ausführlich ein und setzen vielfältige Aufgaben zu den Lichtinstallationen mit der Kamera um.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse  
Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende (Av/A) und Belichtungszeit (Tv/S) mit 1-2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ, eine Taschenlampe sowie gegebenenfalls die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera. Wichtig ist auch wettergerechte Kleidung.

K021105

Anouchka Olszewski

**Frankfurt a. M., Palmengarten**, Treffpunkt am Haupteingang, Siesmayerstr. 61

**Do, 19.12.2024**, 17.00-21.00 Uhr

€ 27,- (sowie Eintrittskosten für den Palmengarten), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

## Foto-Kochbuch – Das individuelle Weihnachtsgeschenk

- Kleingruppe

Omas Butterplätzchen erinnern an die Kinderzeit und Tante Elses Kartoffelsalat war der Beste! Erprobte und geliebte Familienrezepte optisch neu aufbereiten und als Rezept-Fotobuch verschenken – oder sich selbst damit eine Freude bereiten. In diesem Kurs lernen Sie Rezepttexte und Bilder in einem Fotobuch ansprechend zu arrangieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Bitte bringen Sie auf einem USB-Stick Ihre Rezepte und Fotos der fertigen Gerichte mit.

D021114

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Mo/Do, 25.11./28.11.2024**, 09.00-12.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Sie erhalten im Kurs einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €.

## Musizieren



Dieter Krupp

### Blues Harp - Workshop für Einsteiger

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema  
Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Der Dozent Dieter Krupp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. € 35,- erwerben.

D021310

vhs Dreieich

Dieter Krupp, Musiker

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

**Sa, 31.08.2024**, 10.30-17.30 Uhr

€ 67,-, 1 Termin, 9 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Rhythmik und Groove sind die Grundlage jeder Musik. Deshalb braucht jede Musikerin und jeder Musiker eine gute und sichere rhythmische Basis, um die Musik mit dem Instrument wirklich zum „grooven“ zu bringen.

Im Kurs lernen Sie ein verblüffend einfaches Konzept kennen, um verschiedenste Rhythmen zu verstehen und zu merken. Mit dem im Kurs Gelernten können Sie anschließend Rhythmen schnell und sicher mit dem Gehör oder aus Noten erkennen, musikalisch erfassen und praktisch auf Ihrem Instrument umsetzen. Für alle Musikerinnen und Musiker und Instrumente inklusive Schlagzeug und Gesang, alle Level.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021311

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Sa, 12.10.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Blues-Improvisation leicht gemacht

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

Für alle Melodie-Instrumente, nicht nur Gitarre. Nicht für absolute Anfängerinnen und Anfänger geeignet: Sie sollten Grundkenntnisse am Instrument haben, Improvisations-Kenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021312

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Sa, 26.10.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Gitarre - Crashkurs Fingerpicking

Lernen Sie Fingerstyle-Songbegleitung: Sie können schon ein paar Akkorde anschlagen und kommen mit der Gitarre nicht mehr so richtig weiter? In diesem Workshop bekommen Sie Schritt für Schritt einen leichten Einstieg ins Fingerpicking (Zupfen). Sie lernen verschiedene gut klingende, einfach zu spielende Zupfmuster zur Song-Begleitung mit interessanten Variationen und Verzierungstechniken. Am Ende dieses systematisch aufgebauten Workshops können Sie beliebige Songs mit interessanten Zupfmustern begleiten! Dieser Workshop hilft Fingerpicking-Einsteigern und nicht so fortgeschrittenen Gitarristen, das nächste Level zu erreichen. Sie sollten folgende Vorkenntnisse haben: Lieder auf einfache Art begleiten können (mehrere Moll- und Dur-Akkorde & Anschlagmuster). Barre-Griffe sind nicht notwendig Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021313

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Sa, 30.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Broadwayfieber!

#### Singen von Musical- und Disney-Songs

- Kleingruppe

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, Solo oder im Duett/Ensemble Musical- und Disney-Songs zu singen. Der Fokus liegt auf „ins Singen kommen“ und vom Klavier begleitet zu musizieren. Dies ist kein Chor, sondern eine Masterclass, in der man voneinander lernt und sich trauen kann, Platz einzunehmen. Es geht darum, gesehen zu werden und sich auszuprobieren. Sie erhalten Hilfe, die richtigen Stücke für ihre Stimme auszusuchen und nützliche Tipps und Unterstützung, damit ihr Singen leichter und freier wird.

D021315

vhs Dreieich

Katharina Veciana

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

**Sa, ab 14.09.2024**, 12.00-15.00 Uhr

€ 65,-, 3 Termine, 12 UE

### Bühne frei!

#### Auftrittstraining/Bühnenpräsenz für alle

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ihre Baseline und Aufregung besser kennen und erhalten konkrete Übungen für Sprache, Körper und Mindset, um die Nerven im Griff zu behalten. Mit einer Mischung aus Schauspiel- und somatischen Körperübungen lernen die Teilnehmenden spielerisch, ihre Aufregung zu navigieren, sodass sie nicht mehr lähmend ist.

D021316

vhs Dreieich

Katharina Veciana

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

**So, ab 15.09.2024**, 12.00-15.00 Uhr

€ 65,-, 3 Termine, 12 UE

#### Stimmbildung für alle in sprechintensiven Berufen

- Kleingruppe

In diesem Kurs wird es Zeit geben, auf die individuellen Stimmherausforderung eines jeden Einzelnen einzugehen. Über Körper- und Stimmübungen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Stimme entspannen und auf eine Belastung vorbereiten können. Damit stimmliche Erschöpfung nicht länger eine Baustelle sein muss! Die Übungen haben das Ziel zeitsparend, effizient und alltagstauglich zu sein.

D021317

vhs Dreieich

Katharina Veciana

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

**Di, ab 17.09.2024**, 17.00-19.00 Uhr

€ 43,-, 3 Termine, 8 UE

#### Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne, haben aber Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen? Ihre Stimme ist hauchig, rau, zu leise oder Sie sind nach Proben häufig heiser? Sie wünschen sich eine freie, belastbare und wohlklingende Stimme und möchten sich beim Singen richtig wohl fühlen? Jetzt kommt Unterstützung: Singen kann man lernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet spannende Infos zum Thema Stimme, klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, gemeinsames Singen wie z.B. Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc. Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.

D021318

vhs Dreieich

Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittsscoach

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

**Sa, 25.01.2025**, 09.00-17.00 Uhr

€ 75,-, 1 Termin, 10 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Matthias Eder

### Didgeridoo-Workshop - Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines in Australien ihr traditionelles Blasinstrument fertigen. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditatives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer.

Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,- gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet (Anschaffungspreis eines Original-Instruments ab ca. € 369,-).

D021320

vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

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

**Sa/So, 18.01./19.01.2025**, 10.00-16.00 Uhr

€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Didgeridoo-Workshop - Weiterführung

Wer mal wieder neues Futter braucht, um mit seinem Didgeridoospiel weiterzukommen, ist in diesem Workshop mit „Mad Matt“ genau richtig. Am ersten Tag geht es um Automatismen, da wird die Festplatte formatiert und wieder richtig aufs Didge-Virus getrimmt. Obertöne, Zungentechniken, Wangenkontrolle, lautes und leises Spiel, alle Grundtechniken, damit Sie beim Spielen spielen können und lernen, das Denken zurückzuschalten. Ab dann können Sie Ihre spieltechnische Schallmauer durchbrechen. Am zweiten Tag geht es um Rhythmen, Rhythmus-Aufbau, freakige Licks, um Takt und alles Weitere, was Sie zum Zusammenspiel mit anderen Didgern oder Percussionsleuten brauchen können. Damit können Sie friedlich chillen oder musikalisch Gas geben, ganz wie Sie wollen.

D021321

vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

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

**Sa/So, 16.11./17.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns auch im Internet unter: [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)

Das Volks-  
**HOCH-**  
schul**GEFÜHL:**  
Erfüllung  
finden  
und andere  
inspirieren.



Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
findest Du hier:  
[kursleitung.vhs-in-hessen.de](http://kursleitung.vhs-in-hessen.de)

## Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung des Kreises Offenbach. Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Freude am lebenslangen Lernen zu entwickeln.

Grundlage unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Wir sind gemeinwohlorientiert, überparteilich und weltanschaulich sowie konfessionell neutral.

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Erwachsenen und Heranwachsenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund. In unserer Angebotsentwicklung beziehen wir diese Unterschiede mit ein und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit. Die Volkshochschule ist damit auch ein Ort der Begegnung und der Integration.

Wir nehmen die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen auf. Daraus entwickeln wir ein Programm, das unseren Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung, die Orientierung und Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung und Sicherung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um am Berufsleben erfolgreich teilnehmen zu können.

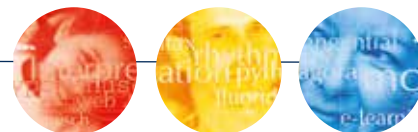
Wir suchen bewusst die Zusammenarbeit mit anderen Bildungseinrichtungen, ganz besonders kooperieren wir mit den örtlichen Volkshochschulen im Kreis Offenbach. Mit den wichtigen Akteuren der Weiterbildung und des Arbeitsmarktes sind wir in Netzwerken verbunden. Wir sind Mitglied im hessischen und deutschen Volkshochschulverband.

Unser Angebot umfasst Veranstaltungen in den Bereichen der Grundbildung, der Persönlichkeitsbildung, der beruflichen, sprachlichen, kulturellen und politischen Bildung sowie der Gesundheitsbildung. Die Angebote werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Unser Ziel ist es, eine ansprechende, erwachsenengerechte Lernumgebung und eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Wir bieten kontinuierlich Bildungsberatung an. Wir führen standardisierte Prüfungen durch und ermöglichen unseren Teilnehmenden so den Nachweis über ihr Wissen und ihre Fähigkeiten.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal ist fachlich und persönlich qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu fördern. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind diesem Leitbild ausdrücklich verpflichtet.

## Selbstlernzentrum



**Eigeninitiative zeigen**, selbstständig lernen, Wissen vertiefen, am PC üben... All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z. B. ein Sprachprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagwerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

**Selbstständig Lernen** bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

### Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich Selbstlernzentrum

Haus 23, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten: Mo/Mi/Fr 08.30-16.30 Uhr  
Di/Do 10.30- 20.00 Uhr

In den hessischen Schulferien gelten besondere Öffnungszeiten, über die Sie sich vorab informieren können.

Ansprechpartner: Florian Namokel, FA für Medien- und Informationsdienste  
Tel.: 06103 3131-2104, E-Mail: [slz@hll-dreieich.de](mailto:slz@hll-dreieich.de)

Weitere Informationen: [www.hll-dreieich.de](http://www.hll-dreieich.de)







# GESUNDHEIT

## Körper und Psyche - fit und ausgeglichen

Wir glauben, Gesundheit ist etwas ganz anderes als die simple Abwesenheit von Krankheit. Um sich gesund zu fühlen, brauchen Menschen ein ganzheitliches Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, psychischen und auch sozialen Bedingungen.

Unsere Angebote geben Ihnen Anregungen, wie Sie dieses Zusammenspiel für sich gestalten können. So gewinnen Sie in jeder Ausgangslage mehr Lebensfreude!

Wir sind ausdrücklich keine therapeutische Einrichtung; auch Heilsversprechen oder Erfolgsgarantien suchen Sie bei uns vergeblich. Dafür informieren unsere gut qualifizierten Kursleitungen Sie umfassend, auch über kontrovers diskutierte Themen. Vor allem aber leiten sie Sie in den Bewegungskursen individuell und verständlich an und geben Ihnen viele praktische Tipps für ein gutes, gesundes Leben.



## Grundbildung zu den Themen Ernährung, Bewegung und Elternsein

Das kostenfreie Online-Angebot zur familienorientierten Gesundheitsbildung zielt darauf ab, neben der Verbesserung von Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeiten auch die gesundheitliche Grundbildung zu stärken, was positive Auswirkungen auf das gesamte familiäre Umfeld hat. Themen wie Bewegung, Ernährung und Elternsein stehen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung und können unabhängig voneinander bearbeitet werden.

Melden Sie sich direkt über das vhs Lernportal ([www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)) an. Anschließend können Sie flexibel und ortsunabhängig über die Buttons „Gesundheit“ oder „Grundbildung“ starten.

## Entspannung für Körper und Geist



### ! Wichtiger Hinweis:

Je nach gesundheitlichen Voraussetzungen kann es sein, dass manche Kursangebote nicht für Sie geeignet sind. Bitte holen Sie sich im Zweifelsfall vor Kursanmeldung medizinischen Rat ein.

Für Rückfragen stehen Ihnen die Fachbereichsleitungen gerne zur Verfügung: Für Kurse in Rödermark Frank Dörner unter 06103 3131-1332 oder [f.doerner@kreis-offenbach.de](mailto:f.doerner@kreis-offenbach.de). Für Kurse in allen anderen Orten Verena Hodapp unter 06103 3131 1340 oder [v.hodapp@kreis-offenbach.de](mailto:v.hodapp@kreis-offenbach.de)

### Pool-Billard für Neulinge

Den Geist fokussieren? Etwas Neues ausprobieren? Zum Beispiel im Poolbillard Einsteigerkurs in heller und angenehmer Atmosphäre - unabhängig von Geschlecht und Alter, auch für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Mit Spaß und tollen Erfolgserlebnissen können Sie ausprobieren, inwieweit das Poolbillardspiel etwas für Sie ist. Zwei erfahrene Kursleitungen leiten den Kurs gemeinsam und ermöglichen so eine intensive Vermittlung der folgenden Inhalte: Körperhaltung: Wie stehe ich am Tisch? Queuehaltung: Wo muss ich die ‚Weiße‘ also den Spielball bzw. die ‚Farbigen‘ treffen? Welche Pool-Disziplinen gibt es? Einfache Regelkunde.

D030100 vhs Dreieich  
Peter Mannhöfer, Stefan Barth

**Dreieich (Sprendlingen)**, Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102  
**Mo, ab 09.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 65,-; 6 Termine, 12 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Ganzkörpermassage

In diesem Kurs erhalten Sie zur Vorbereitung auf die Massagepraxis in kurzen Theorieabschnitten eine Einführung in Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen sowie einen Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend lernen Sie die Basis-Techniken aus der klassischen Massage: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung. Diese Techniken werden intensiv geübt, um für die spätere Anwendung im Alltag Sicherheit zu gewinnen. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Stretching-Übungen, die die Massage wirkungsvoll unterstützen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Mittagsverpflegung, Getränk  
Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1340 über die Kontraindikationen.

D030101 vhs Dreieich  
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter (Sport in der Prävention)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Sa/So, 21.09./22.09.2024**, 09.30-16.30 Uhr  
€ 43,-; 2 Termine, 16 UE

R030103 vhs Rödermark  
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter (Sport in der Prävention)

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa/So, 26.10./27.10.2024**, 09.30-16.30 Uhr  
€ 43,-; 2 Termine, 16 UE

### Das ist für die Füße!

#### - Kleingruppe

Um auf allen Straßen reisen zu können, brauchen wir gute und gesunde Füße. Dieser Kurs zeigt Ihnen wunderbare Möglichkeiten für ein besseres Laufgefühl; mit Bewegungen, kleinen Massagen und vielem anderen mehr - auch aus der Fußreflexzonenmassage. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Nackenkissen oder -rolle, Handtuch, Creme, Getränk, kleiner Snack

D030102 vhs Dreieich  
Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin für Seniorengymnastik, PME, Autogenes Training

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

**So, 29.09.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 22,-; 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Ohrakupressur und Sujok (Handakupressur) bei Rücken- und Gelenkschmerzen

#### - Kleingruppe

Ohrakupressur nach dem französischen Allgemeinmediziner Dr. Paul Nogier und Sujok (Hand- und Fußakupressur) nach dem südkoreanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Park Jae Woo sind zwei Formen der Akupressur. Zur Anwendung kommen keine Nadeln, sondern sterile Samen oder Kügelchen, die mit einem Pflaster fixiert und massiert werden. Im Kurs können Sie diese Methode unter Anleitung intensiv üben und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte, die bei Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen unterstützend wirken können. Begleitend werden Übungen aus dem Qi-Gong und Yoga praktiziert.

Schreibmaterial, Handtuch und ein kleines Kissen, etwas zu trinken und ein kleiner Snack.

D030103 vhs Dreieich  
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107  
**Mi, 06.11. und 13.11.2024**, 18.00-20.15 Uhr  
€ 32,- (sowie € 20,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

### Su-Jok - Koreanische Akupressur bei Kopf- und Rückenschmerzen

#### - Kleingruppe

Su (Hand) Jok (Fuß) wurde von dem südkoreanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Park Jae Woo entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Akupressur-Methode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand sowie am Fuß stimuliert werden. Im Kurs wird die Methode intensiv geübt, so dass sie an der eigenen Hand angewandt werden kann. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte, die bei Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen angewandt werden. Begleitend werden im Kurs zur Entspannung, Übungen aus dem Qi-Gong / Yoga praktiziert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit Handtuch für den Schoß  
R030314 vhs Rödermark

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 15.01. und 29.01.2025**, 17.00-20.00 Uhr  
€ 43,- (sowie € 20,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

### Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

#### - Kleingruppe

Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von einem japanischen buddhistischen Mönch namens Usui Mikao begründet und beruht auf der Vorstellung, dass eine universelle Lebensenergie bestehe. Durch das Auflegen der Hände könne diese Energie im Körper aktiviert werden. In heutigen multimodalen Schmerztherapiekonzepten wird Reiki als ergänzende Methode zur Entspannung und Schulung der achtensamen Körperwahrnehmung eingesetzt. In diesem Kurs üben wir, wie wir Reiki bei uns selbst anwenden können, um Stress und Unruhezuständen entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibmittel, Verpflegung für den Tag

R030110 vhs Rödermark  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**So, 19.01.2025**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D030104 vhs Dreieich  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

**So, 26.01.2025**, 10.00-16.00 Uhr  
€ 43,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN



## Meditation in Stille - Meditation in Bewegung Östliche Übungswege kennenlernen

- Kleingruppe

Dieser Kurs soll eine Orientierung für die für uns passende Achtsamkeit und Meditation bieten. Ist es Qigong, welches den Energiefluss in den Meridianen optimiert und gesundheitspräventiv wirkt? Oder ist es die „innere Kampfkunst“ Tai Chi-Chan, die uns die erlernte Form wieder vergessen lässt und uns zum „wu wei“, dem daoistischen Handeln im Nichthandeln führt oder das japanische „ZEN“ mit geschlossenen Energiekreisläufen, das uns ins „Nichtdenken“ (Shikantaza) führt.

Sitzmatten, -kissen und -bänke sind vorhanden.  
R030112 vhs Rödermark  
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT),  
Christina Türk-Döker

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

**Sa, 16.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr  
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

## Qi Gong der vier Jahreszeiten: Herbst

- Kleingruppe

Qi Gong der vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg: Nach der traditionellen chinesischen Medizin hat jede Jahreszeit ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen. Der Herbst, eine Zeit der Klarheit, der Zielsetzung, die eigene Richtung gehen. Im Herbst geht es um das Element Metall. Mit frischer und klarer Atmungsenergie erfrischen wir Körper und Geist. Nach der TCM stärken wir Lunge und Dickdarm, die dem Herbst zugeordneten Organe sowie die Nase. Die Übungen sollen Verdauung, Atmung, Klarheit, Selbstvertrauen unterstützen und Atemwegs- und Erkältungskrankheiten vorbeugen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turn-/Gymnastikschuhe.

**Bewegte Form:** Dieser Kurs wird im Stehen ausgeführt.

D030105  
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108  
**Do, ab 05.09.2024**, 09.30-10.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
€ 50,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

**Stille Form:** Dieser Kurs wird im Sitzen ausgeführt.

D030106  
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108  
**Do, ab 05.09.2024**, 10.30-11.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
€ 50,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

## Qi Gong der vier Jahreszeiten: Winter

- Kleingruppe

Qi Gong der Vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat jede Jahreszeit ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen: Der Winter, eine Zeit der Ruhe, der Besinnung. Hier stärken wir unsere Kräfte in der Tiefe. Der Winter gehört zum Element Wasser. Nach der TCM stärken wir Nieren und Blase, die dem Winter zugeordneten Organe sowie die Ohren. Die Übungen sollen unsere Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, unsere Willenskraft und

unser Gehör unterstützen. Nieren und Blase, die Wirbelsäule, Knochen, Gelenke sollen gestärkt und somit der Qi- und Blutfluss angeregt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turn-/Gymnastikschuhe.

**Bewegte Form:** Dieser Kurs wird im Stehen ausgeführt.

D030107  
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108  
**Do, ab 21.11.2024**, 09.30-10.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
€ 50,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

**Stille Form:** Dieser Kurs wird im Sitzen ausgeführt.

D030108  
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108  
**Do, ab 21.11.2024**, 10.30-11.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
€ 50,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN



BU

## Bildungsurlaub: Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit

Qi Gong spricht Körper und Geist gleichermaßen an. Es wirkt durch die Verbindung von Körperhaltung, sanfter, fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verbessert Qi Gong die Körperhaltung und verhindert Schmerzen im Bewegungssystem. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Belastungen aus Beruf und Alltag mit Qi Gong ausgleichen und mehr Energie für zukünftige Herausforderungen entwickeln können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.  
K030184

Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)

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

**Mo-Fr, 21.10.-25.10.2024**, 09.30-16.30 Uhr  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Bildungsurlaub: Mit Tai Chi und Qi Gong gesund und leistungsfähig im Berufsalltag

Resilienz, die Fähigkeit, unsere eigene Kraft zur Gesunderhaltung zu aktivieren, wird im heutigen Berufsalltag immer wichtiger. Unter den im Arbeitsleben und im sozialen Interagieren auftretenden Belastungen sollen die körperliche und seelische Gesundheit möglichst nicht leiden. Hierfür können

BU

wir mit Tai Chi und Qigong selbst Entscheidendes tun. Ausgesuchte Körper- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und eine Balance von Spannung und Entspannung (Yin und Yang) kennen zu lernen. Mit den neu gewonnenen Kenntnissen aus dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre persönliche Routine von Gesundheitsübungen zu entwickeln. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, leichte Decke und Schreibmaterial  
K030190

Markus M. Wagner, M.A., Taijiquan-Ausbilder, Qi Gong Kursleiter

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

**Mo-Fr, 02.12.-06.12.2024**, 09.30-16.30 Uhr  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

## Tai Chi Chuan

- Kleingruppe

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) können durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

D030110 vhs Dreieich  
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

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

**So, 29.09.2024**, 09.00-15.00 Uhr  
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

D030111 vhs Dreieich  
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

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

**Fr, ab 11.10.2024**, 15.30-17.00 Uhr, Der Kurs findet auch in den Ferien statt.  
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

## Feldenkrais® Workshop: Der Kiefer und seine Verbindung zu Nacken, Augen, Wirbelsäule

- Kleingruppe

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen, knacken Ihre Kiefergelenke, beißen Sie die Zähne fest zusammen? Die Folgen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie Ihren Kiefer, seine Bewegungsmöglichkeiten und vielfältigen Zusammenhänge mit Nacken, Augen, Wirbelsäule kennen. Sie erfahren, wie Sie Kiefer und Mund leichter und müheloser bewegen können und sich Verspannungen im Kopf und Nackenbereich lösen.

Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf und warme Socken mit, Getränk

D030114 vhs Dreieich

Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®

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

**Sa, 14.09.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



### Achtsamkeitstraining im Wald

- Kleingruppe

Was kann schöner sein, als Achtsamkeit kennenzulernen in der freien Natur? Die Achtsamkeit stärkt die Mitte in uns, kann uns ruhiger und entspannter machen. Alles was zählt ist die Wahrnehmung, neutral, untersuchend, freundlich, geduldig und wertschätzend. Wir trainieren im Hier und Jetzt zu sein. Dabei unterstützt uns die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre.

Bitte beachten: Bitte tragen Sie wettergemäße Kleidung.

D030116 vhs Dreieich  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, Parkplatz Angelweiher (Treffpunkt), verlängerte Fichtestraße/Reuterpfad  
**Fr, 20.09.2024, 15.00-18.00 Uhr**  
€ 22,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub:

#### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das MBSR-Programm zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit angesichts beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen

Mit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) weniger Stress erleben, selbstregulierende Fähigkeiten schaffen und Ressourcen aktivieren. Das MBSR-Achtsamkeitstraining ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Methode. Es erlaubt Achtsamkeit als Ressource so zu entwickeln, dass auch im Arbeitsalltag unter stressigen und emotional belastenden Bedingungen ein Zugang zu Gelassenheit, Entspannung und innerer Ruhe möglich bleibt. Durch praktische Achtsamkeitsübungen, Aufbau von fundiertem Wissen zu Stress, Stressoren und Stressbewältigung erhalten die Teilnehmenden Einsicht in belastende Reaktionsmuster, lernt diese zu unterbrechen und damit im Alltags- und Berufsleben und neue Handlungsspielräume zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen

K030192

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Mo-Fr, 16.12.-20.12.2024, 09.00-16.00 Uhr**  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030139

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109  
**Mo-Fr, 14.07.-18.07.2025, 09.00-16.00 Uhr**  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Die Vielfalt des Yoga

### Vin to Yin Yoga

- Kleingruppe

Vinyasa Flow ist die fließende Verbindung von Bewegung und Atem. Nach diesen kräftigenden Übungen folgen einige Yin Yoga Einheiten, welche die Faszien ansprechen. Insgesamt eine harmonische Übungseinheit, die den Start in das Wochenende verschönert. Für Yoga-Neulinge und Mittelstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine leichte Decke, ggf. Getränk

D030120 vhs Dreieich  
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Fr, ab 06.09.2024, 16.10-17.40 Uhr**, Kein Kurs am 13.09., 04.10., 01.11. und 06.12.2024  
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

### Yin Yoga

- Kleingruppe

Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden und damit die tiefen Faszien ansprechen. Dabei können Sie das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Geeignet auch für Neulinge und bei muskulären Verspannungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

D030121 vhs Dreieich  
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Fr, ab 06.09.2024, 17.50-19.20 Uhr**, Kein Kurs am 13.09., 04.10., 01.11. und 06.12.2024  
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

### Online-Kurs: Relaxing Vin to Yin Yoga – Entspannung vor dem Schlafengehen

- Kleingruppe

Mithilfe von Atemübungen und sanften Meditationen finden wir nach dem Feierabend und besonders vor dem Zu-Bett-Gehen zu einem ruhigeren Geist und einem entspannten Körper. Während der Stunde fließen wir durch sanfte und beruhigende Haltungen, die den ganzen Körper ansprechen und die Muskulatur dehnen. Mit lang gehaltenen Yin-Yoga-Asanas, erreichen wir auch die Faszien in der Tiefe und lösen somit Verspannungen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Bitte bereitlegen: Yogamatte und Decke

K030123

Amelie Kannenberg, Yoga-Lehrerin  
**vhs.cloud**  
**Mo, ab 14.10.2024, 20.00-21.15 Uhr**  
€ 45,-, 5 Termine, 8,3 UE, 4-7 TN



K030124

Amelie Kannenberg, Yoga-Lehrerin  
**vhs.cloud**  
**Mo, ab 18.11.2024, 20.00-21.15 Uhr**  
€ 45,-, 5 Termine, 8,3 UE, 4-7 TN



### Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Entspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohlthuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030126  
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Di, ab 15.10.2024, 18.30-20.00 Uhr**  
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE



### Yoga für den Rücken

- Kleingruppe

Schmerzen, Verspannungen, Hexenschuss – Yoga kann vorbeugend und schmerzlindernd wirken. Im Kurs stärken, lockern und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie die Faszien. In bewussten Entspannungsphasen üben wir auch geistig loszulassen und tragen so zu einer Reduzierung der Verspannungen bei.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

D030128 vhs Dreieich  
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106  
**Fr, ab 13.09.2024, 08.45-10.15 Uhr**, Kein Kurs am 4.10. und in den Ferien  
€ 142,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

### Yoga auf dem Stuhl

- Kleingruppe

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um trotz körperlicher Einschränkungen mit Freude Yoga zu üben. Yoga auf dem Stuhl eignet sich auch für Menschen, die zwischendurch im Büro Yoga machen möchten oder einfach neugierig auf neue Positionen sind.

In diesem Kurs praktizieren wir sanfte Yoga Haltungen auf dem Stuhl und üben in bewussten Entspannungsphasen geistig loszulassen und zu entspannen. Bitte mitbringen: bei Bedarf Sitzunterlage, ggf. Getränk

D030130 vhs Dreieich  
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109  
**Fr, ab 13.09.2024, 10.30-11.30 Uhr**, Kein Kurs am 4.10. und in den Ferien  
€ 94,-, 13 Termine, 17,3 UE, 4-7 TN



## Yoga für Menschen mit Übergewicht

### - Kleingruppe

Wer denkt, aufgrund des eigenen Körpervolumens kein Yoga praktizieren zu können, ist herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Kurs üben wir gelenkschonende Asanas (Haltungen) in Verbindung mit Atemübungen. Ziel soll es sein, die Körperhaltung zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte u. Decke, Yoga-Gurt oder Bademantelgürtel  
D030131 vhs Dreieich

Sabine Häder, Yoga-Lehrerin

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

Do, ab 17.10.2024, 18.30-20.00 Uhr  
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

## Anti-Stress Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken, dickes (Yoga-) Kissen und einen (Yoga-) Gurt.

R030136 vhs Rödermark

Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV

**Rödermark (Ober-Roden)**, Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Mo, ab 02.09.2024**, 17.45-19.15 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!  
€ 97,-, 18 Termine, 36 UE

## Für Fortgeschrittene

R030137 vhs Rödermark

Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV

**Rödermark (Ober-Roden)**, Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Mo, ab 02.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!  
€ 97,-, 18 Termine, 36 UE

## Hatha Yoga

### Hatha Yoga am Morgen

#### - Kleingruppe

Starten Sie in Ihren Tag mit sanften und wohltuenden Hatha Yoga Übungen, Atembeobachtung und Meditation. Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030132 vhs Dreieich

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

**Mi, ab 11.09.2024**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN



### Sanftes Hatha Yoga

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Neben sanften Asanas für mehr Kraft, Koordination, Dehnung und Balance, liegt der Fokus auf der Wiederherstellung der Beweglichkeit. Abgerundet wird dieser Kurs durch Atemübungen und Entspannungstechniken. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030134 vhs Dreieich

Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin

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

**Mo, ab 23.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

### Hatha Yoga für Neulinge

#### - Kleingruppe

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Die alte Lehre des Hatha Yoga gibt uns Übungen in die Hand, die Vollkommenheit und Stärke unseres Körpers wieder neu zu erfahren. Sie können wieder Zugang finden zu einer aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine Freude ist, im Leben zu stehen - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030138 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

**Mo, ab 02.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

D030139 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

**Mo, ab 28.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 119,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN



### Hatha Yoga für Neulinge

Yoga kann ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. In diesem Kurs können Sie Bewegung und Dehnung genießen und dabei die Basis eines der ältesten Gesundheitssysteme kennenlernen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

D030141 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin

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

**Mi, ab 04.09.2024**, 19.15-20.15 Uhr  
€ 32,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030142 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin

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

**Mi, ab 13.11.2024**, 19.15-20.15 Uhr  
€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE, 4-7 TN

### Hatha-Yoga

Die Kursteilnahme ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene möglich. Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden sorgfältig erlernt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollten wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030139 vhs Rödermark

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Do, ab 05.09.2024**, 17.00-18.30 Uhr  
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

### Hatha Yoga für Mittelstufe

#### - Kleingruppe

In diesem Hatha Yoga Aufbaukurs vertiefen Sie die erlernten Körperstellungen und Variationen sowie den Gruß zur Sonne. Hierbei kommen unterstützend ausgewählte Hilfsmittel und gründliche Korrektur zum Einsatz. Zudem können Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag gewinnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030144 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

**Mi, ab 04.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030145 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

**Mi, ab 30.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 119,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN



### Hatha Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Yoga kann ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grunderfahrungen in Yoga verfügen und ihre Yoga-Kenntnisse sowie -Praxis erweitern und vertiefen möchten. Es werden verschiedene Variationen der Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen

D030147 vhs Dreieich  
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Mi, ab 04.09.2024**, 18.00-19.00 Uhr  
€ 32,-, 9 Termine, 12 UE

D030149 vhs Dreieich  
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Mi, ab 13.11.2024**, 18.00-19.00 Uhr  
€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-blöcke und einen Yogagurt

D030151 vhs Dreieich  
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106  
**Di, ab 03.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

D030152 vhs Dreieich  
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106  
**Di, ab 29.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 59,-, 11 Termine, 22 UE

### Bildungsurlaub:

#### Innere Ruhe und Belastbarkeit in Beruf und Alltag - Erleben der Verbindung von Körper, Gedanken und Gefühlen durch Yoga

Wenn viele unterschiedliche Anforderungen auf uns einprasseln, ist es schwer die innere Ruhe zu bewahren. Oft gelingt uns dies nur, wenn wir uns zurückziehen, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen meiden. Doch gerade im Beruf müssen wir in Kontakt treten, sind auf eine gelingende Zusammenarbeit angewiesen. Wie können wir innerlich ausgeglichen und gleichzeitig offen und empathisch für Andere sein? Durch Yoga und Meditation können wir erleben, wie Körper, Gedanken und Gefühle sich wechselseitig beeinflussen und uns helfen, uns innerlich und äußerlich ins Lot zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial

K030182

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

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

**Mo-Fr, 07.10.-11.10.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Bildungsurlaub:

#### Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag - bei zunehmender Flexibilisierung der Arbeitswelt mit Yoga und Mentaltraining gesund und leistungsfähig bleiben

Oft konfrontieren uns in Beruf und Alltag unvorhersehbare Geschehnisse, die uns aus dem Gleichgewicht stoßen. Um wieder zu unserer Mitte zu finden, brauchen wir einen inneren Ort, an dem sich die Seele erholen und Energie aufladen kann. In diesem Bildungsurlaub begeben wir uns auf die Suche nach genau diesem Ort. Welche Zugänge, welche Hindernisse gibt es? Wie bewältigen wir Stressoren körperlich und mental? Wie stärken wir unsere Resilienz? Bei der Antwortsuche helfen uns Körperübungen aus dem Yoga, Meditationen, Mentaltraining und vielfältige Entspannungstechniken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden Yogamatte, zwei Yogablöcke, Yogagurt bzw. Bademantelgürtel

K030135

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Mo-Fr, 07.04.-11.04.2025**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030136

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106  
**Mo-Fr, 11.08.-15.08.2025**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Beweglichkeit, Fitness und Entspannung



### After-Work Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden, z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken  
R030171 vhs Rödermark

Heike Freund

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

**Di, ab 24.09.2024**, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

### Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: Matte

R030260

vhs Rödermark

Heike Freund

**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

**Mo, ab 16.09.2024**, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

### Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

R030261

vhs Rödermark

Heike Freund

**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

**Mo, ab 16.09.2024**, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Internet

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

### „Fit in jedem Alter – ganzheitlich“

Fit in jedem Alter, wie kann es gelingen? Sie erfahren in diesem Vortrag und mithilfe von praktischen Übungen, wie man aus ganzheitlicher Sicht sich selbst helfen kann. Aus verschiedenen Themenbereichen wie Ernährung, Kräuternutzung, Bewegung, Lebenseinstellung werden Sie einiges Neues kennen lernen. Ein lebhafter Vortrag mit vielen praktischen Tipps mit und ohne Handgeräte (smovey-Ringe) erwartet Sie.

Ziel ist es, die Förderung der Koordination und ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk (smoveys werden gestellt)

R030242

vhs Rödermark

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Do, 26.09. und 10.10.2024**, 09.30-11.00 Uhr

€ 11,-, 2 Termine, 4 UE

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.



**Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen. Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmenden befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

R030265 vhs Rödermark  
Jessica Gruchot

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 09.09.2024**, 15.00-16.00 Uhr  
€ 30,-, 8 Termine, 11 UE

R030266 vhs Rödermark  
Aleksandra Krstevska

**Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 09.09.2024**, 16.15-17.15 Uhr  
€ 30,-, 8 Termine, 11 UE



Jessica Gruchot

**Wirbelsäulengymnastik**

Dieser Kurs bietet ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannter Musik. Bleiben Sie beweglich und verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung! Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte  
R030267 vhs Rödermark  
Heike Freund

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 25.09.2024**, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!  
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

**Wirbelsäulengymnastik**

Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur Minderung der Beweglichkeit führen. Schwerpunkte dieser Gymnastik sind Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Gleichgewicht und Koordinationsübungen ergänzen die Gymnastik. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke.  
D030201 vhs Dreieich  
Sarah Weigl

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104  
**Fr, ab 06.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr, Kein Kurs am 25.10.2024  
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

**Wirbelsäulengymnastik**

Erlernen Sie wohltuende Übungen zur Aufrichtung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Körpers. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen ausgeführt.

D030203 vhs Dreieich  
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104  
**Di, ab 10.09.2024**, 10.30-12.00 Uhr, Kein Kurs am 22.10., 26.11. und 33.12.2024  
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

**Sanfte Ganzkörper- & Rückengymnastik für Sie & Ihn**

Neben Ganzkörperkräftigungsübungen stehen Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Mobilisation im Mittelpunkt. Ein Stuhl kann hier die Bodenmatte ersetzen, muss es aber nicht. Alle Übungen sind auch im Sitzen, Stehen oder Gehen möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, sanftes Gummiband (Theraband oder Gymnastikband)  
D030207 vhs Dreieich  
Heike Freund

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104  
**Mi, ab 25.09.2024**, 11.10-12.10 Uhr, Termindetails siehe Homepage  
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

**Online-Kurs:**

**Aktive Mittagspause leichter Rücken**

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 Minuten Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmenden spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

K030204  
Natalie Seel, Yogalehrerin, Reha-Trainierin  
**online**  
**Mo, ab 23.09.2024**, 12.00-12.15 Uhr  
€ 18,-, 10 Termine, 3,3 UE, 4-7 TN  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



K030205  
Natalie Seel, Yogalehrerin, Reha-Trainierin  
**online**  
**Fr, ab 27.09.2024**, 12.00-12.15 Uhr, kein Kurs am 01.11.2024  
€ 18,-, 10 Termine, 3,3 UE, 4-7 TN  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



**Ganzkörpergymnastik für Menschen ab 70**

Die Gymnastikübungen dienen der Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit des kompletten Körpers. Hierbei bedenken wir große Gelenke, aber auch kleine Gelenkstrukturen wie z.B. Hand-, Finger-, Zehen- und Fußgelenke. Zudem trainieren wir unsere Koordination sowie unsere körperliche und geistige Flexibilität.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe/Schlappchen/Stoppersocken, Matte/großes Handtuch und Getränk mit.

D030209 vhs Dreieich  
Bettina Bielke, Sportdozentin  
**Dreieich (Dreieichenhain)**, Johanniter-Haus Dietrichsroth, Taunusstraße 54  
**Do, ab 10.10.2024**, 17.15-18.15 Uhr  
€ 51,-, 14 Termine, 18,7 UE

**Kraft meets Biokinematik**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Zu jeder Übung werden Variationen angeboten, so dass das Training sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene angepasst werden kann. Dieses Ganzkörperprogramm zielt vor allem auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab. Abgerundet wird der Kurs mit der Biokinematik. Die spezielle Beübung der Muskulatur führt zu einer veränderten Bewegungsmechanik, einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einem insgesamt besseren Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk  
R030269 vhs Rödermark  
Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness-trainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 22.08.2024**, 18.30-19.45 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!  
€ 68,-, 15 Termine, 25 UE



**Pilates Rückenfit**

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte  
R030262 vhs Rödermark  
Heike Freund  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 24.09.2024**, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!  
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE



### Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Training ab. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung erzielt werden. Bitte mitbringen: Matte, dicke rutschfeste Socken, Pilatesball (wenn vorhanden)

D030212

vhs Dreieich

Heike Freund

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

**Fr, ab 27.09.2024**, 11.00-12.30 Uhr, Termindetails siehe Homepage

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

### Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

R030263

vhs Rödermark

Heike Freund

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

**Mi, ab 25.09.2024**, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

### Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates und Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern einerseits unsere Flexibilität und Beweglichkeit, andererseits trainieren sie unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden, und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

R030264

vhs Rödermark

Heike Freund

**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

**Fr, ab 27.09.2024**, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Internet!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

### Online-Kurs: Guten Morgen Pilates

*- Kleingruppe*

Starten Sie fit und bewegt in den Tag. „Guten Morgen Pilates“ ist ein Ganzkörpertraining, es verbindet Pilates mit verschiedenen Mobilitätsübungen. Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Dieser Kurs ist geeignet für Neulinge bis leichte Mittelstufe.

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Handtuch/

Badetuch, evtl. rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappchen

K030210

Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin

**online****Mi, ab 25.09.2024**, 07.00-07.45 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 10 UE, 4-7 TN



### Online-Kurs: Pilates & Yoga

Zuerst kräftigen wir die Muskeln des gesamten Körpers mit sanften Übungen. Anschließend lernen wir viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern, um der Verspannung entgegen zu wirken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte bereitlegen: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt, Tennisball

K030211

Natalie Seel, Yogalehrerin, Reha-Trainerin

**online****Mi, ab 25.09.2024**, 18.00-19.15 Uhr

€ 90,-, 10 Termine, 16,7 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



### Ganzkörpertraining für Frauen

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen

D030215

vhs Dreieich

Heike Freund

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

**Mi, ab 25.09.2024**, 10.00-11.00 Uhr, Termindetails siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

### Ganzkörper-Workout

In diesem Kurs trainieren wir unseren gesamten Körper. Von Termin zu Termin variieren die Schwerpunkte, abwechselnd stehen Bauch-Beine-Po, Arm- und Schultermuskeln, Rückenmuskulatur und weitere Körperpartien im Fokus. Das Workout stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und hält Bänder, Sehnen sowie Faszien elastisch. Die Übungen können an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mit.

D030216

vhs Dreieich

Bettina Bielke, Sportdozentin

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

**Mo, ab 16.09.2024**, 18.00-19.00 Uhr

€ 61,-, 17 Termine, 22,7 UE

### Stretch und Relax

„Stretching“ (Dehnen/ Strecken/ Schwingen) fördert bzw. erhält die Flexibilität und Elastizität von Muskeln, Bändern, Sehnen und Faszien. Es dient der Erhaltung und Förderung eines gesunden Bewegungsapparates. Körperliche Entspannung in Verbindungen mit Atemtraining hilft, auch mental loszulassen und zu „relaxen“. Diese Trainingseinheiten sind nach körperlicher Belastung, bei Blockaden und auch im Hinblick auf den Alterungsprozess sehr sinnvoll. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe/Schlappchen/Stoppersocken, Matte/ großes Handtuch und Getränk mit.

D030218

vhs Dreieich

Bettina Bielke, Sportdozentin

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

**Mo, ab 16.09.2024**, 19.00-19.45 Uhr

€ 46,-, 17 Termine, 17 UE

### Faszi(e)nation - bewegt und entspannt durch die Woche

*- Kleingruppe*

In dieser Workshop Reihe wollen wir durch die Kombinationen verschiedener Kursformate wie Kaha®, FASZIO®, CIRCL™ und verschiedene Achtsamkeitsvarianten in einem abwechslungsreichen Mix unseren Körper und Geist ebenso herausfordern wie entspannen. Durch aktives Regenerationstraining machen wir Sehnen, Bänder und Faszien elastischer, beweglicher und geschmeidiger und lassen danach jede Stunde entspannt ausklingen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

D030220

vhs Dreieich

Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

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

**Di, ab 15.10.2024**, 16.45-17.45 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN



### Bewegt und entspannt ins Wochenende

*- Kleingruppe*

In diesem Kurs wollen wir mit einer Kombination aus kraftvollen und dynamischen Elementen aus dem Faszientraining und anderen Trainingsformaten unseren gesamten Körper mobilisieren und kräftigen. Wir verbessern dabei die Beweglichkeit und kommen gleichzeitig mit wechselnden Elementen aus dem Achtsamkeits- und Entspannungsbereich zur Ruhe. Dabei bleibt immer genügend Zeit, auch auf individuelle Bedürfnisse der einzelnen Kursteilnehmer einzugehen und Anregungen für den Alltag zu geben.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

R030222

vhs Rödermark

Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

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

**Sa, ab 23.11.2024**, 10.30-12.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN





### Be Active: Vortrag - Wie wir den inneren und äußeren Schweinehund überwinden

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

D030230 vhs Dreieich  
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

**Mo, 23.09.2024**, 18.00-20.00 Uhr  
- Eintritt frei -  
Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.

### Be Active - Einfache Übungen für Zuhause

Der Alltag ist oft stressig und viele fühlen sich damit überfordert, Zeit für Sport zu finden. An diesem Abend lernen Sie einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die Sie morgens nach dem Aufstehen oder abends im Wohnzimmer durchführen können. So können Sie mehr Bewegung ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, ggf. Handtuch zum Schweiß abwischen.

D030232 vhs Dreieich  
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

**Do, 26.09.2024**, 18.00-19.00 Uhr  
- Eintritt frei -  
Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.

### Fitness- und Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen

- Kleingruppe

Wir trainieren Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu bauen wir vielfältige Übungsformen im Mix mit Kampfsportbewegungen schrittweise auf und steigern uns allmählich. Je nach Voraussetzungen können die Übungen variiert werden. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihren Körper fordern und ganzheitlich trainieren möchten.

Bitte mitbringen: Sportliche bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Getränk und nach Bedarf einen Snack.

D030233 Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, langjährige Karateerfahrung

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

**Do, ab 10.10.2024**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 116,-; 13 Termine, 21,7 UE, 4-7 TN



Michael Barking

### Spätsommergefühle in der Stadt: Fitness-Wanderung entlang des Frankfurter Mainufers

Genießen Sie herrliche Aussichten auf Frankfurt und erleben Sie die spätsommerliche Stimmung am Frankfurter Mainufer. Wir starten am Frankfurter Südbahnhof (Ausgang; Bus und Straßenbahn) und wandern auf der Sachsenhäuser Seite in Richtung Osten zur Gerbermühle (n. B. Kurzeinkehr, keine Reservierung mögl.). Dann kurz zurück zur Zugbrücke und dort wechseln wir auf die City-Seite. Am Mainufer entlang machen wir Halt an einer Outdoor-Fitness-Station. Wir wandern weiter an der Europäischen Zentralbank vorbei zum „Eisernen Steg“. Dort lernen wir „Nizza“ (Pflanzenwelt) am Mainufer kennen. Als letzte Etappe geht es weiter zur Westhafenbrücke (toller Mainblick). Dort endet die Tour und wir gehen ein kleines Stück zurück zum Schlussausklang ins Café NIZZA. Diese Wanderung von ca. 12 km dauert ca. 4 Std. Sie ist gut für Wanderneulinge und bestens zum Fotografieren und zum Betrachten der Stadt per Fernglas geeignet. Die Wanderung findet bei starkem Regen oder extremen Wetterlagen nicht statt (ggf. rückfragen). Funktionale Kleidung, Wetter angepasst, Turn- oder Laufschuhe, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke/Nordic-Walking-Stöcke nur nach eigenem Bedarf.

K030234 Michael Barking, Fitness-Trainer BSA  
Treffpunkt: Frankfurt, Südbahnhof, Ausgang Diesterwegplatz

**Sa, 14.09.2024**, 13.00-17.00 Uhr  
€ 14,-; 1 Termin, 5 UE



### Fitnesswanderung: der Taunus im Wechsel der Jahreszeiten

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (1. Rast) und zum Großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht.

Sie erlernen bei der Wanderung die Grundlagen und Verhalten des Bergwanderns. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet. Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, um längere Strecken und Anstiege zu bewältigen.

Am Ende lassen wir die Wanderung im Restaurant Feldberghaus gemütlich ausklingen (Ersatzweise: „Waltraud, Hohemark). Den Rückweg vom Großen Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten).

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme extreme Wetterlagen - ggf. Rücksprache halten). Bitte planen Sie zusätzlich 2 Std. Puffer-Zeit für etwaige Busverspätungen etc. ein. Funktionale Kleidung (Wetter angepasst) Wander/Nordic-Walking-Stöcke, feste Wanderschuhe Getränke, Essen, Wechselkleidung.

K030235 Michael Barking, Fitness-Trainer BSA  
**Oberursel**, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark  
**Sa, 12.10.2024**, 12.00-17.30 Uhr  
€ 19,-; 1 Termin, 7 UE

K030236 Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt  
**Oberursel**, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark  
**Sa, 25.01.2025**, 10.00-15.30 Uhr  
€ 19,-; 1 Termin, 7 UE



### Tanzfitness - Tanz dich fit!

Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen kann das Wohlbefinden fördern und ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen. Der Fokus liegt jedoch auf der Fitness, nicht auf der Tanztechnik.

K030222 Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin  
**Rodgau (Dudenhofen)**, Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum  
**Di, ab 03.09.2024**, 17.45-18.45 Uhr  
€ 43,-; 12 Termine, 16 UE

### Hula-Hoop Schnupperkurs

- Kleingruppe

Sie suchen ein kreatives Workout, das Fitness und Bewegungen zu Musik verbindet? Dann sind Sie hier richtig. Mit Spaß an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula Hooping und verschiedene Kombinationen (nicht nur um den Bauch!) lernen. Vorkenntnisse und eigener Reifen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030270 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer  
**Mi, ab 11.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 32,-; 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Sie finden uns auch im Internet unter:  
[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



## Hula Hoop Dance Choreografie

- Kleingruppe

Sie waren schon in einem Hoop-Kurs und wollen noch mehr lernen? Hier werden bekannte und neue Tricks und Übergänge gelernt und zu fließenden, abwechslungsreichen Sequenzen zur Musik verbunden. Let's hoopdance!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser  
R030271 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin

**Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

**Mi, 09.10. und 30.10.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

## Hula-Hoop für alle

- Kleingruppe

Sie haben schon mal gehoopt und haben Lust, mehr zu lernen? Oder Sie sind totaler Neuling und wollen loslegen? Dieser Kurs ist für alle Schwierigkeitsstufen und Übungswünsche geeignet. Sie möchten am Bauch hoopen? Oder doch lieber mit zwei Reifen? Wie wäre es mit einem Zirkustrick? Oder lieber ganz ohne Tanz - nur zur Fitness? Alles ist möglich! Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030275 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

**Mi, ab 06.11.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

R030276 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin  
**Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

**Mi, ab 27.11.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN



## Hula-Hoop für Fortgeschrittene: Double und Triple Hooping

- Kleingruppe

More hoops, more fun! Welche Tricks lassen sich mit zwei und drei Hoops einüben? Rollen, Jonglieren, Isolieren, das sogenannte „placement juggling“, Multihoop-Elemente? Nach Ihren Wünschen tauchen wir in die Welt des double und triple hooping. Nur für stark fortgeschrittene oder sehr motivierte Hoopies!

R030280 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin

**Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

**Mi, 18.12.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

## Hula-Hoop am Samstag

- Kleingruppe

Hooping am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Wer möchte beschwingt in den Tag starten und eine Runde Hoop schwingen? Egal, ob klassisch um den Bauch, als Neuling oder als Profi mit komplizierten Tricks oder mehreren Reifen, alle Interessierten sind herzlich willkommen. Eigene Reifen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030282 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin

**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

**Sa, 21.09.2024**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

R030284 vhs Rödermark  
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin

**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

**Sa, 19.10.2024**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

## Information und Prävention

### Nicht mit mir! Konfliktvermeidung und Selbstverteidigung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Alltag problematische Situationen im Vorfeld erkennen und Konflikte vermeiden können. Dennoch kann es Gefahrensituationen geben, in denen Sie Konflikten nicht aus dem Weg gehen können, weil Sie verbal und/oder körperlich angegriffen werden. Der Kurs zeigt Ihnen Strategien und Reaktionsmöglichkeiten, wie Sie die Situation deeskalieren, sich Hilfe holen oder Hilfe geben und sich wehren können - auch wenn Sie die durchschnittliche Lebensmitte bereits überschritten haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

D030301 vhs Dreieich  
Thomas Meyer, Ehrenpräsident 1. Spremlinger Judo Verein e.V., Monika Meyer, Kursleiterin Frauenselbstverteidigung

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

**Mi, 30.10.2024**, 10.00-12.15 Uhr  
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

D030302 vhs Dreieich  
Thomas Meyer, Ehrenpräsident 1. Spremlinger Judo Verein e.V., Monika Meyer, Kursleiterin Frauenselbstverteidigung

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

**Di, 03.12.2024**, 10.00-12.15 Uhr  
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

### Vortrag: Parodontitis - eine der großen „Volkskrankheiten“ in der Mundhöhle

Über 80% der deutschen Bevölkerung leidet unter Parodontitis. Rechtzeitiges Erkennen, Behandeln und „Lernen“, wie man langfristig die Krankheitssymptome minimiert und eine neue Erkrankung verhindert, ist wichtig für die Gesundheit des gesamten Körpers. In dem Vortrag erfahren Sie mehr über die Ursachen, Risiken, Anzeichen, Diagnostik, Überschneidungen mit anderen allgemeinen Erkrankungen, Therapie, Nach-

sorge, aber auch über die Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Dies alles wird mit Bildern praxisbezogen beleuchtet und verständlich erklärt.

D030304 vhs Dreieich

Medeea Winkler, Zahnärztin

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

**Mo, 04.11.2024**, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -  
(tel.) Anmeldung erforderlich



Verena Robens

### Vortrag: Mit gesundem Darm in und durch die Wechseljahre

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Hormonhaushalt von Frauen langsam zu verändern. Anfangs oft unbemerkt treten im Verlauf der hormonellen Umstellung Beschwerden wie vermehrte Gewichtszunahme, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auf. Wussten Sie, dass der Darm hierauf einen großen Einfluss hat? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm auf unser Hormonsystem wirkt. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie sich Wechseljahresbeschwerden abmildern lassen können.

D030305 vhs Dreieich

Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

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

**Do, 14.11.2024**, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -  
(tel.) Anmeldung erforderlich

### Hybrid-Vortrag: Luftverschmutzung – die unsichtbare Gefahr für unsere Gesundheit

in Kooperation mit Klimaschutz Kreis Offenbach, Europe Direct Relais Rhein-Main und der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg

Luftverschmutzung ist das größte umweltbedingte Gesundheitsrisiko in Europa. Emissionen aus unseren Haushalten, sowie der Industrie, Energieproduktion, Landwirtschaft und dem Verkehr beeinflussen die Qualität unserer Luft erheblich, und insbesondere Kinder und vorerkrankte Menschen leiden unmittelbar an den Folgen der Luftverschmutzung. Doch sie betrifft uns alle - Schadstoffe in der Luft stellen ein unsichtbares, aber ernsthaftes Gesundheitsrisiko für jeden von uns dar. Astrid Rehner, Fachärztin für Allgemeinmedizin, spricht über die Auswirkungen von Luftverschmutzung auf unsere Gesundheit.

D030306 vhs Dreieich

Astrid Rehner, Fachärztin für Allgemeinmedizin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**Mi, 20.11.2024, 19.00-20.30 Uhr**

- Eintritt frei -  
Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.



### Hybrid-Vortrag:

**„Plötzlich Pflegefall“: Was jetzt zu tun ist**  
in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Kreis Offenbach und der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg Ein Familienmitglied wird zum Pflegefall. Was nun? Der Alltag steht Kopf und viele Fragen unbeantwortet im Raum. Der Vortrag bietet eine Orientierungshilfe, wie die pflegebedürftige Person betreut werden kann, wie sich Arbeit und Pflege vereinbaren lassen und wie die finanziellen Kosten gedeckt werden können. Auch Begrifflichkeiten wie „Pflegebedürftigkeit“, „Pflegerische Angehörige“, „Pflegegrad“, „Medizinischer Dienst“ werden beleuchtet.

D030307 vhs Dreieich  
Ursula Stadler und Andreas Diehl, Pflegestützpunkt Kreis Offenbach

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“  
**Mi, 04.12.2024, 18.00-19.30 Uhr**

- Eintritt frei -  
Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.

### Vortrag: Immunstark ins neue Jahr - Abwehr gegen Infekte und Allergien stärken

Unser Immunsystem arbeitet besonders in den Wintermonaten auf Hochtouren, um uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Dennoch haben oftmals „einfache“ Erkältungen und Infekte ein leichtes Spiel. Auch die anstehende Pollensaison wird für viele Menschen eine Herausforderung. Da sich rund 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm befindet, hat dieser einen großen Einfluss auf unsere körpereigene Abwehr. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm stärken und Ihr Immunsystem durch die Ernährung mit Vital- und Pflanzenstoffen unterstützen können, um gestärkt in die nächste Grippe- und auch Pollensaison zu gehen.

D030309 vhs Dreieich  
Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

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

**Do, 23.01.2025, 18.00-19.30 Uhr**

- Eintritt frei -  
Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.

## Ernährung und Kochen



### Basiswissen Ernährung

Das vhs-Lernportal bietet ein offenes Lernangebot, das sich Fragen wie „Was koche ich heute?“, „Wie lagere ich meine Lebensmittel richtig?“ und „Kann ich das noch essen?“ widmet. In einfacher Sprache und mit vielen unterhaltsamen Übungen vermittelt dieser Kurs die Grundlagen der gesunden Ernährung. Er ist ideal für Menschen mit wenig Leseerfahrung und deckt die Themen Einkaufen, Vorratshaltung, Kochen und Küchenhygiene ab.

Das Angebot ist kostenfrei. Melden Sie sich direkt über das vhs Lernportal ([www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)) an. Danach können Sie jederzeit und überall über die Buttons „Gesundheit“ oder „Grundbildung“ starten.

### Vollwertbrot backen mit Sauerteig - einfach-natürlich-lecker

- Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Backerfahrung. Am ersten Abend stellen wir gemeinsam einen Sauerteig her, den wir am nächsten Morgen zu Brot und Brötchen ausbacken. Zusätzlich werden wir einen gesunden herzhaften und süßen Aufstrich zubereiten. Zum Abschluss bekommt jeder einen Sauerteig mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandschuh, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben und ein sauberes Marmeladenglas, bei langen Haaren noch ein Haargummi und ein paar saubere Schuhe für die Küche, Getränk Ihrer Wahl  
D030502 vhs Dreieich  
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Fr, 06.09.2024, 18.30-20.45 Uhr**

**Sa, 07.09.2024, 10.15-14.00 Uhr**  
€ 43,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

### Koreanische Spezialitäten:

#### JajangMyeon und gebratener Reis

- Kleingruppe

„JajangMyeon“ ist ein koreanisches Nudelgericht und wurde 2006 durch die koreanische Regierung als eines der 100 koreanischen Kultursymbole gewürdigt. Jajang (Sauce) wird in der Pfanne mit Öl, Soße aus salziger, schwarzer fermentierter Sojabohnenpaste, Fleisch und Gemüse zubereitet. „Myeon“ bedeutet Nudeln. Wir bereiten dazu als weitere vegetarische Variante gebratenen Reis (Fried Rice) mit Sojasauce, Sesamöl, Eiern und Frühlingszwiebeln. Auch der gebratene Reis wird mit der „Jajang“ Sauce gereicht. Dazu wird eingelegter, gelber Rettich mit Chilipulver als Beilage serviert.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.

D030504 vhs Dreieich  
Younghwa Kwon

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 12.09.2024, 17.30-21.15 Uhr**

€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

### Immunbooster Spätsommerküche

- Kleingruppe

Wir bereiten zu: Leichte basische Spätsommer-Herbst-Rezepte aus der ganzheitlichen 5-Elemente-Küche nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Rezepte sind alltagstauglich, gut vorzubereiten und versorgen uns am Mittag oder Abend sowohl zuhause als auch unterwegs und in der Mittagspause. Im Spätsommer – der klassischen Erntezeit erleben wir die Fülle des ERDE-Elementes. Einkochen und Vorräte sammeln, um den Sommer zu konservieren ist jetzt angesagt. Die ausgewählten Rezepte machen unser Immunsystem fit für den Herbst. Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

D030505 vhs Dreieich  
Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Mi, 25.09.2024, 17.30-21.15 Uhr**

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

### Einführung in die Fermentation Workshop: Kimchi und Sauerkraut - Milchsäure Geschwister und Beispiele der Milchsäuren. Fermentation aus Ost und West. Eine Gegenüberstellung.

- Kleingruppe

In allen Kulturen gibt es lang bewährte Techniken, Lebensmittel auf verschiedene Arten haltbar zu machen. In diesem Workshop entdecken wir zusammen die klassische Konservierungsmethode der Fermentation. Gemeinsam werden unterschiedliche Kostproben verkostet, Gespräche über das Medium geführt und selbst erzeugte kulinarische Erlebnisse für zuhause hergestellt. Anschließend wird noch eine Anleitung für die eigene Produktion erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Einmachgläser (Schraubglas oder Drahtbügelglas jeweils ca. 700ml), Schreibmaterial

D030506 vhs Dreieich

Sonja Herrmann

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 10.10.2024, 18.00-21.00 Uhr**

€ 22,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Gesundes Veggie Fast Food

- Kleingruppe

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie lecker gesunde und vollwertige Ernährung schmecken kann. Zum Beispiel wie Burger und Co ohne Fleisch sowie Tomatenketchup ohne Industriezucker auskommen und wie Ofenpommes ohne raffinierte Öle ganz schnell selber hergestellt werden können. Kommt super an - bei kleinen und großen Kindern.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandschuh, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben, ein Paar saubere Schuhe für die Küche, bei langen Haaren ein Haargummi, Getränk Ihrer Wahl

D030507 vhs Dreieich  
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Fr, 11.10.2024, 17.30-21.15 Uhr**

€ 27,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

### Wild auf Wild? Alles aus dem Wald und von der Wiese!

Hier erwarten Sie allerlei Wild, leckere Pilze und bunte Beeren! Freuen Sie sich auf gekräutertes Wildkaninchen an Apfel-Rotkohl und Kartoffel-Spinat-Roulade, selbstgemachten Kartoffelkroketten und Maronenpüree, Hirschmedallions mit Preiselbeer-Konfitüre an Pilzragout oder Wildschwein-Wirsing-Rouladen zu Kürbis-Risotto. Zum süßen Abschluss gibt es „Crepes Suzette“ und heißen Apfel-Glühwein. Da wird einem ganz wild ums Herz...

Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher

D030508 vhs Dreieich

Gabriele Andresen

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 31.10.2024, 17.30-21.15 Uhr**

€ 26,- (sowie € 20,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

**Hülsenfrüchte - die pflanzliche Eiweißquelle unbeschwert genießen***- Kleingruppe*

Hülsenfrüchte sind bekanntlich gesund, da sie gutes pflanzliches Eiweiß und wertvolle Vitalstoffe liefern. Dennoch meiden viele Menschen Linsen, Bohnen & Co aus Angst vor Darmunverträglichkeit. Im Kurs lernen wir, wie man Hülsenfrüchte richtig zubereitet und genießen selbstgemachte wärmende Dal-Suppe, knusprige Falafel, Schokokuchen mit schwarzen Bohnen und andere Leckereien.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandschuh, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben D030510 vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Mi, 06.11.2024**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

**Vollwertige Naschkatzen und -kater***- Kleingruppe*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Süßes essen, aber auf Fabrikzucker und Auszugsmehle verzichten möchten. Im Kurs lernen Sie, wie einfach es geht Schokolade selbst herzustellen. Selbst gemachte Pralinen und ein leckerer Kuchen dürfen natürlich nicht fehlen. Die Rezepte sind so zusammengestellt, dass man auch schnell einen vollwertigen Nachtisch zaubern kann, wenn spontaner Besuch an der Tür steht.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandschuh, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben, ein Paar saubere Schuhe für die Küche, bei langen Haaren ein Haargummi, Getränk Ihrer Wahl D030512

Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Fr, 15.11.2024**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

**Koreanische Spezialitäten: Guten „Dag“ - Korean Fried Chicken***- Kleingruppe*

Dag ist das koreanische Wort für Hühnchen. Korean Fried Chicken ist unvergesslich lecker, vor allem in Kombination mit Bier und mit einer großen Auswahl an verschiedenen begleitenden Saucen. Im Kurs lernen wir einerseits die einfache Vorbereitung, das Frittieren und zeitgleich die Zubereitung von zwei der beliebtesten Saucen - Yangnyeom (leicht süßlich & scharf) und Ganjang (Sojasauce Basis). Auf Wunsch können wir mit viel Knoblauch eine weitere Variante zubereiten. Als Beilage bereiten wir selbst eingelegten Rettich (Chicken Mu) sowie Weißkohlsalat zu.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl

D030514

Younghwa Kwon

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 14.11.2024**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

**Einführung in die Fermentation Workshop: Chili Sauce, Salzzitrone und Knoblauchhonig. Eine Auswahl von aromatischen Fermenten.***- Kleingruppe*

In allen Kulturen gibt es lang bewährte Techniken, Lebensmittel auf verschiedene Arten haltbar zu machen. In diesem Workshop entdecken wir zusammen die klassische Konservierungsmethode der Fermentierung. Gemeinsam werden unterschiedliche Kostproben verkostigt, Gespräche über das Medium geführt und selbst erzeugte kulinarische Erlebnisse für zuhause hergestellt. Anschließend wird eine Anleitung für die eigene Produktion erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Einmachgläser (Schraubglas oder Drahtbügelglas jeweils ca. 400ml), Schreibmaterial

D030515

vhs Dreieich

Sonja Herrmann

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 21.11.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

**Ich lade Sie herzlich ein! - Fingerfood, besondere Snacks und alkoholfreie Getränke nicht nur zu Silvester**

Für das kalte Buffet eignen sich Gurkentaler mit Kräuter-Frischkäse, bunte Käsepralinen, Lachs-Tartar im Glas, Zucchini-Walnuss-Röllchen, Speckfrüchte, Tomato-Mozzarella-Spieße oder ein fruchtiger Shrimps-Cocktail. Als warme Speisen bieten sich an: überbackene Birnen mit Ziegenkäse, „Reuben-Sandwich“ mit Pastrami, Bruschetta-Brote, bunte Sandwich-Rollen, Zwiebelschnecken und Kartoffel-Pizza, Spinat-Quiche oder Linsen-Bratlinge. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie ein Augenschmaus! Ein spritziger Cocktail zum fruchtigen Dessert im Glas rundet den Abend ab. Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher

D030516

vhs Dreieich

Gabriele Andresen

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 28.11.2024**, 17.30-21.15 Uhr

€ 26,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

**Veganes/Vegetarisches Weihnachtsmenü***- Kleingruppe*

Wir bereiten zu: Wärmende und stärkende Rezepte aus der ganzheitlichen 5-Elemente-Küche nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Suppen und Salate machen satt, ohne zu belasten. Wir schöpfen dabei aus der vitalstoffreichen TCM-Ernährungslehre und orientieren uns weitestgehend am

saisonalen Angebot. Bei diesem Kochevent gibt es geschmackvolle vegetarisch/vegane Rezepte, die sich wunderbar für das bevorstehende Weihnachtsmenü eignen!

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk D030517 vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Mi, 04.12.2024**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

**Kochen und essen mit Wein***- Kleingruppe*

Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie hier, wie ein Wein mit seinen vielfältigen Aromen Ihre Küche z.B. bei Seezunge, Kalbsbäckchen und Coq au Vin bereichert. Das Wein-Wissen aus dem Kurs „Wein schmecken und genießen“ können Sie hier praktisch umsetzen und geschmackvoll anwenden, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandschuh, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

D030518

vhs Dreieich

Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Mo, 20.01.2025**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 25 Lebensmittelumlage für Wein und Nahrungsmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termine, 5 UE, 4-7 TN

**Wein schmecken und genießen**

D026030

Heinz Lewandowski

Kursbeschreibung siehe S. 15

**Gesunde ukrainische Küche***- Kleingruppe*

Haben Sie schon einmal Borschtsch, Warenyki oder Holubtsi probiert? Die ukrainische Küche ist köstlich, vielfältig und oft deftig. An diesem Abend kochen wir leckere traditionelle Gerichte und achten darauf, dass die Rezepte gesunde Zutaten enthalten. Freuen Sie sich auf die kulinarische Reise in die Ukraine!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandschuh, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben D030520 vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang: Raum 7.210)

**Do, 30.01.2025**, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



## Mentale Gesundheit



Manuela Jourdain

### Vortrag: Eine Duftreise zu sich selbst

Der Geruchssinn ist eng verknüpft mit unseren Erinnerungen und Gefühlen, es ist der intimste unserer Sinne. Wenn wir uns dem Duft eines ätherischen Öls öffnen, können der Duft und unser inneres Erleben in einen Dialog miteinander treten. Wir können über Assoziationen einen Zugang zu Bedürfnissen und Wünschen erhalten, die wir lange vergraben haben. Der Vortrag erläutert die Herstellung von ätherischen Ölen sowie die Wirkungsweise von Düften auf uns. Anschließend nimmt er Sie mit auf angeleitete Duftreisen.

Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk  
D030601 vhs Dreieich  
Manuela Jourdain, Olfactocoach® und Olfactothérapeute®

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

**Di, 01.10.2024**, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE  
(tel.) Anmeldung erbeten

### Von der Kunst des All-ein(s)-Sein - Mit Focusing der Einsamkeit auf den Grund gehen

- Kleingruppe

Als Mensch erfahren wir immer wieder, dass wir alleine sind. Oft fühlen wir uns auch einsam. Das kann schmerzhaft sein, vor allem dann, wenn wir uns dagegen wehren. Doch können wir das Alleinsein auch nutzen als wertvolle Chance, um eins zu werden mit uns selbst, mit allem was ist, allen Menschen und der Schöpfung. Wie können wir Einsamkeit als Quelle erleben, aus der wir schöpfen können? Mit der Methode Focusing wollen wir achtsam unserer Einsamkeit begegnen und sie als etwas kennenlernen, das uns mit dem Reichtum unserer Seele in Berührung bringen kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

D030602 vhs Dreieich  
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

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

**So, 10.11.2024**, 10.00-16.30 Uhr

€ 43,-; 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

### Was verleiht Flügel? Was wäscht weißer als weiß? - Die Kraft der Selbsthypnose mit positiven Suggestionen

- Kleingruppe

Selbsthypnose kann eine sehr effektive Methode sein, um das eigene Leben wieder kraftvoll, frei und selbstbestimmt gestalten zu können. In diesem Seminar werden Sie Atemübungen und Entspannungen kennenlernen. Ebenso die Kraft von negativen und

positiven Glaubenssätzen. In einer geführten Trance erfahren Sie unterstützenden Suggestionen für mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein, Ruhe und Selbstakzeptanz. Ein Weg zu mehr Lebensqualität, die Sie selbst mitgestalten können.

Hypnose darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

D030604 vhs Dreieich  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

**Sa, 23.11.2024**, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

R030600 vhs Rödermark  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 18.01.2025**, 15.00-18.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



### Resilienz - das innere Schutzschild für schwierige Zeiten

- Kleingruppe

Innere Stärke ist die Widerstandskraft (Resilienz), trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Die Krisen nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen. Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Krisen annehmen und vor allem überstehen lernen können. Dabei ist es essentiell, sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und in Beruf und Privatleben wirkungsvoll einzusetzen. Eine zentrale Komponente der Resilienz ist die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, um das Leben mit mehr Kraft und Leichtigkeit gestalten zu können. Hierzu bietet Ihnen dieses Seminar wichtige Impulse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D030606 vhs Dreieich  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**So, 24.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

### Unterstützung mit ätherischen Ölen

- Kleingruppe

Ätherische Öle können unsere Stimmung anheben, uns beruhigen und den Schlaf unterstützen, damit wir ausgeruht den Tag beginnen können. Mit 12 Ölen können wir unsere Psyche sowie unseren Körper und sein Immunsystem für ein gesundes Wohlbefinden unterstützen. In diesem Seminar können Sie die Öle kennenlernen und mit allen Sinnen erfahrbar machen. Wer möchte, kann sich selbst eine Mischung herstellen und für den täglichen Gebrauch mit nach Hause nehmen.

D030608 vhs Dreieich  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

**Fr, 29.11.2024**, 15.00-18.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen plus ggf. € 5,- für eine Mischung zum Mitnehmen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

R030609 vhs Rödermark  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**So, 19.01.2025**, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen plus ggf. € 5,- für eine Mischung zum Mitnehmen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

### Dem Neuen auf der Spur - Innere Türen öffnen mit Focusing - Kleingruppe

„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen“ (J.W.v. Goethe)

Ideen, was wir gerne tun, erreichen, verändern wollen, haben wir im Kopf vielleicht viele. Doch was davon entspricht auch in der Tiefe unserem Erleben? Was möchte wahrhaftig in uns und unserem Leben lebendig werden? Mit Hilfe der Methode „Focusing“ tauchen wir ein in die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und richten die Aufmerksamkeit in unsere Körpermitte. Wir begegnen dem, was ist, dem, was war und dem, wie es richtig wäre. Wir verabschieden uns von allen Konzepten und lassen uns überraschen vom Fluss unseres Lebens und den nächsten stimmigen Schritten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

D030610 vhs Dreieich  
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

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

**Sa, 01.02.2025**, 10.00-17.00 Uhr

€ 49,-; 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

**BU**

### Bildungsurlaub auf Sylt: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag -

Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden

Die Corona-Zeit hat berufliche und gesellschaftliche Entwicklungen beschleunigt: Gleichzeitiges Home-Office und Home-Schooling, ständige Flexibilität und Erreichbarkeit fordern uns sehr, manchmal zu sehr. Um der Überforderung vorzubeugen, lernen wir in diesem Bildungsurlaub Wege zur Regeneration und Stressbewältigung wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Energiearbeit und die Wirkung von ätherischen Ölen kennen. Mithilfe von sieben Schritten zur Entspannung können wir mehr Energie und Fokussierung für unsere beruflichen und privaten Ziele entwickeln. Dabei hilft uns die Auszeit am Meer noch mehr Abstand zu unserem Alltag zu gewinnen.

K030186  
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Kampen (Sylt)**, Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

**Sa-Sa, 02.11.-09.11.2024**

€ 725,- (inkl. Unterkunft und Vollverpflegung, ggf. zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 87,-); 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Informationsflyer und Anmeldeformular mit näheren Infos anfordern unter 06103 3131-1313.



### Bildungsurlaub auf Sylt: Raus aus dem Winterblues: Prävention und Gesunderhaltung für Schreibtischberufe

BU

Bei beruflicher Flexibilisierung und ständiger Erreichbarkeit die eigene Widerstandskraft stärken. Kennen Sie Ihre natürlichen Stimmungsaufheller? Auf der wunderschönen Insel Sylt entdecken wir mit allen Sinnen, was uns stärkt. Tägliche Übungseinheiten für Körper und Geist helfen uns tiefer zu atmen und leichter zu entspannen. Wir entdecken unser Inneres Team anhand der Helden und Vorbilder aus der Kindheit. Wir befassen uns mit dem inneren Schweinehund und mit guter Selbstfürsorge, auch über den Geruchs- und Geschmackssinn. Dafür wird es eine Kakaoceremonie geben, sowie Hinweise aus der Duft- und der Schlafrorschung. Wir klären, warum es so wertvoll ist, das Handy zeitweise auszuschalten und setzen uns Wind und Wetter aus, um die dunkle Jahreszeit gut zu überstehen. Eine Wohlfühlwoche der besonderen Art, welche die Gesundheit in der dunklen Jahreszeit stärkt.

Bitte denken Sie an wettergerechte Outdoorbekleidung.

K030132

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

**Kampen (Sylt)**, Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

**Sa-Sa, 01.03.-08.03.2025**

€ 731,- (inkl. Unterkunft und Vollverpflegung, ggf. zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 87,-), 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Informationsflyer und Anmeldeformular mit näheren Infos anfordern unter 06103 3131-1313.



### Bildungsurlaub: Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit

BU

Mit den drei Säulen der Selbstachtsamkeit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bei zunehmender Flexibilisierung und Schnellebigkeit in Beruf und Alltag

Unser Berufsalltag, unsere familiären Verpflichtungen verlangen uns viel ab. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es wichtig, in einer guten Beziehung zu sich selbst zu sein. In einem ganzheitlichen Ansatz werden die drei Säulen der Selbstachtsamkeit (Körper-Gedanken-Gefühle) beleuchtet und praktische Übungen in Form von geführten Meditationen, Entspannungsübungen, Tipps & Tricks zur Steuerung eigener Gedanken und Gefühle vermittelt, die leicht im Alltag umgesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen

K030188

Elena Loßin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/psychologische Beraterin, Dipl. Kauffrau

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

**Mo-Fr, 04.11.-08.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Bildungsurlaub: Die Kunst des Neinsagens - Grenzen setzen und berufliche sowie persönliche Balance finden

BU

Stärkung von Selbstfürsorge durch Grenzen: Ein bildungspolitischer Ansatz zur Wahrung persönlicher und gesellschaftlicher Grenzen

Dieser Bildungsurlaub schafft für Sie einen geschützten Raum, um sich mit den eigenen psychischen und physischen Grenzen auseinanderzusetzen, Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und Strategien zur Selbstfürsorge zu entwickeln. Methoden der Selbstreflexion, Achtsamkeit und kreativem Ausdruck helfen dabei, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu gewinnen. Optional wird jeden Tag vor Kursbeginn von 08.15 bis 08.45 Uhr eine Yoga-Einheit angeboten, welche inhaltlich zum Tagesthema passt.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibmaterial, Getränk, Snacks, bequeme Kleidung

K030634

Tamara Zieger, Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

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

**Mo-Fr, 24.03.-28.03.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Bildungsurlaub: Zielorientiertes gesellschaftliches und berufliches Leben - Entdecke deine Visionen und gestalte deine Zukunft.

BU

Ziele, Träume, Wandel: ein gesellschaftspolitischer Bildungsurlaub für persönliche und gemeinschaftliche Veränderung.

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen sowie beruflichen Stärken und Schwächen zu analysieren, sich SMARTe Ziele zu setzen und Strategien zu entwickeln, um langfristig Motivation und Durchhaltewillen aufrecht zu erhalten. Sie werden angeleitet, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen und Ihre individuellen Affirmationen sowie Zukunftsvisionen zu finden. Optional wird jeden Tag vor Kursbeginn von 8:15 bis 8:45 Uhr eine Yoga-Einheit angeboten, welche inhaltlich zum Tagesthema passt.

Bitte mitbringen:

K030637

Tamara Zieger, Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

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

**Mo-Fr, 23.06.-27.06.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Bildungsurlaub: Resilienztraining - was uns stark macht

BU

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv

einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Zwischendurch helfen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bei sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu bleiben. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial (Papier und Stifte), auch mehrere farbige Stifte (Buntstifte oder Filzstifte).

K030680

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

**Mo-Fr, 02.09.-06.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030638

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

**Mo-Fr, 07.07.-11.07.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Bildungsurlaub: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag - Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden

BU

Wir erleben wachsende Anforderungen und Herausforderungen im Arbeitsleben. Homeoffice und Homeschooling, sowie ständige Flexibilität und Erreichbarkeit sind eine Herausforderung. Lernen Sie Möglichkeiten zur Gesunderhaltung und zur Regeneration für Körper und Geist kennen.

Viel Bewegung in der Natur und Achtsamkeit, verbunden mit leichten Bewegungsübungen aus der Energearbeit, bringen Ihrem Körper und Geist Inspiration und Entspannung. Atemübungen und Maßnahmen zur Stressbewältigung, sowie ätherische Öle zur Entspannung, Regeneration und Stabilisierung können Sie in diesem Kurs kennenlernen und ausprobiert werden. Mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) können wir positive Glaubenssätze in uns verankern. Wir finden neue Sichtweisen und erleben Waldbaden aktiv in der Natur, je nach Wetterlage im nahegelegenen Wald oder bei einem Ausflug in die Region, um Energie und Fokussierung für neue Kraft aufzubauen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte und Decke,

K030142

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

**Mo-Fr, 18.08.-22.08.2025**, 09.30-16.30 Uhr

€ 270,- (sowie € 15,- für Kursmaterial bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen, ggf. Fahrtkosten für ÖPNV in der Region), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

# SPRACHEN



## Sprachen öffnen die Welt

*„Sprichst Du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst Du seinen Verstand. Sprichst Du mit ihm in seiner Sprache, erreichst Du sein Herz.“*

*(„If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.“) – frei nach Nelson Mandela*

Bei uns lernen Sie die Sprache(n), die Sie brauchen und lieben. Wir bieten fundierte sprachliche Bildung mit modernen Methoden.

Sie sind alle herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie – bis bald!



## Deutsch als Fremdsprache

### Information und Anmeldung:

Die vhs Kreis Offenbach bietet im Bereich Deutsch als Fremdsprache verschiedene Kursformate auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an. Vor der Teilnahme an unseren Deutschkursen und -prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich, um auf der Grundlage eines ausführlichen Beratungsgesprächs und gegebenenfalls eines kostenlosen Einstufungstests den passenden Kurs bzw. die geeignete Prüfung zu finden.

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns: 06103 3131-1313**



### Kurszeiten:

- vormittags (Mo-Fr 08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr bzw. Sa. 09.00-12.15 Uhr)
  - nachmittags (14.00-17.15 Uhr)
  - abends (18.00-21.15 Uhr)
- drei- bis fünfmal wöchentlich

### Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Alle Personen mit Migrationshintergrund ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. In Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,29 pro Unterrichtsstunde.

### Integrationskurse mit Alphabetisierung

vormittags

### Allgemeine Integrationskurse

vormittags, nachmittags und abends

### Berufsbezogene Deutschkurse nach dem Aufenthaltsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Berufssprachkursen (DeuFöV). Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen in der Regel die Jobcenter und die Bundesagenturen für Arbeit bzw. unter bestimmten Voraussetzungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

### Berufsbezogene Deutschkurse (B2)

vormittags

### Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

### Bildungsurlaub: Deutsch als Fremdsprache - Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1 - Fokus Beruf - Kleingruppe

BU

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

K040490

Paula Vojta

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 21.10.-25.10.2024, 09.00-16.30 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN



Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden besonderen Angeboten im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“:

- Prüfungstraining, telc B1, B2 und C1
- Fertigkeitstraining kompakt (Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung etc.)

### Unterrichtsorte

#### Dreieich

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)

Frankfurter Str. 160-166

63303 Dreieich

#### Rödermark

Dieburger Str. 9-11

63322 Rödermark

und andere in Rödermark

#### Dietzenbach

Wilhelm-Leuschner-Str. 33

63128 Dietzenbach

### Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 32 modernen PC-Lernplätzen. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06103 3131- 1313 oder vhs@kreis-offenbach.de.

## Einbürgerung

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.

Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der Volkshochschule Kreis Offenbach ablegen.

**Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern, Tel. 06103 3131-1313.**

So geht es mit uns zur Einbürgerung:

- persönliches Beratungsgespräch bzgl. Prüfungen
- Prüfungstraining kompakt für die B1-Sprachprüfung (optional)
- Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- Prüfung(en) ablegen

### Termine für den Einbürgerungstest

#### Anmeldeschluss

23.09.2024

12.10.2024

20.10.2024

10.11.2024

18.11.2024

14.12.2024

15.12.2024

#### Prüfungstermin

24.10.2024, 16.00 Uhr

13.11.2024, 09.00 Uhr

21.11.2024, 16.00 Uhr

11.12.2024, 09.00 Uhr

19.12.2024, 16.00 Uhr

15.01.2025, 09.00 Uhr

16.01.2025, 16.00 Uhr

## Sprachprüfungen

Über unsere Prüfungen im Bereich ‚Deutsch als Fremdsprache‘ (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

## Fremdsprachen

### Arabisch

#### Arabisch - Beratung für alle Niveaustufen mit Einführungspräsentation

Sie haben mindestens geringe Vorkenntnisse des Arabischen und sind sich nicht sicher, welcher unserer Arabisch-Sprachkurse der richtige für Sie ist? Eventuell unterscheiden sich auch Ihre schriftlichen Kompetenzen stark von den mündlichen und Sie wissen nicht, in welchem Kurs Sie am besten aufgehoben wären? Herr Ghalayini, erfahrener Arabischlehrer auf allen Niveaustufen und Dozent unserer Kurse, wird Sie umfassend beraten und Ihnen einen Kurs empfehlen. Sollten Sie keinerlei Vorkenntnisse, aber Fragen - z.B. zu unseren Kursinhalten - haben, sind Sie zum unverbindlichen, gebührenfreien Infotermine ebenfalls herzlich eingeladen und können sich auf eine kurze Präsentation zur Einführung ins Arabische freuen. Eine Anmeldung direkt vor Ort ist möglich und auf Wunsch bzw. bei sehr wenigen Interessierten findet die Beratung gegebenenfalls online statt.

D040100

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mi, 11.09.2024, 18.30-20.00 Uhr**

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich





### Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt? Mit dem erfahrenen Dozenten und seinem Lehrwerk gehen Sie die ersten Schritte in der fremden Sprache nach dem Prinzip „weniger ist mehr“. Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an. Auf Wunsch wird direkt im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040101 vhs Dreieich  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215  
**Mi, ab 18.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040103 vhs.cloud  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**vhs.cloud**  
**Di, ab 17.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



! Die Online-Kurse finden in der vhs.cloud statt.  
Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

### Arabisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben das arabische Alphabet kennengelernt und sind in der Lage, sich vorzustellen und wenige, ganz einfache Sätze zu verstehen und zu bilden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040105 vhs Dreieich  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215  
**Mi, ab 18.09.2024**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu verstehen und zu bilden, mündlich wie schriftlich. Sie verfügen über zirka 250 Wörter. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040109 vhs.cloud  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**vhs.cloud**  
**Fr, ab 20.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben gute Basiskenntnisse des Arabischen, sowohl mündlich als auch schriftlich, und verfügen über zirka 500 Wörter. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040111 vhs.cloud  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**vhs.cloud**  
**Mo, ab 16.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Online-Kurs: Arabisch A2.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind schriftlich sowie mündlich gut mit der arabischen Sprache vertraut und verfügen aktiv über zirka 600 Wörter. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040113 vhs.cloud  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**vhs.cloud**  
**Mo, ab 16.09.2024**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie verfügen über zirka 700 Wörter und festigen bzw. bauen Ihre guten mündlichen sowie schriftlichen Kenntnisse des Arabischen aus. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040115 vhs.cloud  
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor  
**vhs.cloud**  
**Mo, ab 16.09.2024**, 16.00-17.30 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



## Chinesisch

### Chinesisch - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Beschäftigen Sie sich an fünf Nachmittagen mit der faszinierenden, vielfältigen Welt Chinas und der chinesischen Sprache! Frau Thao-Tsang präsentiert Ihnen nicht nur einen Überblick über die Charakteristika des Chinesischen als Tonsprache mit seinen Schriftzeichen, sondern wird Ihnen - damit verbunden - auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren. Bei Interesse schließt sich ein regulärer Sprachkurs an, dessen Termine (Wochentag und Uhrzeit etc.) gemeinsam mit der Dozentin und Ihre Wünsche berücksichtigend festgelegt werden.

D040201 vhs Dreieich  
Sisouphan Thao-Tsang  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111  
**Do, ab 31.10.2024**, 15.00-16.30 Uhr  
€ 53,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

### Chinesisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren grundlegenden Wortschatz und das bisher erworbene Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040204 vhs Dreieich  
Sisouphan Thao-Tsang  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111  
**Do, ab 05.09.2024**, 17.00-18.30 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Chinesisch A2

- Kleingruppe

Entdecken Sie China! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen. Natürlich kommt das Schreiben auch nicht zu kurz. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040208 vhs Dreieich  
Sisouphan Thao-Tsang  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115  
**Di, ab 03.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

## Dänisch

### Dänisch-Einstiegswochenende

Hjertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende (Freitagabend und Sonntag) Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel) unmittelbar anwenden können.

D040302 vhs Dreieich  
Tibor Rückert  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107  
**Fr, 01.11.2024**, 17.30-20.30 Uhr  
**So, 03.11.2024**, 10.00-14.45 Uhr  
€ 27,-, 2 Termine, 10 UE

### Dänisch-Wochenende A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Hjertelig velkommen! Sie erweitern mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende (Freitagabend und Sonntag) erste Kenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel) unmittelbar anwenden können.

D040304 vhs Dreieich  
Tibor Rückert  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109  
**Fr, 22.11.2024**, 17.30-20.30 Uhr  
**So, 24.11.2024**, 10.00-14.45 Uhr  
€ 27,-, 2 Termine, 10 UE

### Dansk konversation

- Kleingruppe

I dette kursus vil vi snakke om det danske samfund og mange aktuelle emner. Deltagerne må gerne foreslå temaer, de er interesserede i.

K040306 vhs.cloud  
Tibor Rückert  
**Heusenstamm**, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang  
**Mi, 06.11., 20.11., 04.12., 11.12. und 15.01.2025**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN



## Englisch

### Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschulen Rödermark und Dreieich. R040670

Christa Geiß

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 31.08.2024**, 10.30-12.00 Uhr

- gebührenfrei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

### Englisch A1 „Schnupperkurs“ für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal die Weltsprache Englisch lernen wollten. In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040671

vhs Rödermark

Ute Stäbler, M.A.

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52

**Do, ab 12.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 87,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN



Colin Taylor Bentley

### Englisch A1 - Einstiegskurs für „echte“ Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Sie haben noch nie Englisch gelernt und höchstens mal ein paar Worte wie ‚hello‘ und ‚I love you‘ aufgeschnappt? Schon nach ganz kurzer Zeit gelingt es Ihnen, auf Englisch zu sprechen - legen Sie mit Freude und ohne Druck einfach los! Auf Wunsch wird direkt im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet.

D040602

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

**Mi, ab 18.09.2024**, 16.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub: Englisch A1

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, als Anfänger/in mit (sehr) geringen Vorkenntnissen das verschüttete Schulenglisch bzw. Ihr Basiswissen aufzufrischen und mündlich sowie schriftlich wesentlich zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040601

Kim Lina Marcum

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

**Mo-Fr, 21.10.-25.10.2024**, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040604

Kim Lina Marcum

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

**Mo-Fr, 31.03.-04.04.2025**, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040607

Kim Lina Marcum

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

**Mo-Fr, 25.08.-29.08.2025**, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

### Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

Haben Sie Lust, endlich Englisch richtig und von Anfang an zu lernen, weil Sie Ihr Schulenglisch (fast komplett) vergessen haben? Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe einen Einstieg finden oder erste Kenntnisse erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

D040605

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Do, ab 05.09.2024**, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal die Weltsprache Englisch lernen wollten und nur geringe Grundkenntnisse haben. In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1

R040672

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

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

**Mo, ab 09.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr

€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**BU**

### Englisch A1.2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Hier lernen wir den allgemeinen Wortschatz, den Sie im Alltag und auf Reisen häufig brauchen. Grammatik und weitere Übungen fließen an passender Stelle ein. Und natürlich üben wir Konversation in angenehmer Atmosphäre. Die Kursleiterin ist gebürtige Engländerin mit guten Deutschkenntnissen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040673

vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

**Mo, ab 30.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 65,-; 12 Termine, 24 UE

### Englisch A2.1 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse des Englischen mit Freude und Leichtigkeit auffrischen und erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

D040612

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Mo, ab 02.09.2024**, 17.20-18.50 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Englisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die bereits Grundkenntnisse des Englischen erworben haben und diese nun erweitern möchten. In einer Kleingruppe üben die Teilnehmenden besonders Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Headway English A2, ab Unit 6

R040674

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Mo, ab 09.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub: Englisch A2

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und praxisbezogen in einem privaten oder/und beruflichen Kontext zu erweitern.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040614

Kim Lina Marcum

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 30.06.-04.07.2025**, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

**BU**



### Englisch A2.2 mit Muße für Lernende mit guten Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck Ihre grundlegenden Kenntnisse des Englischen erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D040617 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Di, ab 03.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Englisch ist EASY und das werden Sie in unserem Kurs leicht entdecken. Sie haben Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen, erweitern und nicht verlieren? Dann sind Sie in unserer Gruppe richtig. Wir üben: schreiben und lesen, übersetzen Alltagssituationen, Konversation, Grammatik, etc. mit Hilfe von CDs und DVDs.

Lehrwerk: „EASY English, A2.2“, Kursbuch, ab Unit 13 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)

R040675 vhs Rödermark  
Valeria Duru

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di, ab 17.09.2024**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 65,-; 12 Termine, 24 UE

### Englisch A2.2 für Lernende mit guten Basiskenntnissen

Lehrwerk: „Easy English A2.2“ (Cornelsen Verlag)  
D040620 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

**Mi, ab 04.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

### Englisch A2.2 „Talk, Talk, Talk“ - Kompaktkurs

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D040622 vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Mo, ab 09.09.2024**, 08.30-12.30 Uhr  
€ 176,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 65 UE

### Englisch A2+ für Lernende mit sehr guten Basiskenntnissen

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D040624 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Do, ab 05.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

### Englisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Hier lernen wir den Wortschatz, den Sie im Alltag und auf Reisen häufig brauchen. Grammatik und weitere Übungen fließen an passender Stelle ein. Und natürlich üben wir Konversation in angenehmer Atmosphäre. Die Kursleiterin ist gebürtige Engländerin mit guten Deutschkenntnissen.

Lehrwerk Easy English B1.1  
R040678 vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer  
**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Do, ab 10.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 59,-; 11 Termine, 22 UE



Kim Lina Marcum

### Bildungsurlaub: Englisch B1

- Kleingruppe

Im teilnehmerorientierten, lebendigen Kompaktkurs werden Sie vorhandene Sprachhemmungen schnell abbauen und nach 5 Tagen im Beruf, aber auch im Alltag sprachlich handlungsfähig sein. Frau Marcum ist Amerikanerin und freut sich darauf, interessante Tage mit Ihnen zu verbringen. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040628

Kim Lina Marcum

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

**Mo-Fr, 12.08.-16.08.2024**, 08.30-15.00 Uhr  
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040630

Kim Lina Marcum

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

**Mo-Fr, 13.01.-17.01.2025**, 08.30-15.00 Uhr  
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

### Englisch B1 für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Englisch ist EASY und das werden Sie in unserem Kurs leicht entdecken. Sie haben gute Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen, erweitern, nicht verlieren? Dann sind Sie in unserer Gruppe richtig. Wir üben: schreiben, lesen, übersetzen Alltagssituationen, Konversation, Grammatik, etc. mit Hilfe von CDs und DVDs. Dieses Jahr mit B1.2 und weiter viel Conversation über aufregende Themen aus dem Buch und anderen Quellen.

Lehrwerk: „EASY English, B1, Bd. 2“, ab Lektion 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-5208239)

R040680 vhs Rödermark  
Valeria Duru

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

**Do, ab 10.10.2024**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 108,-; 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

### Online-Kurs: English for Travellers B1

Business Trips or Holidays - Typische Situationen auf der Geschäftsreise oder im Urlaub werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz - alles nach dem Motto: Learning by doing and having fun! Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

K040629

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

**vhs.cloud**

**Mi, ab 04.09.2024**, 10.00-12.15 Uhr  
€ 122,-; 15 Termine, 45 UE

### Englisch B1.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Easy English B1.2“ (Cornelsen Verlag)  
D040633 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

**Mi, ab 04.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr  
€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub:

#### English on the job B1/B2: How to talk business across the anglophone world

- Kleingruppe

Möchten Sie sicherer und professioneller im internationalen Berufsumfeld kommunizieren? Im Kompakt-Kleingruppenkurs, der ein individuelles sowie intensives Arbeiten in lockerer Atmosphäre ermöglicht, geht es u.a. um Verhandlungen, Meetings und Smalltalk mit englischsprachigen Kolleginnen und Kollegen und Geschäftspartnerinnen und -partnern. Auch Ihre Aussprache und interkulturelle Kompetenz werden optimiert und Sie erhalten wichtige Hinweise zu Unterschieden zwischen amerikanischem und britischem Englisch unter verschiedenen Aspekten wie Wortschatz oder professionellen Routinen. Ihr Dozent wird Ihnen zudem gesellschaftliche, politische und kulturelle Informationen und Hintergründe vermitteln. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar.

K040641

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 14.10.-18.10.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040643

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 06.01.-10.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

**English conversation B1/B1+***- Kleingruppe*

Sie haben besondere Wünsche oder Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich verbessern möchten? Herr Klopfer, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D040637 vhs Dreieich  
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113  
**Di, ab 03.09.2024**, 17.15-18.45 Uhr  
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**Bildungsurlaub:****Englisch für den Beruf B1/B1+ - Fokus Irland***- Kleingruppe*

Sie möchten Ihre englische Sprachkompetenz aktivieren und fit machen für den Gebrauch im beruflichen Umfeld. Dieser Kompaktkurs ist teilnehmerorientiert, beratend und motivierend, zielgerichtet auf das Überwinden sprachlicher Barrieren. Der thematische Fokus ist auf die Republik Irland gerichtet, Mitglied der europäischen Union – auf seine Politik, Gesellschaft und reiche Kultur. Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.  
K040647

Sigrid Barbara Laird

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

**Mi, 18.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr**Do, 19.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr**Fr, 20.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr**Mo, 23.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr**Di, 24.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

**Englisch B1+/B2 mit Muße***- Kleingruppe*

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen von Texten. Anhand eines Grammatikbuches wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040682

vhs Rödermark

Christa Geiß

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Fr, ab 13.09.2024**, 10.45-12.15 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**English Easy Conversation B1+/B2 - Intensive Course -**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040645

vhs Dreieich

Sigrid Barbara Laird

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

**Di, ab 03.09.2024**, 18.30-20.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 32 UE

**English Grammar Course B1+/B2/C1***- Kleingruppe*

An experienced, highly motivating teacher explains grammar in a way that is easy to understand and fun, using the Cambridge grammar system.

D040650

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Fr, ab 06.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

D040651

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Fr, ab 22.11.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN



Chris Klopfer

**English Conversation Course B1+/B2/C1***- Kleingruppe*

Please join us for a friendly, informative conversation every Monday evening. Expand your vocabulary, improve your fluidity and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.

D040652

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Mo, ab 02.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

D040653

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Mo, ab 18.11.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

**English B2****„As you like it“ - Conversation-Mix**

If you want to

- brush up your English
- improve your conversational skills
- advance your level of grammar
- read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040684

vhs Rödermark

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Rödermark (Urberach)**, Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

**Mi, ab 04.09.2024**, 10.30-12.00 Uhr, kein Kurs am 18.09. und in den Herbstferien

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

**English B2 Conversation-Mix**

„Where there's a will, there's a way.“ Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040685

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45

**Do, ab 12.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

**Online-Kurs: English for Travellers B2**

Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere berufliche oder private Reisende im englischsprachigen Ausland. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

K040655

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

**vhs.cloud****Di, ab 03.09.2024**, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

**Bildungsurlaub: Englisch B2/C1***- Kleingruppe*

We focus on active communication in role plays, simulations and other activities, enabling us to expand our vocabulary, express our opinions and share our knowledge. Your level: Speaking at least B2 level, understanding C1. You can communicate in English without any problems but feel that you still don't always find the right words, find it difficult to convey shades of meaning or the right tone or style. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040654

Kim Lina Marcum

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 19.08.-23.08.2024**, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN





### Online-Kurs: Englisch B2+/C1

- Kleingruppe
  - Reading English magazines and short stories
  - Writing our own texts
  - Talking about personal matters and the world at large
- ...while expanding not only our range and knowledge of the English language but also of the culture and the various ways of life in the English-speaking world.

K040667

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge Proficiency of English)

vhs.cloud

**Di, ab 17.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 65,-; 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



K040668

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge Proficiency of English)

vhs.cloud

**Di, ab 12.11.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 65,-; 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



### Jane Austen's 'Pride and Prejudice': Literary club

- Kleingruppe

Welcome to the course on Jane Austen's *Pride and Prejudice*, one of the most beloved and enduring novels in the English language. More information is available at [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de).

D040658 vhs Dreieich  
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 2.113

**Sa, ab 02.11.2024**, 13.00-15.15 Uhr  
€ 113,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 21 UE, 4-7 TN

### American studies for enthusiasts

- Kleingruppe

Learn about the America that was, is, and will be as well as tips and tricks on how to travel to and survive there! More information is available at [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de).

D040660 vhs Dreieich  
Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

**Fr, ab 01.11.2024**, 16.00-17.30 Uhr  
€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

### Modern British and American short stories

- Kleingruppe

Take a guided tour through 20th century English literature and learn something new! More information is available at [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de).

D040662 vhs Dreieich  
Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

**Fr, ab 01.11.2024**, 17.30-19.00 Uhr  
€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

### English B2-C2

- Kleingruppe

A course designed for advanced students interested in conversation, discussion, literature and improving grammatical skills.

R040686 vhs Rödermark

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger

Str. 9-11, Raum 4

**Mi, ab 04.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### English C1 mit Muße

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040687 vhs Rödermark

Christa Geiß

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger

Str. 9-11, Raum 1

**Fr, ab 13.09.2024**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

### English C1 Conversation for enthusiasts

- Kleingruppe

We use many different materials for learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed.

R040688 vhs Rödermark

Christa Geiß

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger

Str. 9-11, Raum 4

**Do, ab 12.09.2024**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

## Französisch



Ute Stäbler

### Französisch A1 „Schnupperkurs“ für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal gerne die französische Sprache und Kultur kennen lernen wollten. Egal, ob Sie noch gar keine oder nur einfache Kenntnisse haben, dieser Kurs ist genau der richtige, um Sie auf die französische Sprache einzustimmen! In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

R040830 vhs Rödermark

Ute Stäbler, M.A.

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52

**Do, ab 12.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

### Französisch A1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Schritt für Schritt erweitern wir gemeinsam unser Französisch!

D040804 vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.209

**Mo, ab 23.09.2024**, 16.45-18.15 Uhr  
€ 70,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 26 UE

### Französisch A2 - L'Atelier Français

Apprendre à parler avec plaisir et sans hésitation dans des situations du quotidien!

D040807 vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.209

**Mo, ab 23.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 70,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 26 UE

### Französisch zum Frühstück A2

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A2), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

R040831 vhs Rödermark

Nadine Richter, M.A.

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

**Sa, 07.09., 12.10., 16.11., 14.12.2024 und 18.01.2025**, 10.00-12.15 Uhr

€ 41,- (sowie € 25,- für das Frühstück, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE

### Französisch B1.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Bienvenue! Neben dem Fokus auf Grammatik und Wortschatz wird Ihnen in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre viel mündliche Kommunikation helfen, sich mit allen Aspekten der Sprache auseinanderzusetzen und Sie lernen, sich leichter ausdrücken zu können.

Lehrwerk: „Voyages neu B1“ (Klett Verlag), ab Lekt. 5

D040813 vhs Dreieich

François Boitelet

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Mi, ab 04.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE

**Online-Kurs: Französisch B2.2 für Lernende mit guten Kenntnissen***- Kleingruppe*

Sie möchten Ihr Französisch auffrischen, festigen und erweitern? Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte des Französischen in einer angenehmen Lernatmosphäre.

Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. K040819

François Boitelet

**vhs.cloud****Di, ab 10.09.2024, 19.30-21.00 Uhr,**

Der Kurs findet 14-täglich statt.

€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

**Conversation en français**

Pour les personnes désireuses d'utiliser et de perfectionner leur français: discussions spontanées sur les sujets de votre choix, réflexions sur l'actualité et la culture française à partir d'articles de presse dans une atmosphère sympathique et détendue.

D040824

vhs Dreieich

François Boitelet

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105****Fr, ab 06.09.2024, 09.00-10.30 Uhr**

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

**Conversation en français**

Se retrouver dans la bonne humeur pour rafraîchir son français en discutant de l'actualité du monde francophone sur la base de textes journalistiques, d'œuvres contemporaines, BD. Le tout agrémenté de quelques petites révisions grammaticales... et toujours avec du plaisir!

D040826

vhs Dreieich

Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111****Di, ab 10.09.2024, 18.30-20.00 Uhr**

€ 86,-; 16 Termine, 32 UE

**Französisch C1**

Initiation à la conversation courante

Nous référent

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films,

nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.

R040836

vhs Rödermark

Sabine Malher

**Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum****Do, ab 12.09.2024, 10.30-12.00 Uhr**

€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

**Italienisch****Bildungsurlaub: Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n) - Leben und Arbeiten in Italien***- Kleingruppe*

Benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erwerben in einer Kleingruppe einen Grundwortschatz sowie einfache grammatische Strukturen für das Leben und/oder Arbeiten bzw. den Urlaub in Italien mit einer erfahrenen Dozentin, die Ihnen mit Begeisterung und sehr lebendig auch kulturelle, soziale und politische Einblicke vermittelt. Diese fördern das Verständnis für das Land und die Italienerinnen und Italiener, während sie ebenso mit einem Fokus auf der interkulturellen Kompetenz die Kommunikation erleichtern. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben. K040902

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107****Mo-Fr, 25.11.-29.11.2024, 09.00-16.00 Uhr**

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

**Italienisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Benvenuto! Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag - beruflich und/oder privat - steht im Vordergrund.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040908

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107****Sa, ab 21.09.2024, 11.00-12.30 Uhr, Im Oktober findet kein Unterricht statt.**

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

**Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress und mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch lernen möchten. Auch wer eine Reise - ob beruflich oder privat - nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer angenehmen Gruppe lernen die Teilnehmenden die ersten Wörter und Sätze, um in „bella Italia“ zurechtzukommen.

Lehrwerk: Dieci A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8, bitte zusätzlich ein Wörterbuch

Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden! R040949

vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann Girau

**Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3****Mo, ab 02.09.2024, 19.00-20.30 Uhr**

€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - kompakt***- Kleingruppe*

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an vier Abenden erste Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

D040910

vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115****Mi, ab 14.08.2024, 17.30-19.45 Uhr**

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

**Italienisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Benvenuto!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040910

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113****Mo, ab 23.09.2024, 17.30-19.00 Uhr**

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

**Italienisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre ihre ersten Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten.

D040912

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113****Mi, ab 11.09.2024, 17.30-19.00 Uhr**

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN



Französisch mit Anne-Marie Andrieux



### Italienisch A1/A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - kompakt

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an vier Abenden ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

D040914 vhs Dreieich  
Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

**Mi, ab 18.09.2024**, 17.30-19.45 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

### Italienisch A2.1 für Lernende mit guten Basiskenntnissen

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre ihre Italienisch-Basiskenntnisse mündlich sowie schriftlich erweitern möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040918 vhs Dreieich  
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

**Mi, ab 11.09.2024**, 19.15-20.45 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

### Italienisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ihre Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern möchten. Hierbei wird Wert gelegt auf die Vermittlung von elementarer Grammatik und die Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem soll der Spaß an mündlicher Kommunikation nicht zu kurz kommen! Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

R040950 vhs Rödermark  
Christa Geiß

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Do, ab 12.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

### Italienisch A2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit guten Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie auf einer gemütlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.

Lehrwerk: Dieci A2, Hueber Verlag, ab Lektion 8, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!

R040952 vhs Rödermark  
Gigliola Wirthmann Girau

**Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo, ab 02.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub: Italienisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen - Leben und Arbeiten in Italien

- Kleingruppe



Benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erweitern in einer Kleingruppe Ihren Grundwortschatz sowie grammatische Strukturen für das Leben und/oder Arbeiten bzw. den Urlaub in Italien mit einer erfahrenen Dozentin, die Ihnen mit Begeisterung und sehr lebendig auch kulturelle, soziale und politische Einblicke vermittelt. Diese fördern das Verständnis für das Land und die Italienerinnen und Italiener, während sie ebenso mit einem Fokus auf der interkulturellen Kompetenz die Kommunikation erleichtern. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar. Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K040916  
Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 13.01.-17.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

### Corso di conversazione B1+/B2/C1 - Quattro chiacchiere fra amici

- Kleingruppe

Il corso è pensato per chi conosce già la lingua italiana. La lettura di testi letterari, articoli di giornali o semplicemente parlare di temi di interesse personale ci aiuterà ad approfondire ed ampliare il proprio vocabolario. I temi verranno scelti durante il corso.

D040925 vhs Dreieich  
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

**Sa, ab 02.11.2024**, 13.00-14.30 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

### Italiano Conversazione B2

- Kleingruppe

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

D040927 vhs Dreieich

Bianca Bleile-Neri

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

**Di, ab 17.09.2024**, 10.00-11.30 Uhr

€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

## Japanisch

### Japanisch lernen mit Mangas - Einstiegskurs

- Kleingruppe

Lust auf Japanisch und Mangas, aber unsicher, ob ein Sprachkurs Spaß macht und das Richtige ist? Shinichi gewährt an zwei Abenden einen ersten Einblick in die japanische Sprache und Mangakultur. Ein regulärer Sprachkurs schließt sich auf Wunsch direkt an.

D041001 vhs Dreieich  
Shinichi Ouchi

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

**Do, 05.09.2024 und 12.09.2024, 18.30-20.45 Uhr**

€ 32,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

### Japanisch lernen mit Mangas

Im Kurs mit Mangas als Lehrmaterial lernen alle ohne oder mit Vorkenntnisse(n) bei Shinichi die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erlernen!

D041004 vhs Dreieich

Shinichi Ouchi

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

**Do, ab 19.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 76,-; 14 Termine, 28 UE

## Koreanisch

### Koreanisch A1 - Einstiegskurs

- Kleingruppe

Sie erhalten einen ersten, spannenden Einblick in die koreanische Schrift und Sprache, während Sie lernen, einfache Situationen schon sprachlich zu meistern (z.B. Begrüßung und Abschied). Bei Interesse wird direkt im Anschluss oder Anfang 2025 ein Fortsetzungskurs eingerichtet.

D042604 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Di, ab 24.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

### Koreanisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Erweitern Sie Ihre Koreanisch-Vorkenntnisse schriftlich und mündlich in einer entspannten, freundlichen Lernatmosphäre!

D042608 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Di, ab 24.09.2024**, 19.15-20.45 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

## Kroatisch-Bosnisch-Serbisch

### Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Frau Maglica ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Sprache, auf kurzweilige und kommunikative Weise! Auf Wunsch wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042101 vhs Dreieich

Natalija Maglica

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

**Fr, 01.11., 08.11., 29.11., 06.12. und 13.12.2024**, 19.35-21.05 Uhr

€ 27,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE

**Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D042105 vhs Dreieich

Natalija Maglica

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

**Di, ab 03.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

**Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen**

Herzlich eingeladen bei Frau Maglica sind alle Interessierten, die über gute Basissprachkenntnisse verfügen und ein privates und/oder berufliches Lernziel haben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D042108 vhs Dreieich

Natalija Maglica

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

**Di, ab 03.09.2024**, 19.35-21.05 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

**Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch B1.1 für Lernende mit sehr guten Basiskenntnissen**

- Kleingruppe

Idemo uciti hrvatski!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D042111 vhs Dreieich

Natalija Maglica

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

**Fr, ab 06.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

**Polnisch**

Ute Stähler

**Polnisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)**

- Kleingruppe

Herzlich willkommen sind alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt bzw. nur sehr geringe Sprachkenntnisse haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

D041701 vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Sa, ab 02.11.2024**, 10.00-12.15 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

**Polnisch A2.2**

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D041705 vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Di, ab 10.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**Portugiesisch****Portugiesisch-Einstiegskurs**

- Kleingruppe

„Saudade“ ist ein Wort, das viele mit „Sehnsucht“ übersetzen, welches jedoch eine ganze portugiesische Weltansicht symbolisiert. Wer Interesse am Europäischen oder Brasilianischen Portugiesisch hat, unternimmt an zwei Samstagnachmittagen eine spannende Reise in die Kultur- und Sprachwelt der portugiesischsprachigen Länder. Optional schließt sich dem Einstiegskurs ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.

D041802 vhs Dreieich

Valéria Lisboa

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207

**Sa, 21.09.2024 und 28.09.2024**, 15.00-17.15 Uhr

€ 32,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

**Portugiesisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen**

- Kleingruppe

Möchten Sie bei Ihrem nächsten Urlaub mit authentischem Nasallaut einen „galão“ (Milchkaffee) bestellen können? Ihre muttersprachliche Kursleiterin hilft Ihnen mit viel Geduld und Humor, sich mit dem Portugiesischen (Brasilianisch oder Europäisch) näher vertraut zu machen.

D041804 vhs Dreieich

Valéria Lisboa

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207

**Sa, ab 02.11.2024**, 15.00-17.15 Uhr

€ 97,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

**Rumänisch****Rumänisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen**

- Kleingruppe

„Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“ Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennenlernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Sie haben schon erste, (sehr) geringe Rumänischkenntnisse und möchten sie in einer lockeren Lernatmosphäre erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
D042603 vhs Dreieich

Paul Lorenz

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Do, ab 12.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**Russisch****Russisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Es erwartet Sie eine entspannte und kreative Lernatmosphäre!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
K041904

Dr. Anna Novikova

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

**Mo, ab 23.09.2024**, 18.35-20.05 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

**Russisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen**

Sie erweitern in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
K041908

Dr. Anna Novikova

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

**Mo, ab 02.09.2024**, 17.00-18.30 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

**Schwedisch****Online-Kurs: Schwedisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen**

- Kleingruppe

Hej! Sie erweitern Ihre (sehr) geringen Schwedischkenntnisse in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

K042003

Jona Andreas Golla

**vhs.cloud**

**Sa, ab 14.09.2024**, 10.00-12.15 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

**Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Grundkenntnissen**

- Kleingruppe

Hej! Sie bauen Ihre Grundkenntnisse in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht aus. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: „Javisst! aktuell A2“ (Hueber Verlag) ISBN: 978-3-19-205405-1

K042006

Pascal Schneider

**vhs.cloud**

**Mi, ab 04.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN







Kursleitungen  
Fremdsprachen

### Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Hej! Sie erweitern in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse des Schwedischen. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2; ISBN: 978-3-19-205405-1 (Hueber Verlag)

K042008

Jona Andreas Golla

**vhs.cloud**

**Mo, ab 09.09.2024**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



### Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2

- Kleingruppe

Hej! Sie erweitern Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv sowie schulen Ihre Lese-, Schreibkenntnisse und Ihr Hörverständnis, während der Fokus auf Konversation liegt. Der erste und dritte Termin finden online statt, der zweite und vierte in Präsenz, im HLL Dreieich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie alle erforderlichen Infos hierzu.

K042011

Lukas Maurer

**vhs.cloud** und **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Sa, 19.10.2024**, 11.00-14.30 Uhr (online)

**Sa, 16.11.2024**, 11.00-14.30 Uhr (Präsenz im HLL)

**Sa, 30.11.2024**, 11.00-14.30 Uhr (online)

**Sa, 11.01.2025**, 11.00-14.30 Uhr (Präsenz im HLL)

€ 86,-; 4 Termine, 16 UE, 4-7 TN



## Spanisch

### Spanisch A1 Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Lernen Sie Spanisch von Anfang an, mit viel Freude!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042201

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Mi, ab 25.09.2024**, 15.50-17.20 Uhr

€ 108,-; 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

### Bildungsurlaub: Spanisch A1

- Kleingruppe

In diesem Kurs können Sie schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042205

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 12.08.-16.08.2024**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K042203

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 04.11.-08.11.2024**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K042204

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

**Mo-Fr, 24.03.-28.03.2025**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

### Spanisch A1.1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

D042207

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Do, ab 19.09.2024**, 15.50-17.20 Uhr

€ 108,-; 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

### Spanisch A1 Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ob für den Urlaub, um Ihre Kinder in der Schule zu unterstützen oder einfach, weil Sie die Sprache mögen. Am Ende dieses Kurses können Sie sich vorstellen, jemanden nach seinem Namen fragen, Telefonnummern austauschen, auf Spanisch buchstabieren und noch eigenes mehr.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

R042229

vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Di, ab 17.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 76,-; 14 Termine, 28 UE

### Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine Reise in die spanische Sprache. Sie werden mit viel Spaß Grammatik und Wortschatz lernen. Nutzen Sie die Abende, um dieser schönen Sprache zu begegnen.

Verwendetes Lehrwerk: „Con Gusto nuevo“ A1, ab Lektion 3 (Klett Verlag)

R042230

vhs Rödermark

Betty Sarabia

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Do, ab 05.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,-; 10 Termine, 20 UE

### Spanisch A1.2 mit Muße für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042208

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

**Fr, ab 20.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042209

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

**Do, ab 19.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,-; 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

### Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042211

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

**Mi, ab 18.09.2024**, 19.10-20.40 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

### Spanisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

Sie haben die A1-Niveaustufe größtenteils abgeschlossen und starten einerseits mit A1-Auffrischung, andererseits mit neuen Inhalten in das Niveau A2. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042213

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

**Do, ab 19.09.2024**, 19.15-20.45 Uhr

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

**Spanisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042215 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107**Mo, ab 16.09.2024**, 18.15-19.45 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**Bildungsurlaub: Spanisch B1***- Kleingruppe*

Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2, die Sie erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042218

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107**Mo-Fr, 02.12.-06.12.2024**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

**BU****Spanisch B1.1 für Lernende mit Grundkenntnissen***- Kleingruppe*

Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“ (Klett), ab Lektion 4

D042220 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113**Mi, ab 18.09.2024**, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**Spanisch B1.2 mit Muße***- Kleingruppe*

Sie verfügen über gute Basiskenntnisse und sind herzlich eingeladen, zum Einstieg ins Wochenende in einem entspannten Tempo und Ambiente Ihr Spanisch zu vertiefen und erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042222 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Fr, ab 20.09.2024**, 16.15-17.45 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

**Spanisch B1+/B2**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042224 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107**Mo, ab 16.09.2024**, 16.30-18.00 Uhr

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

**Spanisch B2 Konversation mit Muße***- Kleingruppe*

Artikel aus Zeitungen, dem Magazin „ECOS“ sowie Lehrwerklektüre und individuelle Themenwünsche bilden die Gesprächsgrundlage. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse des Spanischen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042226 vhs Dreieich

Martha Yolanda Carrera de Reith

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202**Di, ab 03.09.2024**, 10.30-12.00 Uhr

€ 76,- (sowie € 3,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

**Spanisch B2**

Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo B2“, ab Unidad 4,

Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4)

R042240 vhs Rödermark

Margarita Voigt-Herrera

**Rödermark (Ober-Roden)**, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54**Do, ab 12.09.2024**, 18.30-20.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

**Türkisch****Türkisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits wenige Vorkenntnisse?

Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042403 vhs Dreieich

Veli Turhan

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115**Mo, ab 09.09.2024**, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**Türkisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen***- Kleingruppe*

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042406 vhs Dreieich

Veli Turhan

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111**Mi, ab 11.09.2024**, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**Türkisch A2/B1 mit Muße***- Kleingruppe*

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042409 vhs Dreieich

Veli Turhan

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111**Mi, ab 11.09.2024**, 16.00-17.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**Ungarisch****Ungarisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

„Paprika, Palinka, Piroška“ und mehr: Sie erweitern Ihre ersten Ungarischkenntnisse, um privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K042505

Paul Lorenz

**Dietzenbach**, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3**Di, ab 27.08.2024**, 19.00-20.30 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

**Gebärdensprache**

Deutsche

Gebärdensprache

sprache

**Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger (Kompaktkurs)**

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörberechtigten Menschen genutzt.

Im Kurs werden Mimik, Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Familie, Zeit, Verkehr und Natur geübt.

Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet. Am ersten Kurstag wird eine Gebärdensprach-Dolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden.

D042802 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115**Mo, ab 25.11.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

**Deutsche Gebärdensprache, Fokus Konversation**

Kursinhalte: Dialog- und Grammatikübungen, Geschichten erzählen, Bildbeschreibungen etc.

K042806

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

**Heusenstamm**, Schulungsräume vhs, Eisenbahnstraße 11, Raum 1+2, 1. OG**Mo, ab 23.09.2024**, 19.30-21.00 Uhr

€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

**Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene (DGS 2)**

Im Kurs werden Satzmimik (Sprachinstrument der Gebärdensprache), Modalverben, Lokaltäten, sowie Fachgebärden im Bereich Leben/Wohnen, Arbeit/Beruf, Tiere, Länder usw. geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.

D042805 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115**Mo, ab 13.01.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Ihr heißer Draht zur  
vhs Kreis Offenbach  
06103 3131-1313



# ARBEIT UND BERUF

## Den Wandel leben

Virtuelle Meetings und Homeoffice sind die offensichtlichen Zeichen, dass sich unsere Berufswelt verändert. Die Pandemie hat hier aber nur langfristig wirksame Tendenzen verstärkt und beschleunigt. Die Arbeit wird weiterhin räumlich und zeitlich flexibler und sie wird digitaler. Wir werden mehr Automatisierung erleben und den zunehmenden Einsatz von künstlicher Intelligenz.

Dadurch stehen Veränderungen für viele Branchen und Arbeitsumgebungen an. Dieser grundlegende Wandel muss Ihnen keine Angst machen. Weiterbildung hilft, beruflich den Anschluss zu halten und neue Perspektiven zu öffnen. Von Basisangeboten bis zu speziellen Kenntnissen, von Informationstechnologie bis zu Soft Skills, bei unseren Kursen stehen Sie und Ihre Lernbedürfnisse im Zentrum.



## IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

### Smartphone/Tablet - Grundlagen

#### - Kleingruppe

Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie versende ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

D050125

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo, Mi, Do, 19.08.-22.08.2024**, 10.00 - 12.15 Uhr  
€ 63,-; 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN

D050126

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo-Mi, 14.10.-16.10.2024**, 13.30-15.45 Uhr  
€ 63,-; 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN



Ralph Beier

### iPhone/iPad - Grundlagen

#### - Kleingruppe

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit.

D050127

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo-Mi, 14.10.-16.10.2024**, 15.45-18.00 Uhr  
€ 63,-; 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

**HERDT**

www.herd.com

### Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen

#### - Kleingruppe

Heute hat fast jeder von uns, jung oder älter, ein Smartphone. Diese Geräte sind hochkomplexe Mini-computer, die keine Wünsche offenlassen, dafür aber auch immer mehr Fragen aufwerfen. Damit Sie in den vollen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen. Sie lernen, das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen (SMS, WhatsApp, Facebook etc.), im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der sogenannten Cloud zu sichern, durch Städte zu wandern, Musik zu hören, E-Books zu lesen, Reisen zu buchen, Voreinstellungen vorzunehmen, Texte zu übersetzen, in Zeitschriften zu blättern u. v. m. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.

D050128

vhs Dreieich

Jancu Fekler  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo/Di, 16.09./17.09.2024**, 15.00-18.00 Uhr  
€ 56,-; 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

D050129

vhs Dreieich

Jancu Fekler  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo/Di, 04.11./05.11.2024**, 15.00-18.00 Uhr  
€ 56,-; 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

### Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 Aufbaukurs

#### - Kleingruppe

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses „Android Smartphone für Junggebliebene über 50“. Er ist aber auch für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet. Kursthemen: Apps installieren und verwalten, Kalender, Notizen, Übersetzungen etc., E-Mails und Nachrichten (WhatsApp) senden und empfangen, fotografieren, Videos aufzeichnen und abspielen, Karten und Navigation (Auto, Fahrrad, Wandern), Musik und Printmedien, Daten im Gerät oder in den Clouds sichern. Dazu erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.

D050130

vhs Dreieich

Jancu Fekler  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Mo/Di, 25.11./26.11.2024**, 15.00-18.00 Uhr  
€ 56,-; 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

### Sicher bleiben am Smartphone und am PC - wie Sie sich vor Kriminalität im Netz schützen

#### - Kleingruppe

D050332 vhs Dreieich  
Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater  
Kursbeschreibung siehe S. 52

### Zoom-Videomeetings erfolgreich durchführen

#### - Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die zukünftig als Gastgeber zu Zoom-Videomeetings einladen und mit größeren Teilnehmerrunden online kommunizieren möchten. In dem Kurs lernen Sie, Zoom-Meetings online zu planen, Einladungen zu versenden, Meetings durchführen und nachzubereiten. Sie erfahren, wie Sie live Dateien teilen, Umfragen starten oder in Arbeitsgruppen online zusammenarbeiten. Kenntnisse im Umgang mit dem Windows-Dateiexplorer und der Terminplanung in Outlook werden vorausgesetzt.

K050140

Frank Fischer

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)  
**Sa, 12.10.2024**, 10.00-13.45 Uhr  
€ 35,-; 1 Termin, 5 UE, 3-6 TN

K050141

Frank Fischer

**Dietzenbach**, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)  
**Sa, 16.11.2024**, 10.00-13.45 Uhr  
€ 35,-; 1 Termin, 5 UE, 3-6 TN

K050142

Frank Fischer

**online**  
**Di/Mi, 10.12./11.12.2024**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 28,-; 2 Termine, 4 UE, 3-6 TN



K050143

Frank Fischer

**online**  
**Di/Mi, 21.01./22.01.2025**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 28,-; 2 Termine, 4 UE, 3-6 TN



## PC-Grundlagen / Office



### Bildungsurlaub: Office Basiskurs - Grundlagen in Windows, Word und Excel

#### - Kleingruppe

Die Grundlagen des Betriebssystems Windows sowie der beiden wichtigsten Office-Programme Word und Excel kennenzulernen, ist Inhalt dieses Kurses. Diese Anwendungen gehören in fast allen Unternehmen zum Standard. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die noch nicht oder sehr wenig mit diesen Programmen gearbeitet haben und einen schnellen und effektiven Einstieg wünschen. Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus.

K050201

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104  
**Mo-Fr, 28.10.-01.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr, 5 Termine  
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 65,-); 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

K050202

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104  
**Mo-Fr, 20.01.-24.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 65,-); 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

**Bildungsurlaub:****Office Aufbaukurs Word und Excel***- Kleingruppe*

In diesem Aufbauseminar können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word und Excel vertiefen und erweitern.

Kursinhalte Word: Auffrischen der Grundlagen, unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Formatieren mit Formatvorlagen, Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses, Dokumentenvorlagen, Seriendruck, Tipps zum Arbeiten mit großen Dokumenten. Excel: Auffrischung der Grundlagen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER), Verweisfunktionen (SVVERWEIS, WVERWEIS), verschachtelte Funktionen, Zeitberechnungen, Daten filtern mit Datenschnitten, Bereichsnamen, Rechnen über mehrere Arbeitsmappen, Schützen von Arbeitsmappen, Voraussetzung: Kenntnisse aus dem Basiskurs K050205

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Fr, 09.12.-13.12.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 65,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

**Bildungsurlaub: Office - Word-Excel-PowerPoint - Grundlagen***- Kleingruppe*

Dieser Bildungsurlaub ist Ihr praktischer Einstieg in die Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint.

Kursinhalte Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, absolute und relative Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, Folienübergänge, Animationen, Vorführung einer Präsentation. Die Übungen werden in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

K050210

Dr. Zisis Basdos

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Fr, 03.02.-07.02.2025**, 09.00-15.30 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

**Workshop Word - Umgang mit großen Dokumenten***- Kleingruppe*

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen, die Word für das Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten zur Verfügung stellt. Mit der Gliederungsfunktion können Sie schnell und einfach Ihre Dokumente strukturieren, Sie erstellen Verzeichnisse und Indizes, lernen den Umgang mit Textmarken, Textbausteinen und Feldern, sowie das Arbeiten mit Fußnoten, Endnoten und Querverweisen. Kursinhalte: Formatierungen, Gliederungen, Verzeichnisse, Abschnitte.

Voraussetzung: gute Word-Grundkenntnisse

D050205

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 30.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**Workshop Word - Schaubilder im Office***- Kleingruppe*

Nichts ist langweiliger als PowerPoint-Präsentationen, die nur aus Gedankenstrichen bestehen. Und dennoch gleichen PowerPoint-Folien oft Textwüsten. Dabei ist Visualisierung in allen Office-Programmen gar nicht so schwer. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken kennen, mit denen Sie mühelos langweilige Textfolien in informative und optisch ansprechende Schaubilder verwandeln. SmartArt-Grafiken können in allen Office-Programmen erstellt werden. Verbessern und gestalten Sie in Word/PowerPoint eingefügte Fotos. Das Erstellen von Organigrammen wird ebenfalls gezeigt.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse in Microsoft Office

D050206

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 14.09.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**Word-Grundlagen und Auffrischung***- Kleingruppe*

Sie planen einen Wiedereinstieg in den Beruf oder möchten in der Textverarbeitung sicherer werden? Sie lernen in diesem Kompaktseminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit dem wichtigen Programm Microsoft Word erleichtern. Diese fundierte Einführung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows sowie der Umgang mit Ordnern und Dateien.

D050221

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Do, 04.11.-07.11.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

**Word-Aufbaukurs***- Kleingruppe*

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten professionellen Funktionen von Word kennen. Sie erstellen Serienbriefe, arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen. Zusätzlich erlernen Sie gestalterische Formatierungsmöglichkeiten. Die Lerninhalte orientieren sich an praktischen Aufgaben, wie sie im betrieblichen Alltag vorkommen.

D050222

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Do, 13.01.-16.01.2025**, 09.00-13.00 Uhr

€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

**Word-Formulare***- Kleingruppe*

Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch ausdrucken bzw. direkt am Bildschirm ausfüllen. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigt werden können bzw. sollen.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word.

D050226

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 18.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**Word trifft Excel***- Kleingruppe*

Für Texte ist Word zuständig, für Zahlen aber Excel. Wie baue ich Excel-Tabellen in mein Word-Dokument ein? Für Briefe, Vorlagen oder Rechnungen ist der Einbau einer Excel-Tabelle eine sehr elegante Lösung. Lernen Sie Zahlen, Formeln und Funktionen in Excel einzugeben und in Word zu aktualisieren. Dafür werden Verknüpfungen festgelegt. Auch Diagramme können so übernommen werden. Der Kurs wird abgerundet mit weiteren Tipps und Tricks, die helfen, wenn Word auf Excel trifft.

Kursinhalt: Excel-Tabelle in ein vorhandenes Word-Dokument importieren (als Verknüpfung oder Kopie), Dokument mit integrierter Excel-Tabelle als Dokumentvorlage in Word abspeichern, Excel-Diagramme importieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel.

D050227

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 28.09.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 35,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 1 Termin, 5 UE, 3-6 TN

**Excel - Grundlagen***- Kleingruppe*

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps, zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten.

Voraussetzung: Grundlagen in Windows

D050230

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Do, 09.09.-12.09.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

**Bildungsurlaub: Excel - Grundlagen und Aufbau***- Kleingruppe*

Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen und für komplexere Aufgaben einsetzen möchten. Der Kurs bietet den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Alle Arten von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von EXCEL durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele

K050203

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Fr, 27.01.-31.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

**Excel - Aufbaukurs***- Kleingruppe*

Ziel des Kurses ist die umfassende Kenntnis und sichere Beherrschung wichtiger und weiterführender Funktionen von Excel für den beruflichen Alltag. Diese ermöglichen u. a. die Verknüpfung von mehreren Tabellen und Arbeitsmappen. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zu Formeln und Funktionen und lernen Sie, wie bedingte Formatierungen oder Bereichsnamen den Aufbau komplexer Kalkulationen erleichtern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel (siehe Grundlagenkurs).

D050231 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Mo-Do, 18.11.-21.11.2024**, 09.00-13.00 Uhr  
€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

**Excel Baustein 1***- Kleingruppe*

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Sie lernen, Excel sicher und selbstständig anzuwenden und Tabellen ansprechend zu gestalten.

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

D050232 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa/So, 16.11./17.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Formeln und Funktionen mit Excel***- Kleingruppe*

Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Damit die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können, sind die vielfältigen Formeln und Funktionen Thema dieses Seminars: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionsassistenten, mathematische und statistische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER).

Voraussetzung: Excel-Basiswissen

D050233 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa/So, 07.12./08.12.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Excel Pivot-Tabellen und Filter***- Kleingruppe*

Bei der Arbeit mit Excel geht es oft darum, Daten auszuwerten. Dazu eignen sich Filter und Pivot-Tabellen. In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um diese Werkzeuge professionell einsetzen zu können.

D050234 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa, 25.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**PowerPoint-Grundlagen:****Der schnelle Einstieg am Wochenende***- Kleingruppe*

Der Kurs ist ein kompakter Einstieg in die Thematik und bietet die Möglichkeit, das Erstellen von Präsentationen, Folien oder auch Handzetteln zu erlernen. Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Dabei wird es nicht nur darum gehen, effektiv und technisch sauber Folien zu erstellen, sondern auch darum, die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einzusetzen. Kursinhalte: Folienerstellung mit Texten und Bildern, Formatierung mit dem Folien- und Handzettelmaster, Folienlayouts und Designs, Formen, SmartArt-Grafiken, Diagramme und Tabellen, Import und Weiterbearbeitung von Excel-Daten, Präsentationsanimation. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

D050240 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa, 02.11. und 09.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Bildungsurlaub (3 Tage):****Microsoft Outlook***- Kleingruppe*

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook, inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben, kennenlernen, um sie dann effektiv im Arbeitsalltag zu nutzen? Die Basis dafür schafft dieser Bildungsurlaub. Sie erlernen die effektive und sichere Nutzung und Verwaltung von E-Mails mit Hilfe von Regeln, Quicksteps und Schnellbausteinen. Außerdem erfahren Sie, wie man Termine erstellt und organisiert und wie man Aufgaben und Kontakte mit Outlook verwaltet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

K050261

Christiane Ebinger

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Mo-Mi, 11.11.-13.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 3 Termine, 24 UE, 3-6 TN

**Internet und Sicherheit****Eigene Homepage mit Joomla! erstellen***- Kleingruppe*

Joomla! ist ein weitverbreitetes und beliebtes Content-Management-System. Es ist eine Free-Software und eignet sich zur Erstellung professioneller Webseiten ohne Programmierkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine Webseite mit Foto- und Videogalerie, Forum, Login, Umfrage und Newsfeed erstellen. Joomla! kann für Einzelpersonen- oder Familien-Websites, für kleine und mittlere Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Vereine u. a. verwendet werden.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

D050301 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa/So, 14.12./15.12.2024**, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Fritz!Box & Co.***- Kleingruppe*

Eine Fritz!Box befindet sich heute in fast jedem Haushalt und stellt eine zentrale Steuerungseinheit dar. Der Kurs behandelt wichtige Themen: DSL-Router anschließen, telefonieren, Netzwerk konfigurieren und einrichten, WLAN nachhaltig schützen, Drucken im Heimnetzwerk, die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver, andere Fritz!-Geräte. Der Kurs richtet sich an Netzwerkeinsteiger mit Grundkenntnissen in Windows.

D050322 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa, 23.11.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 10,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**KI erleben - Büroalltag mit dem MS Copilot 365***- Kleingruppe*

In dem halbtägigen Seminar „Microsoft 365 Copilot“ bieten wir Ihnen einen umfassenden Einblick in die revolutionäre Technologie hinter Microsoft 365 Copilot und dessen Anwendungsmöglichkeiten im Büroalltag. Dieses Seminar kombiniert technisches Verständnis mit praktischen Anwendungsfällen und bereitet Sie darauf vor, Risiken und Vorteile zu erkennen.

D050330 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa, 26.10.2024**, 09.30-14.00 Uhr  
€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,-), 1 Termin, 6 UE, 3-6 TN

D050331 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Sa, 11.01.2025**, 09.30-14.00 Uhr  
€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,-), 1 Termin, 6 UE, 3-6 TN

**Sicher bleiben am Smartphone und am PC - wie Sie sich vor Kriminalität im Netz schützen***- Kleingruppe*

Durch diesen Kurs erhalten die Teilnehmer ein fundiertes Verständnis über die Bedrohungen für Computer und Smartphones sowie praktische Kenntnisse über die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz ihrer digitalen Geräte und persönlichen Daten. Themen: Einführung in die Cybersicherheit, Bedrohungen für Computer und Smartphones, Sicherheitsmaßnahmen, sicherer Umgang mit persönlichen Daten, sichere Internetnutzung, praktische Übungen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

D050332 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

**Mo/Mi, 30.09./02.10.2024**, 17.00-20.00 Uhr  
€ 56,- 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

**Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen***- Kleingruppe*

Computer leben gefährlich: Viren, Trojaner und Hackerangriffe erschweren Ihnen den störungsfreien Betrieb. Ein Mindestschutz durch aktuelle Antivirensoftware, eine sauber konfigurierte Firewall und ein ausgeprägtes Misstrauen gegenüber E-Mail-Anhängen, ausführbaren Programmen und kostenlosen Dreingaben können erheblich zur Sicherheit Ihres Computers (und Ihrer Daten) beitragen. Sie lernen im Kurs verschiedene Angriffstechniken sowie geeignete Abwehrmaßnahmen kennen.

D050333 vhs Dreieich  
Oliver Weck, Systemadministrator  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104  
**Sa, 19.01.2025**, 09.00-15.30 Uhr  
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

**Bildungsurlaub  
Microsoft TEAMS - Grundlagen***- Kleingruppe*

Im modernen Büro ist die Zusammenarbeit das A und O. MS 365 eröffnet immense Möglichkeiten. Die Plattform bietet Werkzeuge zur Digitalisierung sowie zur gezielten Steuerung der Kommunikation. Wissenstransfer wird durch integriertes Dokumentenmanagement ermöglicht. Wir bieten durch Präsentationen, Diskussionen und Gruppenarbeiten eine systematische Einführung in MS 365/MS Teams und Planner zur Teamorganisation, SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement, MS Copilot in der Teamarbeit.

K050354  
Oliver Weck, Systemadministrator  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104  
**Mo-Fr, 16.12.-20.12.2024**, 09.00-15.00 Uhr  
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

**Weitere berufliche  
Qualifikationen / Softskills****Webseminare für kaufmännische  
und betriebswirtschaftliche Weiterbildung**

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen.

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, stellen mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen optimal für Ihre Ziele geeignet sind und finden für Sie geeignete Einstiegszeitpunkte. Sprechen Sie uns an!

**Die Bedeutung der Farben und die Kunst,  
sie richtig einzusetzen***- Kleingruppe*

Bei einer Präsentation, einem Vortrag oder bei der Einrichtung - Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Auch in der nonverbalen Kommunikation hat Farbe ihren Stellenwert. Die optimale Farbauswahl ist wichtig. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

D050602 vhs Dreieich  
Marion Wilzbach, Personal Styling Coach  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107  
**Mi, 04.12.2024**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 14,-, 1 Termin, 2 UE, 3-6 TN

**Mit einer Farbberatung die eigenen,  
harmonischen Farben nutzen!***- Kleingruppe*

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

D050603 vhs Dreieich  
Marion Wilzbach, Personal Styling Coach  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107  
**Do, 21.11.2024**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 28,-, 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

**Wie moderiere ich erfolgreich eine  
Besprechung***- Kleingruppe*

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie methodisch sicher eine Besprechung/ein Meeting vorbereiten und erfolgreich durchführen. Sie lernen die wichtigsten Kommunikationstechniken zur Steuerung der Arbeit in einer Gruppe kennen. Und wenn Sie mögen, können Sie Ihr eigenes Moderationsverhalten gern einmal testen.

D050604 vhs Dreieich  
Susanne Dudek  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Sa, 02.11.2024**, 10.00-17.00 Uhr  
**So, 03.11.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 84,-, 2 Termine, 12 UE, 3-6 TN

**Schwierige Gespräche erfolgreich führen***- Kleingruppe*

Sie lernen die wichtigsten Bausteine für ein ergebnisorientiertes Vieraugengespräch kennen und erhalten Checklisten zur systematischen Gesprächsvorbereitung und -durchführung. Da für Ihren Erfolg neben dem Einsatz gezielter Gesprächstechniken Ihr persönliches Gesprächsverhalten entscheidend ist, befassen wir uns auch mit den Grundlagen der Kommunikationspsychologie. Methoden: Kenntnisvermittlung, Arbeit an eigenen Gesprächsinhalten, spielerische Übungen.

D050607 vhs Dreieich  
Susanne Dudek  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

**Sa, 14.12.2024**, 10.00-17.00 Uhr  
**So, 15.12.2024**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 84,-, 2 Termine, 12 UE, 3-6 TN

**Fit in den Ruhestand***- Kleingruppe*

„Fit in den Ruhestand“ richtet sich an Menschen, deren Rentenanstritt bevorsteht. Fühlen Sie sich, wie viele andere in dieser Situation, alleingelassen? Sie verspüren aber den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. In einer wertschätzenden Umgebung entwerfen Sie ein stimmiges Zukunftsszenario für Ihr Leben im Ruhestand.

D050605 vhs Dreieich  
Petra Knoth-Repp  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109  
**Sa, 05.10. und 12.10.2024**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 98,-, 2 Termine, 14 UE, 3-6 TN

**Persönliche Transformationsprozesse  
selbstbestimmt steuern***- Kleingruppe*

Ein neuer Lebensweg hilft, Entscheidungen zu treffen, Kraft zu tanken und klar zu kommunizieren, was wir wollen und was nicht. Viele Menschen können nur beantworten, was sie nicht wollen oder wie sie nicht werden möchten. Was aber wollen wir wirklich? In praktischen Übungen erarbeiten wir einen Bauplan für unser Leben, der uns Motivation, Handlungsfähigkeit und Klarheit gibt. Wir arbeiten mit dem Resilienzkonzept und bauen Ihre innere Widerstandskraft aus, sodass Sie selbstbewusste und starke Entscheidungen treffen können.

D050611 vhs Dreieich  
Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107  
**Sa / So, 07.12. / 08.12.2024**, 09.00-16.00 Uhr  
€ 112,- (sowie € 5,- für das Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Lebendiges Präsentieren mit KAPA, Cubes  
& Co.***- Kleingruppe*

Freuen sie sich auf ein inspirierendes Training, das ihre Visualisierungspower auf ein neues Level bringt! Sie lernen, wie Sie Ihre Ideen und Gedanken visuell zum Leben erwecken und mit Ihrer kreativen Präsentation alle verblüffen, indem Sie auffällige und zugleich praktische KAPA-Symbole verwenden. Im Training lernen Sie unterschiedliche Visualisierungstechniken. Sie erfahren, was alles in Seminarräumen, Meetings oder Klassenräumen möglich ist.

D050701 vhs Dreieich  
Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin  
**Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106  
**Sa, 28.09.2024**, 09.00-17.00 Uhr  
€ 70,- (sowie € 15,- für ein umfangreiches Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 10 UE, 3-6 TN

## Grundbildung



### Die Basis für alles Weitere

Es gibt viele Menschen, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Auch im Rechnen, in Gesundheitsthemen, im Umgang mit Digitalem und in den eigenen Finanzen bestehen häufig Schwierigkeiten, die zu Belastungen im Alltag und Beruf führen können.

In unseren neuen Online-Angeboten und bisherigen Präsenzangeboten

- können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben, Rechnen und im Umgang mit Digitalem verbessern,
- können Sie jederzeit – auch mitten im Semester – beginnen,
- fühlen Sie sich im Alltag und Beruf sicherer.

In unseren Präsenzangeboten profitieren Sie zudem vom Lernen in einer kleinen Gruppe und werden individuell gefördert.



### Präsenz: Lesen und Schreiben

Wenn Sie sich entschlossen haben, jetzt das Lesen und Schreiben zu lernen oder in beidem sicherer zu werden, dann sind Sie hier richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und anonym. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mit Walburga Conrad.

**Jeden Mittwoch von 15.00-16.30 Uhr**, Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstraße 101, 63303 Dreieich

### Online:

#### Lesen und Schreiben im Beruf

Der kostenfreie Online-Kurs richtet sich hauptsächlich an (junge) Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache haben und Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben gebräuchlicher Wörter haben. Er besteht aus zwei Modulen: dem „Basismodul Lese- und Schreibförderung in Alltag und Beruf“ und dem „Einstiegermodul - Beschäftigungsorientierte Lese- und Schreibförderung“. Das Angebot ist auch für Personen mit Deutschkenntnissen ab der Stufe B1 geeignet. Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich einfach über das vhs -Lernportal an: [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de). Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.



### Präsenz: Rechnen Sie mit uns

Dieses Lernangebot richtet sich an Personen, die mathematischen Grundkenntnisse erlernen oder auffrischen möchten. Es eignet sich für: Eltern, die ihre Kinder unterstützen möchten, Teilnehmende eines Vorbereitungskurses zum Hauptschulabschluss und alle, die ihre Alltagsmathematik verbessern wollen. Schwerpunkte sind: Grundrechenarten, Größen und Maßeinheiten, Einmaleins, Bruchrechnung, Dezimalzahlen und Rechenregeln. Die Inhalte werden individuell angepasst und der Einstieg ist jederzeit möglich. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Mit Ralph Beier.

**Jeweils von 18.00-19.30 Uhr am 08.10.2024, 12.11.2024, 26.11.2024, 10.12.2024, 14.01.2025, 28.01.2025,**

Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstraße 101, 63303 Dreieich-Sprendlingen



### Online: Basiswissen Rechnen

Das Angebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, die ihre Rechenfähigkeiten verbessern möchten. Es vermittelt systematisch grundlegende Mathematikkenntnisse und erklärt dabei Mengenverständnis, Zahlbeziehungen, Grundrechenarten, mathematische Symbole und das Dezimalsystem. Der Zugang zu diesen Inhalten erfolgt über Einstiegsvideos, Rechen-trainer, Tests sowie durch Gespräche und Reflexion über Situationen, Lösungswege und Strategien. Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich einfach über das vhs -Lernportal an: [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de). Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.

### Gut zu wissen

Die Grundbildungsangebote in Präsenz finden in Kooperation mit dem **RaBe** (Raum für Begegnung im Mehrgenerationenhaus in Dreieich-Sprendlingen, Hegelstraße 101) und dem **Bildungshaus** (Dietzenbach, Rodgaustraße 9) statt.

Sämtliche Grundbildungsangebote sind **kostenfrei**. Für die Präsenzangebote ist keine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung für die Online-Angebote findet direkt über das vhs-Lernportal, einer Selbstlernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes, statt. Die hierfür erhobenen Daten (Name, E-Mailadresse) werden nicht an uns weitergeleitet. Bei Rückfragen melden Sie sich einfach bei Frau Bretz (Volkshochschule Kreis Offenbach) unter 06103 3131-1344 oder [s.bretz@kreis-offenbach.de](mailto:s.bretz@kreis-offenbach.de).

### Präsenz: Offene Sprechstunde Digitales Leben

Digitale Technik ist allgegenwärtig und wer sie nicht nutzen kann, steht oft abseits. Viele alltägliche Dinge wie Bestellungen, Behördengänge und Anmeldungen laufen inzwischen „virtuell“ ab. Wir helfen Ihnen in unserer offenen Sprechstunde, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, wichtige Kenntnisse zu erwerben, Fragen zu klären und dringende Probleme zu lösen. Themen des Angebotes: erste Schritte am PC, Windows, Internetnutzung, Textverarbeitung und Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Mit Ralph Beier.

Termine in Dreieich:

**Jeweils von 15.00-18.00 Uhr am 27.08.2024, 08.10.2024, 12.11.2024, 26.11.2024, 10.12.2024, 14.01.2025, 28.01.2025**, Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstraße 101, 63303 Dreieich-Sprendlingen

Termine in Dietzenbach:

**Jeweils von 18.15-21.15 Uhr am 07.10.2024, 21.10.2024, 11.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024, 13.01.2025, 27.01.2025**, Bildungshaus, Rodgaustraße 9, 63128 Dietzenbach



### Online: Basiswissen digitale Welt

Der digitale Wandel stellt viele Menschen, nicht nur ältere, vor Herausforderungen. Unser Online-Lernangebot vermittelt grundlegendes Wissen über die digitale Welt. Es behandelt den Umgang mit Smartphones und Computern, von Wischen und Tippen über die Nutzung von Tastatur und Maus bis hin zur Installation und Verwendung von Apps sowie zu Sicherheitseinstellungen und Datenschutz. Zusätzlich fördern die Inhalte eine kritische Medienreflexion. Die Lerneinheiten sind in kleine Module unterteilt, die individuell nach Interesse und Vorkenntnissen ausgewählt und zu maßgeschneiderten Lernpaketen kombiniert werden können.

Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich direkt über das vhs Lernportal an: [vhs-lernportal.de](http://vhs-lernportal.de). Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.

Die Online-Grundbildungsangebote im Bereich **Gesundheit** und **Ernährung** finden Sie auf Seite 24 und 33.

## Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter für die Grundbildung in den Quartieren in Dietzenbach und Hainburg gesucht!

### Suchen Sie eine sinnstiftende Tätigkeit im Nebenerwerb?

Angesprochen sind erfahrene Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter wie auch Quereinsteiger, die ein- bis zweimal pro Monat für je zwei Stunden basale Lese- und Rechtschreibkompetenzen und/oder Grundkenntnisse im Rechnen vermitteln möchten.

**Wir bieten:** angemessenes Honorar, kostenfreie Nutzung von Lehr- und Lernmaterial aus dem vhs-Lernportal, kostenfreie und zeitlich unabhängige Online-Schulungen zum Umsetzen der Lernangebote.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Frau Bretz (vhs Kreis Offenbach unter 06103 3131-1344 oder [s.bretz@kreis-offenbach.de](mailto:s.bretz@kreis-offenbach.de))





## Alle Veranstaltungen in Rödermark

### Gesellschaft



R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 04.12.2024 - Jörn Breitung	4
R010410 Kräuterwanderung im Herbst 19.10.2024 - Angelika Tank	6
R010414 Weihnachtsseife selber sieden 12.10.2024 - Jannine Wistoff	6
R010416 Reinigungsmittel selber herstellen 03.11.2024 - Aurelia Schuster	6
R010701 Autobiografisches Schreiben für Frauen 27.10.2024 - Karin Walther-Weckmann	9
R010704 Winterschreibwerkstatt für Frauen 28.12.2024 - Karin Walther-Weckmann	9
R010912 Fotoschau: Das französische Juragebirge 13.11.2024 - Martin Schroth	12
R010914 Vortrag: Anthropozän 29.01.2025 - Doris Lerch	12

### Kultur – Gestalten



R020113 Mit Goethe in den Garten 20.11.2024 - Winfried B. Sahn	14
R020836 Keramik am Vormittag 27.08.2024 - Petra Distler-Bäcker	18
R020838 Keramik am Dienstagabend 27.08.2024 - Petra Distler-Bäcker	18
R020840 Keramik am Mittwochabend 28.08.2024 - Petra Distler-Bäcker	18
R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.09.2024 - Marie-Luise Macey	19
R020955 Aktuelle Mode - selbst genäht 22.11.2024 - Marie-Luise Macey	19
R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 24.01.2025 - Marie-Luise Macey	19
R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 06.09.2024 - Marie-Luise Macey	19
R021112 Grundlagen der Fotografie 06.10.2024 - Jan-David Fuhrmann	19

### Gesundheit



R030103 Ganzkörpermassage 26.10.2024 - Peter Ansorge	24
R030110 Entspannung mit Reiki 19.01.2025 - Regina Moritzen	24
R030112 Meditation in Stille und in Bewegung 16.11.2024 - Detlef Bittner	25

R030136 Anti-Stress Yoga 26.08.2024 - Gabriela Reinke	27
R030137 Anti-Stress Yoga für Fortgeschrittene 26.08.2024 - Gabriela Reinke	27
R030139 Hatha-Yoga 05.09.2024 - Ute Keim	27
R030171 After-Work-Entspannung 24.09.2024 - Heike Freund	28
R030222 Bewegt und entspannt ins Wochenende 23.11.2024 - Daniela Metje-Arras	30
R030242 Fit in jedem Alter – ganzheitlich 26.09.2024 - Angelika Tank	28
R030260 Gymnastik am Vormittag 16.09.2024 - Heike Freund	28
R030261 Rückenfitness am Vormittag 16.09.2024 - Heike Freund	28
R030262 Pilates Rückenfit 24.09.2024 - Heike Freund	28
R030263 Pilates Wohlfühlprogramm 25.09.2024 - Heike Freund	30
R030264 Sanftes Ganzkörpertraining 27.09.2024 - Heike Freund	30
R030265 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 09.09.2024 - Jessica Gruchot	29
R030266 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 09.09.2024 - Aleksandra Krstevska	29
R030267 Wirbelsäulengymnastik 25.09.2024 - Heike Freund	29
R030269 Kraft meets Biokinematik 22.08.2024 - Alexandra Weisenburger	29
R030270 Hula-Hoop Schnupperkurs 11.09.2024 - Lisa Schaffner	31
R030271 Hula Hoop Dance Choreografie 09.10.2024 - Lisa Schaffner	32
R030275 Hula-Hoop für alle Level 06.11.2024 - Lisa Schaffner	32
R030276 Hula-Hoop für alle Level 27.11.2024 - Lisa Schaffner	32
R030280 Double und Triple Hoop 18.12.2024 - Lisa Schaffner	32
R030282 Hula-Hoop am Samstag 21.09.2024 - Lisa Schaffner	32
R030284 Hula-Hoop am Samstag 19.10.2024 - Lisa Schaffner	32
R030314 Su-Jok - Koreanische Akupressur 15.01.2025 - Margaret Pauline Finnerty	24
R030600 Die Kraft der Selbsthypnose 18.01.2025 - Regina Moritzen	35
R030609 Unterstützung mit ätherischen Ölen 19.01.2025 - Regina Moritzen	35

### Sprachen



R040670 Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen 31.08.2024 - Christa Geiß	40
R040671 Englisch A1 12.09.2024 - Ute Stäbler	40
R040672 Englisch A1 09.09.2024 - Tazeen Sadaf Khan	40
R040673 Englisch A1.2 30.09.2024 - Rosalie Stratford	40
R040674 Englisch A2 09.09.2024 - Tazeen Sadaf Khan	41
R040675 Englisch A2.2 17.09.2024 - Valeria Duru	41
R040678 Englisch B1 10.10.2024 - Rosalie Stratford	41
R040680 Englisch B1 10.10.2024 - Valeria Duru	41
R040682 Englisch B1+/B2 13.09.2024 - Christa Geiß	42
R040684 English B2 04.09.2024 - Chris Klopfer	42
R040685 English B2 Conversation 12.09.2024 - Tazeen Sadaf Khan	42
R040686 English B2-C2 04.09.2024 - Chris Klopfer	43
R040687 Englisch C1 13.09.2024 - Christa Geiß	43
R040688 English C1 Conversation 12.09.2024 - Christa Geiß	43
R040830 Französisch A1 12.09.2024 - Ute Stäbler	43
R040831 Französisch A2 07.09.2024 - Nadine Richter	43
R040836 Französisch C1 12.09.2024 - Sabine Malher	44
R040949 Italienisch A1 02.09.2024 - Gigliola Wirthmann Girau	44
R040950 Italienisch A2 12.09.2024 - Christa Geiß	45
R040952 Italienisch A2 02.09.2024 - Gigliola Wirthmann Girau	45
R042229 Spanisch A1 17.09.2024 - Constanza Bravo-Langer	47
R042230 Spanisch A1 05.09.2024 - Betty Sarabia	47
R042240 Spanisch B2 12.09.2024 - Margarita Voigt-Herrera	48

## Veranstaltungen an anderen Orten oder online

### Gesellschaft



K010001 Wahlachlese: Landtagswahlen 09.10.2024 - Wolfgang Schroeder	4
K010410 Pilzlehrwanderung 25.08.2024 - Harald Sattler	6
K010411 Pilzlehrwanderung 10.09.2024 - Harald Sattler	6
K010412 Kräuter und Heilpflanzen 13.10.2024 - Marion Bredemeier	7
K010502 Online: Verkehrserziehung bei Kindern 10.09.2024 - Daniela Kambor	7
K010503 Online: Gelingende Sprachentwicklung 12.11.2024 - Nicole Grabe	7
K010506 Online: Verletzungen bei Kleinkindern 21.01.2025 - Daniela Kambor	7

K010508 Online: Unterwegs mit Kleinkindern 28.01.2025 - Daniela Kambor	7
K010509 Online: Unser Kind kommt in die Betreuung 05.02.2025 - Enikö Batancs	7
K010702 Schreiben im Museum 20.09.2024 - Karin Walther-Weckmann	9
K010801 Philosophie: Hegel 18.09.2024 - Rüdiger E. Böhle	9
K010802 Ethik/Kultur: die Frage nach „gut und böse“ 19.09.2024 - Rüdiger E. Böhle	9
K010908 Weihnachten in Frankfurt 08.12.2024 - Simone Stillger	10
K010920 Offebach - Rundgang 15.09.2024 - Winfried B. Sahn	10
K010921 Offebach- so nah und doch so unbekannt 05.10.2024 - Thomas Huth	10

K010922 Frankfurts neues altes jüdisches Museum 13.11.2024 - Thomas Huth	10
K010923 Der Frankfurter Hauptfriedhof 16.11.2024 - Thomas Huth	10
K010940 Der Hanauer Hafen 01.10.2024 - Ursula Stillger	10
K010941 Beim Odenwälder Gäulschesmacher 23.10.2024 - Ursula Stillger	11
K010942 Die Herrnmühle in Reichelsheim 23.10.2024 - Ursula Stillger	11
K010943 Die Staustufe Offebach 29.10.2024 - Ursula Stillger	11
K010944 Im Ziegelwerk Hörl u. Hartmann in Hainburg 30.10.2024 - Ursula Stillger	11
K010945 Die historische Sternwarte Frankfurt 14.11.2024 - Ursula Stillger	11

K010946 Die Firma Marmor Klein in Hainburg 19.11.2024 - Ursula Stillger	11
K010948 Die Kunstsammlung der Helaba 26.11.2024 - Ursula Stillger	11
K010949 EUMETSAT in Darmstadt 22.11.2024 - Ursula Stillger	12
K010950 ESOC in Darmstadt 04.11.2024 - Ursula Stillger	12
K010951 Die Städtischen Bühnen Frankfurt 07.11.2024 - Ursula Stillger	12

**Kultur – Gestalten**



K020103 Weltliteratur: Hermann Hesse 19.09.2024 - Rüdiger E. Böhle	14
K020115 Erich Kästners „Gebrauchslyrik“ 09.10.2024 - Winfried B. Sahm	14
K020603 Kunstgeschichte: Tizian 18.09.2024 - Rüdiger E. Böhle	14
K021103 Fotokurs: Schönheit des Brutalismus 12.09.2024 - Anouchka Olszewski	20
K021105 Winterlichter im Palmengarten 19.12.2024 - Anouchka Olszewski	20

**Gesundheit**



K030123 Online: Relaxing Yin to Yin Yoga 14.10.2024 - Amelie Kannenberg	26
K030124 Online: Relaxing Yin to Yin Yoga 18.11.2024 - Amelie Kannenberg	26
K030204 Online: Aktive Mittagspause 23.09.2024 - Natalie Seel	29
K030205 Online: Aktive Mittagspause 27.09.2024 - Natalie Seel	29
K030210 Online: Guten Morgen Pilates 25.09.2024 - Romy Jäger-Marzoli	30

K030211 Online: Pilates & Yoga 25.09.2024 - Natalie Seel	30
K030222 Tanzfitness - Tanz dich fit! 03.09.2024 - Vasilica Kerkhoff	31
K030235 Fitnesswanderung: Taunus im Herbst 12.10.2024 - Michael Barking	31
K030236 Fitnesswanderung: Taunus im Winter 25.01.2025 - Michael Barking	31

**Sprachen**



K040103 Online: Arabisch A1 17.09.2024 - Taufiek Ghalayini	39
K040109 Online: Arabisch A1.2 20.09.2024 - Taufiek Ghalayini	39
K040111 Online: Arabisch A2 16.09.2024 - Taufiek Ghalayini	39
K040113 Online: Arabisch A2.1 16.09.2024 - Taufiek Ghalayini	39
K040115 Online: Arabisch A2.2 16.09.2024 - Taufiek Ghalayini	39
K040306 Dansk konversation 06.11.2024 - Tibor Rückert	39
K040629 Online: English for Travellers B1 04.09.2024 - Eva Hippe	41
K040655 Online: English for Travellers B2 03.09.2024 - Eva Hippe	42
K040667 Online: Englisch B2+/C1 17.09.2024 - Eva Hippe	43
K040668 Online: Englisch B2+/C1 12.11.2024 - Eva Hippe	43
K040819 Online: Französisch B2.2 10.09.2024 - François Boitelet	44
K041904 Russisch A1 23.09.2024 - Anna Novikova	46
K041908 Russisch B1 02.09.2024 - Anna Novikova	46

K042003 Online: Schwedisch A1 14.09.2024 - Jona Andreas Golla	46
K042006 Online: Schwedisch A2 04.09.2024 - Pascal Schneider	46
K042008 Online: Schwedisch A2 09.09.2024 - Jona Andreas Golla	47
K042011 Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2 19.10.2024 - Lukas Maurer	47
K042505 Ungarisch A1 27.08.2024 - Paul Lorenz	48
K042806 Deutsche Gebärdensprache Konversation 23.09.2024 - Achim Kreutz	48

**Beruf**



K050140 Zoom-Videomeetings durchführen 12.10.2024 - Frank Fischer	50
K050141 Zoom-Videomeetings durchführen 16.11.2024 - Frank Fischer	50
K050142 Online: Zoom-Videomeetings durchführen 10.12.2024 - Frank Fischer	50
K050143 Online: Zoom-Videomeetings durchführen 21.01.2025 - Frank Fischer	50

**Grundbildung**



K070203 Online: Basiswissen Rechnen 01.09.2024	54
K070207 Offene Sprechstunde Digitales Leben 07.10.2024 - Ralph Robert Beier	54
K070208 Online: Basiswissen Digitale Welt 01.09.2024	54
K070210 Online: Lesen und Schreiben im Beruf und Alltag 01.09.2024	54

**Bildungsurlaub (chronologisch)**



K030680 Resilienztraining - was uns stark macht 02.09.2024 - Sabine J. Pütz	36
K040647 Englisch für den Beruf B1+/B2 18.09.2024 - Sigrid Barbara Laird	42
K030182 Innere Ruhe und Belastbarkeit in Beruf und Alltag 07.10.2024 - Ute Keim	28
K010441 Nachhaltig handeln in der Region 14.10.2024 - Anja Wolff-Abel	6
K040641 English on the job B1/B2 14.10.2024 - Chris Klopper	41
K030184 Qi Gong 21.10.2024 - Elke Kilimann	25
K040601 Englisch A1 21.10.2024 - Kim Lina Marcum	40
K040490 DaF - Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1 21.10.2024 - Paula Vojta	38
K050201 Office Basiskurs - Windows, Word und Excel 28.10.2024 - Christiane Ebinger	50
K030186 Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag auf Sylt 02.11.2024 - Regina Moritzen	35
K010704 Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen 03.11.2024 - Karin Walther-Weckmann	9
K030188 Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit 04.11.2024 - Elena Loßin	36

K042203 Spanisch A1 04.11.2024 - Monica Vasquez-Tauber	47
K050261 Microsoft Outlook 11.11.2024 - Christiane Ebinger	52
K040902 Italienisch A1 25.11.2024 - E. F. Caramanico Camoni	44
K042218 Spanisch B1 - Kleingruppe 02.12.2024 - Monica Vasquez-Tauber	48
K030190 Tai Chi und Qi Gong 02.12.2024 - Markus M. Wagner	25
K050205 Office Aufbaukurs Word und Excel 09.12.2024 - Christiane Ebinger	51
K030192 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 16.12.2024 - Tanja Frost	26
K050254 Microsoft Teams - Grundlagen 16.12.2024 - Oliver Weck	53
K040643 English on the job B1/B2 06.01.2025 - Chris Klopper	41
K040916 Italienisch A2 13.01.2025 - E. F. Caramanico Camoni	44
K040630 Englisch B1 13.01.2025 - Kim Lina Marcum	41
K050202 Office Basiskurs - Windows, Word und Excel 20.01.2025 - Christiane Ebinger	50
K050203 Excel - Grundlagen und Aufbau 27.01.2025 - Christiane Ebinger	51
K050210 Office - Grundlagen 03.02.2025 - Zisis Basdos	51

K010630 Happy Aging 17.02.2025 - Gabriele Holler	7
K030132 Raus aus dem Winterblues auf Sylt 01.03.2025 - Gabriele Holler	36
K010706 Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen 16.03.2025 - Karin Walther-Weckmann	9
K030634 Die Kunst des Neinsagens 24.03.2025 - Tamara Zieger	36
K042204 Spanisch A1 - Kleingruppe 24.03.2025 - Monica Vasquez-Tauber	47
K040604 Englisch A1 - Kleingruppe 31.03.2025 - Kim Lina Marcum	40
K030135 Geheimnis der inneren Stärke 07.04.2025 - Dagmar Funk	28
K030637 Ziele, Träume, Wandel 23.06.2025 - Tamara Zieger	36
K040614 Englisch A2 - Kleingruppe 30.06.2025 - Kim Lina Marcum	40
K030638 Resilienztraining - was uns stark macht 07.07.2025 - Sabine J. Pütz	36
K030139 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 14.07.2025 - Tanja Frost	26
K030136 Geheimnis der inneren Stärke 11.08.2025 - Dagmar Funk	28
K030142 Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag 18.08.2025 - Regina Moritzen	28
K040607 Englisch A1 - Kleingruppe 25.08.2025 - Kim Lina Marcum	40



## Informationen

### Geschäftsstelle

Kreisstadt Dietzenbach, vhs  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach  
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66  
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de  
https://www.vhs-dietzenbach.de

### Sprech- und Öffnungszeiten

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.  
Mo, Di, Fr 10:00 - 12:15, Mi 9:00 - 14:00  
Donnerstag geschlossen.  
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Marc Urlen, Leitung  
Milijana Bjeloskurski, Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöffel  
Beate Naumann (Buchhaltung)



v.v.n.h.: Dr. Marc Urlen, Emilia Knöffel,  
Katrin Jakoby-Hoch, Milijana Bjeloskurski

### Anmeldung

Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenseitige Regelung bekanntgegeben wird, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmenden frühestmöglich (i. d. R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i. d. R. 14 Jahre. Die Aufnahme jüngerer Teilnehmender ist nach Rücksprache möglich.

### Gebühren

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach.

### Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche Einzugsermächtigung vorliegen. Die Kursgebühren werden eine Woche vor Kursbeginn (bei Kursen mit mehr als acht Terminen vier Wochen nach Kursbeginn), jew. zum 1. oder 15. eines Monats, abgebucht.

Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

### Gebührenermäßigung/-befreiung

Personen über 65 Jahren, Rentner/innen, Auszubildende, Schüler/innen, Studierende (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50 Prozent), Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten sowie Bezieher von Hilfsleistungen nach SGB II erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 20 Prozent. Diese bezieht sich auf die Grundgebühr, nicht auf die Aufpreise (s. o.). Individuelle Rabatte aufgrund der wirtschaftlichen Situation der Teilnehmenden sind möglich. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Die Kostenübernahme für einen Kurs pro Semester durch den Kreis Offenbach für Arbeitssuchende und Personen, die Leistungen nach

SGB II bzw. SGB XII beziehen, können auch für einen Kurs der vhs Dietzenbach in Anspruch genommen werden. Das Nähere regelt die vhs Kreis Offenbach.

### Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen mit mehr als 8 Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.  
b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn drei Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:  
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebühren  
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren  
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 80 % der Gebühren  
danach wird die volle Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen und Integrationskurse gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

### Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

### Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

### Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

### Unterrichtsorte

vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33

Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1

Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.



## Umwelt und Gesellschaft

### Vortrag: Der Wolf in Hessen -

#### Wissenswertes zur Rückkehr eines Wildtiers

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Welche Bedeutung hat der Wolf aus Sicht des Naturschutzes? Welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen und welche Möglichkeiten bieten sich für ein akzeptables

Miteinander an? Nicht wir sind die Natur, sondern die Natur sind wir alle.

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 117, Ingeborg Till

**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:30-20:00 Uhr, **05.11.2024**

### Vortrag: Unser Wald im Landkreis Offenbach

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Unser Wald im Landkreis Offenbach. Wie ist die aktuelle Lage? Wie sind die Aussichten? Welche lebenswichtigen Funktionen (Sauerstoffproduzent, Wasserfilter, CO<sub>2</sub>-Speicher, Lebensraumspender, Rohstofflieferant) kann uns unser Wald nicht mehr vollumfänglich bieten? Welche Möglichkeiten/Planungen existieren, um bestehende Wälder (Stichwörter: Kronenverlichtung, Buchensterben, Eichenprachtkäfer etc.) zu unterstützen und zu erhalten?

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 118, Melvin Mika

**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:30-20:00 Uhr, **26.11.2024**

### Vortrag: Anthropozän. Wie der Mensch die Natur Europas verändert

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Die Konzentration des Treibhausgases CO<sub>2</sub> ist 2023 auf dem höchsten Stand, der Planet steht am Anfang des sechsten Massensterbens in der Erdgeschichte. Die Folgen der Lichtverschmutzung zeigen immer stärkere negative Auswirkungen auf ganze Ökosysteme. Wo genau der Mensch überall die Natur in Europa und auf der ganzen Welt verändert hat, erläutert Biologin Doris Lerch. Mit hilfreichen Praxistipps, wie wir diesen negativen Veränderungen in unserm privaten Umfeld mit einfachen Mitteln Einhalt gebieten können, endet der Vortrag. Jede große Veränderung beginnt im Kleinen.

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 119, Doris Lerch

**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 18:30-20:00 Uhr, **13.11.2024**



## Rhetorik und Kommunikation

### Vortrag: Lass uns reden

#### – gut kommunizieren in Alltag und Beruf

Teilnahme frei. Wo immer Menschen zwanglos aufeinandertreffen, findet Kommunikation statt. Ob es sich um das Gespräch mit einem Kunden oder Kollegen auf dem Flur oder um den Small Talk handelt - alltägliche Beziehungen, ob im Privat- oder Berufsleben, werden über die Sprache initiiert, gestaltet und gepflegt. Die Kommunikation variiert, je nachdem, mit welchen Personen wir im Dialog stehen und welche Rolle wir einnehmen. Manchmal sind die Rollen aber noch unklar oder müssen sich erst entwickeln. Nicht selten treffen gegensätzliche und scheinbar kaum miteinander vereinbare Interessen aufeinander. In diesen Fällen gilt es, das Ruder in der Hand zu behalten, um zielgerichtet an Widerständen und Verbalattacken vorbeizumanövrieren zu können. Dieser Vortrag behandelt Kommunikation sowohl im Allgemeinen als auch in speziellen Situationen in Beruf und Privatleben. Kommunikation wird humorvoll und einfach erklärt. Anhand von Beispielen werden Kommunikationstechniken erläutert. Teilnahme frei. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Di C 305, Tom Kleinrensing

**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Fr, 18:00-20:00 Uhr, **08.11.2024**

Teilnahme frei

### Rhetorik und Gesprächsführung

1. Seminartag: Rhetorik und allgemeine Gesprächsführung – „von der Kunst, die richtigen Worte zu finden“. Viele wünschen sich, in Gesprächen souverän zu argumentieren und die eigenen Standpunkte überzeugend vertreten zu können. Kontern, statt sprachlos dazustehen! Überzeugen Sie Ihre Zuhörer/innen von Ihrem Thema, Ihren Zielen und Ihrer Persönlichkeit. Dieses Seminar bietet Gelegenheit, Ihre Ausdrucksweise in Gesprächssituationen zu optimieren. Sie werden befähigt, Schlüsselkompetenzen in die Praxis umzusetzen und die Techniken der „Sozialverträglichen Kommunikation“ anzuwenden. Insbesondere wird sicheres und überzeugendes Auftreten vermittelt.

2. Seminartag: Verhalten und Rhetorik in Konfliktsituationen. Überall dort, wo Menschen mit ihren verschiedenen Wertvorstellungen, Selbstbildern, Zielen, Bedürfnissen, Wünschen und Handlungsmöglichkeiten aufeinandertreffen, kann es zu Konflikten kommen - oft, weil die Parteien dem Konflikt aus dem Weg gehen möchten. Im Seminar machen sich die Teilnehmenden die eigenen Auffassungen und Herangehensweisen bewusst und erlernen wirksame, konstruktive Werkzeuge, um Konflikte mit Kunden, Lieferanten, Kollegen und Teams zu lösen. Sie reflektieren und optimieren eigenes Konfliktverhalten.

Kleinstgruppe, € 5,00 für Material bitte direkt an die Kursleitung zahlen

Di C 306, Tom Kleinrensing

**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, So 10:00-16:00 Uhr, **09.-10.11.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. € 5 Materialkosten direkt an die Kursleitung, zwei Termine



KULTUR – GESTALTEN

## Malen, Zeichnen

### Farbe, Strukturen und Oberflächen. Asche und Bitumen. Experimentelles Malen mit Acrylfarben

Kleinstgruppe. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Materialien und Techniken. Manchmal werden Strukturen entstehen – und manchmal werden sie bewusst vermieden. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen, Texturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte – all diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: siehe Webseite. Materialkosten in Höhe von € 18,00 bitte direkt an die Kursleitung (bar, passend).

Di F 123, Karin Zaiser

**Dietzenbach**, Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **12.10.2024**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 26,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Farbe, Strukturen und Oberflächen. Eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Kleinstgruppe. Wir stellen auf Basis von Marmor- und Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließenlassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte – all diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: siehe Webseite. Materialkosten in Höhe von € 18,00 bitte direkt an die Kursleitung (bar, passend).

Di F 122, Karin Zaiser

**Dietzenbach**, Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **16.11.2024**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 26,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Kreatives Zeichnen

Kleinstgruppe. Entdecken Sie in diesem Basiskurs ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen. Ich zeige Ihnen, wie man räumlich zeichnet, wie Gesichter und Hände gelingen und man mit Schattierungen Objekten Tiefe verleiht. Mit etwas Übung und dem richtigen „Blick“ gelingen bald auch komplexere Motive. Bitte mitbringen: Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3. Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal.

Di F 126, Alexander Kuhn

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:00-19:55 Uhr, **ab 03.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 50,00 Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine

Di F 126B, Alexander Kuhn

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:00-19:55 Uhr, **ab 29.10.2024**

30,00, ermäßigt: 24,00, zzgl. 28,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine



### Mandala malen auf Stein – mit der Dot-Painting-Technik

Kleinstgruppe. Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala-Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen. Materialkosten in Höhe von €15,00 bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen (bar, passend).

Di F 127, Beate Weiß

**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 15:00-17:15 Uhr, **ab 16.11.2024**

35,00, ermäßigt: 28,00, zzgl. 33,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

### Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen grundsätzlich offen. Diese sollten fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens und Kenntnisse in der Bildbearbeitung besitzen. In diesem Kreis geht es vor allem um bewusste Bildgestaltung und den gemeinsamen Ausbau der Bildbearbeitungskenntnisse. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit werden erwartet. Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter [vorstand@fotokreis-dietzenbach.de](mailto:vorstand@fotokreis-dietzenbach.de).

Di G 101, Anton Mößmer

**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 05.09.2024**

32,00, ermäßigt: 26,00, Gebühr pro Halbjahr, 22 Termine



### Töpfern für Erwachsene

Ton ist ein wundervoller Werkstoff, der sich vielfältig bearbeiten lässt. Wir wollen etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen herstellen, z. B. Schalen, Tassen, Gartendekoration. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit – mit Anleitung und Unterstützung werden diese umgesetzt. Durch Kreativität, Phantasie und Vorstellungskraft entstehen besondere Stücke, die bestimmt einen schönen Platz finden. Die Werkzeuge, Formen und vielfältigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt bei der Kursleiterin zu begleichen.

Di F 100, Andrea Steinheimer  
**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule,  
 Nibelungenstr. 14  
 Do, 17:00-19:00 Uhr, **ab 12.09.2024**  
 70,00, ermäßigt: 56,00, neun Termine

Di F 101, Andrea Steinheimer  
**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule,  
 Nibelungenstr. 14  
 Fr, 17:00-19:00 Uhr, **ab 13.09.2024**  
 70,00, ermäßigt: 56,00, neun Termine

## Kosmetik, Seife

### Auf den zweiten Blick – darf es doch ein bisschen mehr sein?

Kleinstgruppe. Sie haben etwas Besonderes vor? Möchten nicht angemalt aussehen – aber es darf gerne ein bisschen mehr geschminkt sein? Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits den Kurs „Einfach ungeschminkt“ besucht haben und nun ein bisschen mehr möchten. Wir vertiefen die Tipps und Tricks, die sie bereits kennengelernt haben, um mit ein wenig mehr Aufwand ein i-Tüpfelchen zu setzen. Kleine Schwächen werden kaschiert und Vorzüge unterstrichen. Wir kreieren für Sie ein besonderes Make-up. Hierbei werden sie von einer professionellen Visagistin unterstützt! Bitte mitbringen: Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken! € 10,00 Materialkosten bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen (bar, passend).

Di G 023, Alexandra Heberer, Visagistin  
**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
 Do, 18:00-21:00 Uhr, **17.10.2024**  
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 10,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Reinigungsmittel selbst herstellen

Kleinstgruppe. Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen. Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien

Di F 312, Aurelia Schuster  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
 Sa, 11:00-14:00 Uhr, **18.01.2025**  
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 4,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleitung) ein Termin

### Naturseife selbst sieden

Kleinstgruppe. Sie erlernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.

Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500 g erhält. Durch die Zugabe von gemahlenen Kräutern und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende und pflegende Seife. Mitzubringen sind Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und evtl. eine stabile Tasche/Korb zum Transportieren der frischen Seife. Materialkosten in Höhe von € 9,00 bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten (bar, passend).

Di F 310, Jannine Wistoff  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
 Sa, 10:00-15:00 Uhr, **07.09.2024**  
 19,00, ermäßigt: 15,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



### Weihnachtsseife selbst sieden

Kleinstgruppe. Weihnachten steht schon fast vor der Tür und wir sieden eigene Seife mit verschiedenen Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko. Ein wunderschönes persönliches Geschenk - oder einfach zum selber genießen.

Weitere Informationen: siehe „Naturseife selbst sieden“.  
 Di F 311, Jannine Wistoff  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
 Sa, 10:00-15:00 Uhr, **26.10.2024**  
 19,00, ermäßigt: 15,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 9,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

### Badebomben, Duschpeeling, Massagebar und Badesalz selbst gemacht

Kleinstgruppe. Duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen. Sie wollten schon immer wissen, wie man Badezusätze ohne unnötige Chemie und Konservierungsstoffe selbst herstellt? Wir arbeiten ausschließlich mit Zutaten aus der Küche! Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man nutzen kann und was zur Herstellung von natürlichen Badezusätzen wichtig ist. Innerhalb von rund drei abwechslungsreichen Stunden stellen Sie Ihr eigenes Badesalz, eine Badebombe, Duschpeeling und ein Massagebar für sich selbst, aber auch als ausgefallenes Geschenk her. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. € 10,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

Bitte Kittel/Schürze, Seifenformen, Organza-Säckchen, Klarsichtfolie-/Tüten, Schraubglas (300 - 400 ml), Silikon-Pralinenformen, Plastikbecher (was immer davon Sie zu Hause haben) mitbringen.  
 Di L 206, Susanne Auweiler  
 Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6  
 Do, 18:00-21:00 Uhr, **31.10.2024**  
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



GESUNDHEIT

## Sich selbst finden

### Im inneren Gleichgewicht bleiben

Kleinstgruppe. Wie wir die fünf Elemente und sieben Emotionen für Selbsterkenntnis, Suche nach innerer Balance und für Beziehungen nutzen können. Wut, Traurigkeit, Selbstzweifel und Grübeln sowie Angst machen uns oft zu schaffen. Dabei besitzen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir aus der chinesischen Philosophie für den Wandel der Jahreszeiten kennen, eine tiefere Bedeutung. So sind jedem Element Emotionen zugeordnet: Zorn (auch unterdrückte Wut), Freude, Grübeln, Sorgen und Nachdenken, Traurigkeit und Angst. Und natürlich lebt jedes Element verschiedenste Gefühle anders.

Wie können wir Charakterzüge, Eigenschaften, Talente und gefühlsmäßige Befindlichkeiten aus den fünf Elementen kennenlernen und dadurch zu mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit finden? Ferner lernen wir, tageszeitliche Höhen und Ruhepunkte zu erkennen und unsere Energien zu bestimmten Tageszeiten optimal zu nutzen.

Di C 303, Reinhard Müller  
**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
 Fr, 17:30-21:30 Uhr, **01.11.2024**  
 15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Stark, sicher, frei. Die 24 Charakterstärken und wie wir sie positiv nutzen

Kleinstgruppe. Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um gespannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir innere Einstellungen, Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u. a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie, die uns befähigt, Schwerpunkte bei uns zu sehen und zu verwirklichen. Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?

Di C 304, Reinhard Müller  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Fr, 17:30-21:30 Uhr, **15.11.2024**  
 15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



# Reisen mit der Volkshochschule

## Reisen 2024

### Bildungsurlaub auf Spiekeroog

Wie gelassen älter werden? Ein Ressourcen-Achtsamkeitstraining verbunden mit Zielentwicklung für Beruf und Übergang

**15. – 21.09.2024**, wird auch vom **31.05. – 07.06.2025** wieder angeboten  
Di S 529, Mechthild Messer, eigene Anreise

**BU**

### Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten und fit zu bleiben, benötigt unser Gehirn ständig Anregung. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.

Di S 532, Ursula Döbert  
Dünendorf Puan Klent, Sylt  
**20. – 27.10.2024**, Bahnreise

### Weihnachtliches Mainz – ZDF-Studios und Weihnachtsmarkt. Tagesfahrt

Gemeinsam fahren wir mit der Bahn nach Mainz. Dort erleben wir, nach einem reichhaltigen Frühstück in einem der Cafés, eine Führung durch die ZDF-Studios, einen „Blick hinter die Kulissen in die spannende Welt der Medien von Europas größter Sendeanstalt“. Am Nachmittag genießen wir die weihnachtliche Stimmung auf dem historischen Mainzer Weihnachtsmarkt, bevor wir am frühen Abend gemeinsam die Heimfahrt antreten.

Di S 533, Angelika Markert  
**07.12.2024**, Bahnreise

## Vorschau: Reisen 2025

(Änderungen vorbehalten)

### Bildungsurlaub auf Spiekeroog: Mit Autobiografischem Schreiben Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren

Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Hierzu werden Sie strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-)Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen finden Sie so zu neuen, individuellen Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und Möglichkeiten. Sie erkennen Prägungen, Kraftquellen und Kompetenzen und werden sich Ihrer Glaubenssätze bewusst, die Sie (unbewusst) leiten.

Di S 534, Mechthild Messer  
**16. – 22.03.2025**, eigene Anreise

**BU**

## Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach an: Tel. 06074/812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu. Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Reisen“ [www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)  
Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu den Reiseangeboten.



Ihre Ansprechpartnerin  
**Katrin Jakoby-Hoch**  
Telefon: 06074/ 812266

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

### Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Di S 535 im Dünendorf Puan Klent, Sylt  
Ursula Döbert  
**21. – 28.03.2025**, Bahnreise  
Di S 537 im Jugendseeheim Sylt  
**20. – 27.09.2025**, Bahnreise

### Bildungsurlaub auf Borkum: Klarheit gewinnen für die späten Berufsjahre mit dem Blick auf den Ruhestand

Wie gelassen Älterwerden – den Übergang aus dem Berufsleben gut vorbereiten und gestalten. In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen? Sie blicken auf die neue Lebensphase – den Ruhestand.  
Di S 540, Mechthild Messer  
**31.05. – 07.06.2025**, eigene Anreise

**BU**

### Borkum – Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln, bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.  
Di S 536, Angelika Markert  
**21. – 28.06.2025**, Bahnreise

### Schönau am Königsee

In den Berchtesgadener Alpen liegt unsere wunderschön gelegene Unterkunft, das Haus Panorama. Dieses ist der Ausgangspunkt für zahlreize Unternehmungen, wie zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Wanderungen. Ein Besuch des Heimatmuseums, eine Führung durch das Königliche Schloss in Berchtesgaden oder eine Bootsfahrt über den Königsee sind möglich. In 20 km Entfernung liegt die Mozartstadt Salzburg.  
Di S 538, Angelika Markert  
**26.08. – 02.09.2025**, Bahnreise

### FrauSein heute - sinnlich, weiblich, lustvoll

Kleinstgruppe. In diesem Workshop für Frauen geht es um die Themen und Fragen des FrauSeins, die in unserem Alltag wenig präsent sind. Wir befassen uns mit der weiblichen Sexualität und Lust, im Besonderen mit der weiblichen Anatomie, mit Glaubenssätzen, Mythen, falschem und fehlendem Wissen sowie mit der Klärung der Frage „Bin ich normal?“ – „Ja, sind Sie!“ Der Workshop ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und kleinen praktischen Körperübungen (z. B. angeleitete Körpermeditation). Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, warme Socken, Notizbuch und Stift, Getränk.  
Di C 307, Ina Lavea Mörtel, Heilpädagogin (B. A.), Mentorin für weibliche Sexualität  
**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Sa, 10:00-13:00 Uhr, **18.01.2025**  
12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

## Kochen und Ernährung

! Wir kochen ein komplettes Menü. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.  
Zu allen Kochkursen bitte mitbringen: Behälter, Flaschen, Tüten und Dosen für evtl. Reste.  
Schürze, Topflappen, mehrere Geschirrtücher, Lappen-Schwamm-Spülbürste, Getränke Ihrer Wahl.



### Kochkurs: Leckerer von der Iberischen Halbinsel

Kleinstgruppe. Tinto De Verano - spanischer Sommer-Rotwein, schnelle Mandelbrötchen. Verschiedene Tapas: marinierte Oliven, Pimientos de Padron, geröstete Salzmandeln, Artischocken in Tomatenvin-aigrette, Ceviche - marinierter Fisch, Aioli, Chouriço-Mayonnaise. Vorspeisen: Spanischer Zwiebelsalat, Tomaten-Crostini mit Sardinen. Hauptgerichte: Paella, Tortilla Española aus dem Ofen oder Cataplana, Spanischer Chorizo-Burger. Nachtisch: Pastéis de Nata, Crema Catalana. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).  
Di L 201, Susanne Auweiler  
**Dietzenbach**, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6  
Do, 17:30-21:30 Uhr, **05.09.2024**  
15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

**BU**

Bildungsurlaub



### Kochkurs: Indonesische Köstlichkeiten – traditionelles Lombok-Essen

Kleinstgruppe. Tamarinden-Limonade. Vorspeisen: Gado-Gado (Gemüse mit Erdnussauce), Perkedel Jagung (Maiskräpfen), Sate Ayam (Hähnchen-Satay). Suppen: Soto Ayam (Hühnersuppe), Sup kelapa (feurige Kokosnuss-Suppe). Hauptgerichte: Beef Rendang, Mie bzw. Nasi Goreng, Udang Asam Manis (süß-saure Garnelen), Nachtisch: Dadar Gulung (gerollter Pfannkuchen), Klepon (Klebreisbällchen). € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 202, Susanne Auweiler

**Helen-Keller-Schule**, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **10.10.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Schokoladiges aus der Weihnachtsküche – auch zum Verschenken

Kleinstgruppe. Schokoladenlikör. Braune Haselnuss-, weiße Mandel- und dunkle Walnuss-Crossies. Süße Schoko-Mandel-Pralinen mit verschiedenen Füllungen: Balsamico Cranberries, Zimt-Nougat, Amaretto-Marzipan. Schokolomalheur, Kakao-Energiekugeln, Rentier-Brezel-Snacks, heiße Schokolade am Stiel, Cake-Pops mit Whiskey. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 203, Susanne Auweiler

**Helen-Keller-Schule**, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **07.11.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

Kleinstgruppe. Blätterteig-Tannenbaum, Haselnuss-Pesto, Vorspeisen: Rote-Bete-Carpaccio mit Himbeer-Walnuss-Topping, Romanasalat aus der Pfanne. Suppen: Erbsen-Cappuccino, Mandelschaumsuppe. Hauptgerichte: karamellisierter Fenchel mit Gemüsetalern und Kartoffel-Knoblauch-Püree. Hasselback-Butternut-Kürbis, Brezenknödel und Pilzrahm. Nachtisch: Käsekuchen im Glas, Joghurt-Minzcreme.

€ 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 204, Susanne Auweiler

**Helen-Keller-Schule**, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **05.12.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Bunte Winterküche

Kleinstgruppe. Gewürzbrot. Winterpesto. Vorspeisen: Linsen-Apfel-Salat, Käse-Zwiebel-Crostini, Suppen: Kichererbseneintopf, Brotsuppe. Hauptgerichte: Kidneybohnen-Buletten, Brotknöpfe und Smashed Vegetables. Bunte Winterlasagne mit Grünkohl, Roter Bete und Mandelfisch. Nachtisch: Bratapfel, Tiramisu, Schoko-Crème-Brûlée. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 205, Susanne Auweiler

**Helen-Keller-Schule**, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **23.01.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Wein schmecken und genießen

Kleinstgruppe. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir die Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt zwölf verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen. € 28 für Kursmaterial bitte bei der Kursleitung zahlen.

Di D 205, Heinz Lewandowski

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 17:30-20:30 Uhr, **ab 22.11.2024**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

### Kochen und Essen mit Wein

Kleinstgruppe. Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie, wie Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsländer Ihre Küche bei internationalen Vorspeisen, Hauptgerichten und bei Desserts bereichern und erfahren Sie, welche Weine die passenden Begleiter zu Tisch sind. Wasser bitte selbst mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 25 bitte an die Kursleitung zahlen.

Di L 207, Heinz Lewandowski

**Helen-Keller-Schule**, Lehrküche, Voltastr. 6

Di, 17:30-21:15 Uhr, **28.01.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

## Gymnastik, Bewegung, Fitness



### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen. Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 123, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 06.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 20,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Di I 123B, Eva-Maria Spieß

Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 06.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Feldenkrais®-Online Abendkurs „Bewusstheit durch Bewegung“

Kleinstgruppe. Wer seine Beweglichkeit altersunabhängig verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Es ist ein Werkzeug, um jegliche Tätigkeiten (Bewegungshandlungen) einfacher und leichter auszuführen. Sie werden sich und ihre Grenzen klarer spüren und lernen, diese zu erweitern; Stress kann abgebaut, Schmerz verringert werden und Sie können zu einer besseren Haltung finden. Bequem online von zu Hause – dort, wo man sich am wohlsten fühlt.

Di I 126, Eva-Maria

**online**

Mo, 18:15-19:30 Uhr, **ab 02.09.2024**

63,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 61,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine



### Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs werden eine bewusste Haltung und die Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205, Jutta Winzig

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 09.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 206, Jutta Winzig

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 11:00-12:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 207, Marion Weber

**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr.

14, Zugang über Limesstr. 2 vom Parkplatz.

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 208, n. n.

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 09:45-10:45 Uhr, **ab 10.09.2024**

50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Di J 209, n. n.

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 10.09.2024**

50,00, ermäßigt: 40,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Di J 212, Dagmar Klinkerfuß

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 02.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 214, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 03.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Di J 214B, Kerstin Hoffmann

**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:15-19:15 Uhr, **ab 03.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine



### Bauch-Beine-Po – auch für Wiedereinsteiger/innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BPP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.

Di J 217, Bettina Bielke

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Fr, 10:00-11:00 Uhr, **ab 27.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine



### Pilates – After Work

Nach einem arbeitsreichen Tag widmen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, der Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus. Individuell abgestimmt, bauen Sie die Tiefenmuskulatur auf, kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend! Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 221, Hayal Arman

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 17:00-18:15 Uhr, **ab 04.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 12 Termine

### Pilates – Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 222, Barbara Mielke, Pilates-A-Lizenz-Trainerin

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 223, Barbara Mielke

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

### Fit in der dritten Lebensphase. Sicher, stabil und geistig fit

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten. So lernen sie, z. B. Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen kommt. Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede/r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher, die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Di J 231, Vasilica Kerkhoff

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 03.09.2024**

31,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### Gymnastik für Senior/innen

Kleingruppe. Bewegung ja! Auf der Matte nein! Auch auf dem Stuhl oder im Stehen können alle Muskeln und Sehnen gefördert und gefordert werden. Im Alltag vernachlässigte Körperbewegungen schaffen neue Energien und helfen beim Aufbau der Muskulatur. Um die Anstrengung erträglicher zu machen, gibt es flotte musikalische Unterstützung. Sanfte Musik und motivierende Texte begleiten die verdiente Entspannung in den letzten zehn Minuten.

Di J 232, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

**Dietzenbach**, Seniorenzentrum Steinberg,

Siedlerstr. 66.

Fr, 11:00-12:00 Uhr, **ab 06.09.2024**

50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

Di J 234, Kerstin Hoffmann Medizinische Fitness-trainerin

**Dietzenbach**, Göpferthaus - großer Saal

Mi, 10:30-11:30 Uhr, **ab 04.09.2024**

60,00, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

### Achtsam umgehen mit dem Körper.

#### Dehnung als Schmerztherapie

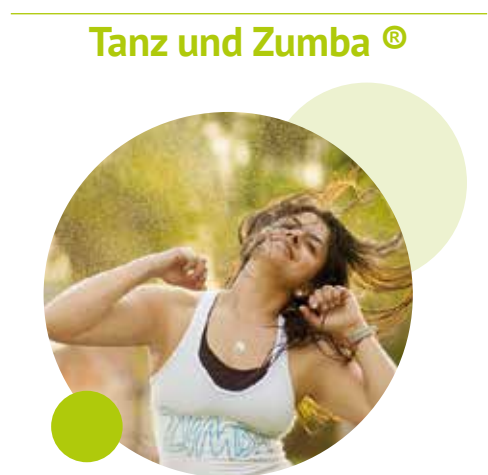
Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase zur Mobilisation aus dem Kaha (ähnliche Bewegungen wie beim Quigong), dann folgen Dehnungsübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und zur Förderung eines natürlichen aufrechten Gangs. Du schaffst Dir ein neues Bewusstsein für Deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt.

Di J 233, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 19:05-19:50 Uhr, **ab 04.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 16 Termine



### Tanz und Zumba®

#### Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Kleinstgruppen. Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

#### Orientalischer Bauchtanz

##### - zum Reinschnuppern für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Di J 011, Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 13:00-16:45 Uhr, **31.08.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

#### Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Di J 013, Elke Barisic

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 05.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

#### Orientalischer Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene

Di J 012, Elke Barisic

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

#### Aroha® Tanz im Dreivierteltakt nach den Klängen der Maori

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie. Aroha® unterstützt den Stressabbau,

Sie finden uns auch  
im Internet unter:  
[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)





verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet. Bitte Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017, Kerstin Hoffman, Medizinische Fitness-trainerin

**Dietzenbach**, Astrid-Lindgren-Schule, Außengelände im Eingangsbereich  
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **04.09.2024**  
62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

### Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout aus latein-amerikanischer Musik und Tanzbewegungen. Zumba® fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers – dem Herzen – fördern. Es ist einfach und motivierend, auch „Tanzanfänger/innen“ können Zumba® schnell folgen. Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 014, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

**Dietzenbach**, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45  
Di, 19:00-20:00 Uhr, ab **17.09.2024**  
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnessneulinge/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanztraining, das keine/n Tanzpartner/in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latinorhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 015, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

**Dietzenbach**, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45  
Di, 18:00-19:00 Uhr, ab **17.09.2024**  
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Di J 016, Sabine Burkard lizenzierte Zumba® Instruktorin

**Dietzenbach**, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1  
Do, 10:15-11:15 Uhr, ab **12.09.2024**  
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine



Angela Beike

### Yoga Basic

Kleinstgruppe. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper und Geist stärkt. Mit Körperübungen, den sogenannten Asanas, die mit dem Atem verbunden werden, stärken wir alle Muskelgruppen und finden Ruhe in der Kraft. Yoga tut einfach gut – probieren Sie es aus. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 020, Angela Beike

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 10:30-12:00 Uhr, ab **14.09.2024**  
70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Hatha Yoga – Körper und Geist entspannen

Kleinstgruppe. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollen neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen, bewusster zu entspannen.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 012, Ute Keim heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 18:30-20:00 Uhr, ab **10.09.2024**  
87,00, ermäßigt: 70,00, 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Di I 014, Ute Keim

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 09:00-10:30 Uhr, ab **05.09.2024**  
70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Hatha Yoga – Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

*Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene*  
Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche können regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 018, Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 17:30-19:00 Uhr, ab **13.09.2024**  
75,00, ermäßigt: 60,00, 13 Termine

### Yoga – Energie und Entspannung

Kleinstgruppe. Tanken Sie in diesem Workshop neue Energie und sorgen in angespannten Zeiten für etwas Entspannung. Yoga fördert außerdem Beweglichkeit, Stressabbau, Konzentration und Wohlbefinden. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 027, Birgit Borowski

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 14:00-17:00 Uhr, ab **09.11.2024**  
12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Hatha Yoga für Frauen – Energie Flow für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Atem und Bewegung verbinden sich. Die entstandene Wärme und Energie im Körper fließt und aktiviert unseren Stoffwechsel. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Gleichzeitig beruhigt die Stabilisierung und Verfeinerung des Atems den Geist. Bitte Matte, Decke, ein kleines Kissen sowie zwei Yogablöcke (wenn vorhanden) mitbringen und bequeme Sportkleidung anziehen.

Di I 200, Yasemin Girginer

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mi, 18:30-19:30 Uhr, ab **18.09.2024**  
50,00, ermäßigt: 40,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

## Meditation und Gedächtnis

### Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior/innen

Lange leben und geistig fit bleiben. Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen. Fragen, wie „Wo ist denn mein Schlüssel?“ oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?“, gehören der Vergangenheit an. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen – in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 010B, Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 14:15-15:45 Uhr, ab **09.09.2024**  
46,00, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Di C 010, Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab **09.09.2024**  
46,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

## Yoga





## Annäherung an die Meditation - finde deine Ruheinsel im Alltag

Kleinstgruppe. Ein Meditations-Kurs für Einsteiger/innen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie Kraft. Über acht Termine bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können. Bauen Sie sich ihre Ruheinsel, entspannen Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine bunte Mischung abwechslungsreicher Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen. Benötigt werden eine Matte und eine Decke (wenn Sie keine Matte haben, geben Sie dies bitte an).

Di | 116, Sven Sordon

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 09:00-10:20 Uhr, ab **14.09.2024**

41,00, ermäßigt: 33,00, zzgl. 40,00 Kleinstgruppenzuschlag, acht Termine

## Achtsamkeit und Stille in Bewegung - östliche Übungswege kennenlernen

Kleinstgruppe. Dieser Tageskurs soll eine Orientierung beim Kennenlernen der östlichen Übungswege Qigong, Taiji-Chan und der japanischen Achtsamkeitsmeditation ZEN ermöglichen. Es erfolgt eine Vermittlung von verschiedenen Qigong-Formen, anschließend des Taiji-Chans (mit Schwert- und Fächerform) und eine praktische Einführung in die ZEN-Meditation. Kurzvorträge über die daoistische Medizin, Aspekte der Bewusstseinsforschung und die Transpersonale Psychologie ergänzen die praktischen Ansätze. Interessierten dürfte es danach leichter fallen, sich für einen dieser Wege zu entscheiden. Sitzkissen und -bänke sind vorhanden. Bitte mitbringen/tragen: lockere Kleidung, Taiji-Schuhe oder Socken. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten auf Anfrage einen Tagesablauf.

Di | 131, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer-im DDQT,  
Christina Türk-Döker

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 10:00-16:00 Uhr, **19.10.2024**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

## Taiji Chan - Meditation in Bewegung

In diesem Kurs werden die Formen der ersten Hälfte der langen Yanhg-Form wiederholt und vertieft, bevor der Einstieg in die zweite Formhälfte erfolgt. Zunehmend gestalten wir nicht den Ablauf, sondern folgen der Form mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist das chinesische wu-wei, Handeln im Nichthandeln, das uns über das rationale und analytische Bewusstsein hinausführt. Taiji-Chan wird zur Meditation in Bewegung. Zudem wird in jeder Kursstunde auf philosophische Aspekte des Daoismus und des Buddhismus eingegangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di | 130, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer im DDQT

**Dietzenbach**, Seniorenzentrum Steinberg,  
Siedlerstr. 66

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **04.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine



Detlef Bittner

## Qigong – „Der fliegende Kranich“ (He Xian Zhuang)

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt sie gesundend auf die Organfunktionen, baut Stress ab und gleicht emotional aus. In den Siebzigerjahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert, integriert sie auch den kleinen himmlischen Kreislauf und verbindet bewegtes und stilles Qigong und gilt somit als Meditation in Bewegung. Als theoretischen Ansatz reflektieren wir die Meridianlehre nach der TCM.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Bei schönem Wetter und nach Absprache findet der Kurs im Park (Chinesischer Garten der Fa. Controlware) statt.

Di 132, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer im DDQT

**Dietzenbach**, Seniorenzentrum Steinberg,  
Siedlerstr. 66

Mi, 19:15-20:15 Uhr, ab **04.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

## Qi Gong

Kleingruppe. Qi Gong bezeichnet gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi-Gong-Übungen können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di | 133, Marion Domabil

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab **02.09.2024**

39,00, ermäßigt: 31,00, zzgl. 9,00 Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Di | 134, Marion Domabil

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab **02.09.2024**

39,00, ermäßigt: 31,00, 10 Termine



## Entspannung, Atmung, Wandern

### Waldwanderungen – mit NABU durch die Jahreszeiten

Wandern Sie mit NABU Dietzenbach durch die vier Jahreszeiten, durch vier verschiedene Waldgebiete rund um Dietzenbach. Während der Wanderungen sprechen wir über aktuelle Waldthemen, über Ihre Fragen und die Aktivitäten des NABU Dietzenbach. Wir wandern gern über kleine Pfade und weniger über breite Forstwege. Bitte tragen Sie entsprechendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung. Keine Teilnahmegebühr, freiwillige Spenden willkommen. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

NABU Herbstwanderung

Di | 113, Robert Körner, Entspannungstrainer

**Dietzenbach**, Parkplatz Waldschwimmbad, Offenthaler Str.

So, 13:30-16:30 Uhr, **27.10.2024**

### NABU Winterwanderung

Di | 114, Robert Körner

**Dietzenbach**, Angelsee, Messenhäuser Str.

So, 10:00-13:00 Uhr, **12.01.2025**, ein Termin



### Waldbaden

Kleinstgruppe. Ein Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verringert Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag zu schaffen. Beim Waldbaden tauchen wir ganz bewusst und achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein. Durch verschiedene Übungen für die Sinne, langsames Schlendern, Meditationen und Solozeiten werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk

Di | 115, Sandra Haase

**Dietzenbach**, Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße

Sa, 11:00-14:00 Uhr, **16.11.2024**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

### Mit Atemkraft den Rücken stärken

Kleingruppe. Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken



Di I 120, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin  
**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
 Mo, 15:00-16:30 Uhr, **ab 09.09.2024**  
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

**Atem und Stimme. Workshop.**

Kleinstgruppe. Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.  
 Di I 121, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
 Sa, 10:00-13:00 Uhr, **ab 07.09.2024**  
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

**Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Atemwegserkrankung**

Kleinstgruppe. Nach einer Atemwegserkrankung oder bei chronischen Atemproblemen. Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch, diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar.

Di I 122, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

**Dietzenbach**, vhs, M1 Bewegungshalle  
 Mo, 16:45-18:15 Uhr, **ab 11.11.2024**  
 17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

**Bogenschießen**

**Bogenschießen für Einsteiger/innen**

Kleingruppe. Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und großer Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch Haltungsschäden kann dieser Sport entgegenwirken und ein großartiger Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Überblick vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Mindestalter 10 Jahre. In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa und So) statt.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren). Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung

mit, ob Sie Links- oder Rechtshänder und über oder unter 1,60 groß sind.  
 Di J 025, Orland Tomlinson  
**Dietzenbach**, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)  
 Sa, 09:00-15:00 Uhr, **ab 09.11.2024**  
 46,00, ermäßigt: 37,00, 12,00, zzgl. 8,00 Kleingruppenzuschlag, zwei Termine



SPRACHEN

**Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse**

*Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ beraten wir Interessierte in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmer/innen ganz oder anteilig bezuschusst. Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.*

*Ganz neu im Programm der vhs Dietzenbach sind unsere DaF-Sprachkurse, die Sie kompetent auf das Sprachniveau B2 bringen: B2-Mittelstufe allgemein und der B2-Berufssprachkurs mit 500 UE.*



Emilia Knöffel

**DTZ Prüfungsvorbereitung**

Workshop für alle Teilnehmende, die die DTZ-Prüfung ablegen möchten. Die Termine sind einzeln auch online buchbar.

242-M 001: **31.08.2024**, 35,-€  
 242-M 002: **09.11.2024**, 35,-€  
 242-M 003: **07.12.2024**, 35,-€

Jeweils samstags 9:00-13:30 Uhr. vhs **Dietzenbach**, Raum D9



**Deutsch als Fremdsprache - Kontakt**

Weitere Fragen? Bitte rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen Sie zu den Sprechzeiten vorbei (am besten nach Terminvereinbarung), wir beraten Sie gern.

Tel. 06074 812266, E-Mail: info@vhs-dietzenbach.de

**Englisch**

**Englisch A1.1**

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.  
 Di N 630, Maryam Nemati, Dolmetscherin und Übersetzerin

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Di, 16:00-17:30 Uhr, **ab 03.09.2024**  
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

**Englisch für den Beruf A2/B1**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.  
 Di N 631, Maryam Nemati, Dolmetscherin und Übersetzerin

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 05.09.2024**  
 86,00, ermäßigt: 69,00, 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

**Englisch A1, Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Kleinstgruppe. Erlernen Sie Englisch von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen aus der Schulzeit. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 619, Sylvia Zinser  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
 Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 23.09.2024**  
 70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. Kleinstgruppenzuschlag 67,00, 12 Termine

**English Conversation ab B2**

Want to keep fluent in this language? We chat about different topics, science, politics, life, food – you name it. As a prerequisite, you should be able to express yourself in English. € 2,00 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di N 618, Sylvia Zinser  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
 Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 23.09.2024**  
 70,00, ermäßigt: 56,00, 12 Termine



## Englisch A2

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf der Reise. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 603, Kawkab Hattar

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 09:30-11:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

## Englisch A2

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Di N 604, Kawkab Hattar

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Englisch A2

Kleingruppe. The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 610, Charlotte Lindenberg

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 14:30-16:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 22,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

## Englisch Conversation and more B2

Kleingruppe. We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 614, Kawkab Hattar

**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:30-11:00 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Englisch B2

Kleinstgruppe. The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated texts for reading and listening and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere: the result will speak for itself. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 633, Sigrid Laird

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 18:30-20:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

## Französisch

### Französisch A2

Kleingruppe. Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektion 1

Di N 807, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Milijana Bjeloskurski

### Französisch A1

#### - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe. Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag

Di N 808, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1.3

Kleingruppe. Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, Lektion 6

Di N 810, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1.2

Kleingruppe. Lehrwerk: Chapeau B1.2, Hueber Verlag, Lektion 3

Di N 812, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1 – Auffrischkurs

Kleingruppe. Lehrwerk: Actualités, grammaire, chansons, civilisation française, conversation

Di N 814, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch Konversation B2 bis C1

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire.

Di N 816, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch Konversation, B2 bis C1

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 817, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 05.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Französisch Konversation B1 bis C1

Kleingruppe. Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre!

Di N 836, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 10.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Französisch B2 am Samstag

Kleingruppe. Sie wollen intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf sechs Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden. Der Kurs findet 14-tägig statt, die Termine werden vereinbart.

Lehrbuch: L'Atelier B2 manuel + cahier d'activités, Didier Verlag. Unité 1.

Di N 838, Béatrice Debraux

**Dietzenbach**, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 07.09.2024**

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 16,00 Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

## Spanisch

### Spanisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 7 (Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)

Di O 401, Leonor Sandra Resch

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

### Spanisch A1.2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Kleinstgruppe. Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 2 (Bücher bitte erst nach dem ersten Termin kaufen).

Di O 402, Leonor Sandra Resch

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

### Spanisch A1.3 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 3

Di O 403, Leonor Sandra Resch

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 10.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

### Spanisch B1 mit Muße

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 8

Di O 410, Margarita Voigt-Herrera

**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 11.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



### Spanisch B2

Kleinstgruppe. En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 5.

Di O 414, Margarita Voigt-Herrera  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 10.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Italienisch

### Italienisch A1.2 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 9  
 Di O 900, Gigliola Wirthmann-Girau  
**Dietzenbach**, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
 Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 05.09.2024**  
 87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

### Italienisch B1.2

Italienisch Mittelstufe. Lehrbuch: Allegro Band 1, Lektion 6  
 Di O 904, Gigliola Wirthmann-Girau  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Di, 11:30-13:00 Uhr, **ab 03.09.2024**  
 87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

### Italienisch A1.2 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 9  
 Di O 905, Gigliola Wirthmann-Girau  
**Dietzenbach**, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
 Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.09.2024**  
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



## IT und Computer

### Online-Vortrag für Eltern und Pädagog/innen: Guten Umgang mit Medien von klein auf erlernen - kostenfrei

Medienpädagogisches Online-Seminar. Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien bestimmten Welt auf. Informationen aus aller Welt sind ganz nah, Freund/innen und Verwandte immer erreichbar. Gleichzeitig drohen die virtuellen Bildwelten übermächtig zu werden. Wie können Kinder verantwortungsvoll mit den aktuellen Medien vertraut gemacht werden? Das Seminar gibt einen Überblick über die Mediengewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Vorgestellt werden die Ansätze der Medienkompe-

tenztheorie sowie der aktiven Medienpädagogik. Durch eigenes, reflektiertes Medienhandeln wird gelernt, Technik selbstbestimmt und bereichernd zu nutzen. Dabei ist die Begleitung durch medienkompetente Eltern entscheidend. Es besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen. Dr. Marc Urlen forschte zum Thema Medienpädagogik am Deutschen Jugendinstitut und lehrte Medienwissenschaften an der TH Rosenheim.

Nach der kostenlosen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zum Vortrag über Zoom.  
 Di R 220, Marc Urlen

#### Online

Sa, 18:00-20:00 Uhr, **20.09.2024**  
 Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



Di R 220, Marc Urlen

#### Online

Sa, 18:00-20:00 Uhr, **26.10.2024**  
 Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



### Word für Einsteiger/innen

Kleinstgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Word kennen: Aufbau der Arbeitsoberfläche, Texte bearbeiten und speichern, Dokumente gestalten, einfache Tabellen erstellen, Dokumente drucken, Vorlagen verwenden, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Di R 212, Ralph Robert Beier  
**Dietzenbach**, Rathaus, Raum 346  
 Mo, 09:00-11:15 Uhr, **ab 30.09.2024**  
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

### Excel für Einsteiger/innen

Kleinstgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie werden mit der Arbeitsoberfläche vertraut gemacht, lernen, mit Excel zu rechnen. Themen: Tabellenstrukturen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Di R 215, Ralph Robert Beier  
**Dietzenbach**, Rathaus, Raum 346  
 Mo, 11:15-13:30 Uhr, **ab 30.09.2024**  
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

### Smartphone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.

Di R 217, Ralph Robert Beier  
**Dietzenbach**, Rathaus, Raum 346  
 Mo, 09:00-11:15 Uhr, **ab 11.11.2024**  
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

### iPhone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für iPhones und iPads. Nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung).

Di R 218, Ralph Robert Beier  
**Dietzenbach**, Rathaus, Raum 346  
 Mo, 11:15-13:30 Uhr, **ab 11.11.2024**  
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine



### Lerntreff IT Dietzenbach

Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Ein Grundbildungsangebot der vhs Kreis Offenbach.

Ralph Robert Beier  
**Dietzenbach**, Bildungshaus, Rodgaustr. 9  
 Jeweils montags, 18:15 bis 21:15  
**07.10.2024, 21.10.2024, 11.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024, 13.01.2025, 27.01.2025**

## Hausaufgabenhilfe

Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch der persönlichen Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können. In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit rund 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu erledigen.



## Online Kurs



# Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

**Leitung:** Joachim Neumann

## Sprech- und Öffnungszeiten:

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Bau & Kultur)

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341. Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

[www.dietzenbach.de](http://www.dietzenbach.de).

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist, sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

## Musikalische Grundfächer – Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

### Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab fünf Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennengelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.



### Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab drei Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

### Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

### Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, dass ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre gestreift. Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

## Instrumentalunterricht

### Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

### Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

## Entgeltordnung

(gültig ab 1.9.2023)

Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	
28,66 €	85,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	
19,66 €	59,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	
14,66 €	44,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	
10,00 €	30,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	
8,66 €	26,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	
6,00 €	18,00 €
Instrumentenkarussell	
15,00 €	45,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	
4,50 €	13,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte erfolgt im Voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Entgeltspflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

### Ermäßigtes Entgelt:

#### • Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht voll bezahlt, der zweit teuerste Unterricht wird 18% ermäßigt und jeder weitere Unterricht wird 23% ermäßigt.

#### • Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument das ermäßigte Entgelt.

Grundsätzlich gilt: Für den teuersten Unterricht muss jeweils das volle Entgelt bezahlt werden. Jeder weitere Unterricht wird, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, ermäßigt.

Alle Ermäßigungen müssen schriftlich beantragt werden. Die Befreiung wird nur an Personen mit Hauptwohnsitz in Dietzenbach gewährt. Ausnahmen in besonderen Fällen kann die Leitung der Musikschule zulassen. Diese Entscheidungen sind schriftlich zu dokumentieren.

#### Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

### Zahlungsweise

Die monatliche Zahlung der Musikschulentgelte erfolgt verbindlich durch Bankeinzug (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

### Kündigung

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.



## Informationen

### Geschäftsstelle

Volkshochschule Heusenstamm  
Magistrat der Stadt Heusenstamm  
Im Herrgarten 1  
63150 Heusenstamm

### Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen

Geschäftsstelle der VHS Heusenstamm  
Geschäftsführung: Giovanni Longhitano  
Verwaltung: Stephanie Gietzen

### Telefonsprechzeiten

Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Mittwoch von 13:00 bis 15:00 Uhr  
Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr und  
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Tel: 06104 607-1122

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

Internet: [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de)

### Teilnahmebedingungen der VHS

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer vorherigen Anmeldung abhängig.

Diese ist über unsere Internet-Seite [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de) oder über das Anmeldeformular im Programmheft möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Sollte die Mindestteilnehmerzahl vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per E-Mail, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen, mit einem entsprechenden Nachweis, anerkannt werden.

Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

### Entgelttarife ab 1. September 2023:

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit (UE) von 45 Minuten EUR 4,00 für folgende Programmbereiche:

- Politik/Gesellschaft
- Kultur/Gestaltung
- Gesundheit/Entspannung/Bewegung/Heilmethoden/Ernährung
- Sprachen

Für die Durchführung eines Kurses ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl von acht Personen erforderlich. Eine Gebührenstaffelung entfällt.

Für den Programmbereich Arbeit/Beruf/EDV beträgt die Kursgebühr EUR 6,00 für eine Unterrichtseinheit (UE) bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Für die Kinderschwimmkurse im Bad Heusenstamm beträgt die Kursgebühr EUR 4,00 je Unterrichtseinheit à 45 Minuten zzgl. Schwimmbadeintritt.

Für Diavorträge/digitale Fotoschauen wird eine Pauschale von EUR 2,00 erhoben.

Teilnahmebescheinigungen sind gebührenfrei und werden nur auf Anfrage ausgestellt, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind.

### Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
  - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
  - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
- 2.) Kursgebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin /ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.

### Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmel-

dung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.

Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

**Semesterbeginn: 01. September 2024**

**Semesterende: 31. Januar 2025**

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

### Ort der Veranstaltungen:

Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2 - 4  
Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61  
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23  
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50  
Evangelisches Gemeindehaus, Leibnizstr. 57  
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)  
Haus der Musik, Schlossstraße 10  
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54  
Saal für Vereine, Rembrücker Straße 2 - 4  
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11,1. Obergeschoss  
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2  
Hinteres Schloßchen, im Herrgarten 3

### Die Volkshochschule Heusenstamm und die Musikschule sind Bildungseinrichtungen der Stadt Heusenstamm.

Zwei Mal im Jahr bietet Ihnen die Volkshochschule ein umfangreiches und vielfältiges Programm mit Seminaren aus allen Bereichen der allgemeinen Weiterbildung. So können Sie Ihren Wissensdurst, Ihren Drang nach Kreativität und Bewegung sowie Ihre Neugierde auf Neues gemeinsam mit anderen Menschen stillen. Einen Auszug aus dem Kursangebot finden Sie auf den folgenden Seiten. Das vollständige Unterrichtsangebot finden Sie unter [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de).

Diese Broschüre erhalten Sie in der Stadtbücherei, Schlossstr. 10, an der Information im Rathaus, Im Herrgarten, sowie an vielen weiteren Stellen im Stadtgebiet.

## Länderkunde | Geografie



### Digitale Fotoschauen: Teneriffa, Insel der Kontraste

Die historischen, ehemals bedeutenden Orte an der rauen aber fruchtbaren Nordküste unterscheiden

sich wesentlich von den für den Tourismus erschlossenen Orte der sonnenreichen kahlen Südküste, und die Mondlandschaft am westlichen Punkt der Insel ist das Gegenteil zum östlichen, durch Passatwinde feuchten größten zusammenhängenden Bergwald Europas im Anagagebirge.

Der Höhepunkt ist der Teide-Nationalpark dessen höchster Berg Spaniens, der Teide, umgeben ist vom großen Bergwald und den Lavaströmen unzähliger Vulkanausbrüche mit einer Vielfalt vulkanischer Strukturen und Farben.

Bitte beachten Sie: Ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 2,00 pro Teilnehmer\*in ist am Eingang direkt an die Dozentin / den Dozenten zu entrichten.

HE11001

Hannelore und Günter Kloos

**Hinteres Schloßchen**

**Mo, 28.10.2024, 20.00**





## Digitale Fotoschauen: Auf der Donau zwischen Passau und dem km Null im Donaudelta

Auf der 2226 km langen Donaukreuzfahrt zwischen Passau und dem Kilometer Null im Donaudelta durchfahren wir 10 Länder, passierten 13 Schleusen und besichtigten neben den Hauptstädten Wien, Budapest, Belgrad, Bukarest und Bratislava historisch bedeutende Orte wie Esztergom, Vukovar, Russe, Ivanovo oder Constanza.

Landschaften wechselten von der Panonischen Tiefebene zu den Bergen des Balkans und letztlich zum riesigen Donaudelta. Hier fuhrn wir mit einem Boot durch einige der vielen Donauarme mit üppiger Vegetation und vielen Vögeln. Landschaftlicher Höhepunkt ist neben dem Delta das „Eiserne Tor“. Die Donau-Ufer waren schon vor mehr als 7000 Jahren besiedelt und man bestaunt an vielen, heute unbedeutenden Orten, welche Leistungen die frühen Kulturen hervor gebracht haben.

Bitte beachten Sie: Ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 2,00 pro Teilnehmer\*in ist am Eingang direkt an die Dozentin / den Dozenten zu entrichten.

HE11003

Hannelore und Günter Kloos

**Hinteres Schlösschen**  
Mo, 20.01.2025, 20,00



GESUNDHEIT

## Entspannung

### Weiterführender Workshop - Ganzheitliche Haltungsgesundheit der Tai-Chi-Methode

Weiterführender Workshop für Teilnehmer/innen, welche den Workshop „ganzheitliche Haltungsgesundheit“ besucht haben.

Wir werden an diesem Samstag in die Vertiefung des Themas gehen. Wie hängen Körperhaltung und Atmung zusammen? Wie bedeutend ist die Körperhaltung für unsere Organgesundheit und für unsere Ausstrahlung? Welchen Einfluss hat eine gute innere Aufrichtung auf unsere Psyche?

Diesen und weiteren Fragen werden wir uns an diesem Tag theoretisch und praktisch annähern.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

HE30100A

Maria-Luise Hock-Westhoff

**Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss**  
Sa, 12.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
€ 16,-, 1 Termin, 4 UE



### Qigong für den Alltag

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und eine Möglichkeit selbst aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe unterstützen wir den harmonischen Fluss unserer Lebensenergie (Qi) in unserem Körper.

Ziel ist es, körperlich, geistig und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und somit wieder „in unsere Mitte“ zu kommen.

Qigong-Übungen haben eine umfängliche Wirkung auf unseren Organismus und sind für jede Altersgruppe geeignet. Sie stärken die inneren Organe und das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat, führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit und befähigen uns besser mit Stress umzugehen. Wir werden unterschiedliche Qigong-Formen kennenlernen und praktizieren.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken tragen, sowie ein Getränk mitbringen.

HE30101

Karin Lang, Qigong-Lehrerin

**Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss**  
HE30101A: Di, ab 24.09.2024, 17.45 - 19.00 Uhr  
HE30101B: Do, ab 19.09.2024, 19.00 - 20.15 Uhr  
€ 66,68, 10 Termine, 16,7 UE

### Duft-Qigong - Kurse A bis E

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltige, frei fließende Energie. Wichtig für Allergiker: wir benutzen keine Räucherstäbchen oder ähnliches. Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in Qigong Übungen dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen ist harmonisch und hat einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist. Duft-Qigong hilft uns von der Kopflastigkeit wegzukommen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie frei fließen kann, ist der Mensch gesund. (traditionelle chin. Medizin) Qigong wirkt gegen Stress, löst Verspannungen, schenkt Leichtigkeit.

Kleine Übungen wie: Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Fingerübungen, Teetassen-Übung, Qigong für die Augen usw. lässt die Dozentin einfließen, um die Vielfalt erahnen zu können.

HE30102

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

**Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss**  
HE30102A: Di, ab 03.09.2024, 09.45 - 10.45 Uhr  
HE30102B: Di, ab 03.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr  
HE30102C: Di, ab 03.09.2024, 16.15 - 17.15 Uhr  
HE30102D: Do, ab 05.09.2024, 09.45 - 10.45 Uhr  
HE30102E: Do, ab 05.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr  
€ 64,-, 12 Termine, 16 UE

### Duft-Qigong - Kurs F

Duft Qigong ist eine der beliebtesten Qigong-Arten. Es sind leicht erlernbare Übungen. Die erste Stufe der Übungen steht für die Entgiftung und kann Blockaden und Verspannungen lösen. Die zweite Stufe ermöglicht das Sammeln neuer Energie. Qigong ist eine Atem-/Bewegungs- und Meditationskunst. Es sorgt für innere Ruhe und ein entspanntes Körpergefühl und kann so gegen Stress wirken. Mit Aufwärmübungen lockern wir unsere Gelenke auf, damit diese durchlässig für die Energie werden. Grundbewegungen aus andere Qigong-Arten und Atemübungen bringen einen „kleinen“ Einblick in die „große“ Welt des Qigong.

Bequeme Kleidung, evt. dicke Socken  
HE30102F

Anja Olejar, Qigong-Lehrerin

**Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss**  
HE30102F: Do, ab 05.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr  
€ 53,32, 10 Termine, 13,3 UE

### NEU Workshop - Atemtherapie Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu innerer Stille.

Die Bewegungen des QiGong basieren auf zwei einfachen Prinzipien: Die Verbindung von Atem und Geist und die daraus resultierende Ruhe, die als „Eintreten in den Zustand der Stille“ (rujing) bezeichnet wird. In unserer Praxis üben wir von außen nach innen. Wir beginnen Muskeln, Sehnen und Gelenke zu lockern und für einen freien Fluss von Qi zu öffnen. Wir sorgen für eine gesunde Körperspannung durch Übungen aus dem Bereich der Faszien-Arbeit. Das ist die Grundlage um immer mehr zur Qi-Wahrnehmung zu gelangen. Die Atemarbeit führt uns zu den Organen und Meridianen. Durch diesen Übungsablauf regulieren sich körperliche und psychische Kräfte und es entsteht eine wache, entspannte Ruhe (Yin) aus der sich neue Vitalität (Yang) entfalten kann.

HE30100B

Ellen Schilken

**Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss**  
Sa, 09.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr  
€ 16,-, 1 Termine, 2,7 UE

## Bewegung

### Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.

Gymnastikmatte

HE30201

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle**  
Mo, ab 16.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich:  
[www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de)





### Stuhlgymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.

Stuhlgymnastik für Teilnehmer, die Herz-Kreislaufprobleme haben. Zudem ist diese Gymnastik in ihrem Ablauf gelenk- und kräfteschonend aufgebaut.

HE30202

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
**Gesellschaftsraum**

HE30202A: **Di, ab 17.09.2024**, 09.30 - 10.15 Uhr

HE30202B: **Di, ab 17.09.2024**, 10.30 - 11.15 Uhr

€ 60,-, 15 Termine, 15 UE

### Osteoporose in der Prävention

Fit sein und fit bleiben. - Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs einen bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte auswirken kann. Bitte eine Matte mitbringen.

HE30203

Simone Dörr, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Di, ab 03.09.2024**, 17.00 - 18.00 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE



### Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab. Bitte eine Matte mitbringen.

HE30204

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Di, ab 03.09.2024**, 18.00 - 19.00 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

### Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30205

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Di, ab 17.09.2024**, 19.15 - 20.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

### Pilates für Fortgeschrittene- Kurs A

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte und einen Pilates Ball mit

HE30206A

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin

**Gruppenraum 2**, Martinsee

**Mi, ab 25.09.2024**, 08.45 - 10.00 Uhr

€ 80,-, 12 Termine, 20 UE

### Pilates für Fortgeschrittene- Kurs B

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte und einen Pilates Ball mit.

HE30206B

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin

**Alte Schule Rembrücken**, Erdgeschoss

**Mi, ab 25.09.2024**, 16.30 - 17.30 Uhr

€ 64,-, 12 Termine, 16 UE

### Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag

Gezieltes Muskeltraining auf der Matte, um einen Muskelsubstanzverlust zu verhindern und einen Muskelaufbau zu fördern.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30207

Barbara Föllner

**Gesellschaftsraum**

**Mi, ab 18.09.2024**, 10.00 - 10.45 Uhr

€ 60,-, 15 Termine, 15 UE

### 65-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen. Bitte eine Matte und einen Pilates Ball mitbringen.

HE30208

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin

**Alte Schule Rembrücken**, Erdgeschoss

**Mi, ab 25.09.2024**, 15.30 - 16.30 Uhr

€ 64,-, 12 Termine, 16 UE

### Ausgleichsgymnastik

Durch Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräte wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Gezielte Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Darüber hinaus stabilisieren Kräftigungsübungen den Rumpf zur Entlastung der Wirbelsäule. Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

HE30209

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Mi, ab 04.09.2024**, 18.00 - 19.00 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE



### Fitnessgymnastik

Kondition und Kraft werden unter Einbeziehung von Handgeräten effektiv gesteigert. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen führen zum Abbau von Schonhaltungen und überflüssiger Anspannung mit dem Ziel, Bewegungsabläufe schmerzfrei und effektiv zu gestalten.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30210

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Mi, ab 04.09.2024**, 19.00 - 20.00 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

### Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen & Männer

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.

Gymnastikmatte

HE30211

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Otto-Hahn-Schule**, Halle

**Mi, ab 18.09.2024**, 19.15 - 20.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

### Gesund und fit

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herz-Kreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde. Bitte eine Matte mitbringen.

HE30212

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

**Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle

**Do, ab 05.09.2024**, 18.15 - 19.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE



## Kurse im Bad Heusenstamm



### Wassergymnastik

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik im Wasser für alle Altersklassen.

Dozentin: Barbara Föllner

### Aqua-Gymnastik

Dozent: Ronny Prosiegel

### Aqua-Fitness

Dozentin: Petra Bunjevacki

**! Hinweis: Bei den Kursen im Bad Heusenstamm ist eine Anmeldung nur über die Webseite [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de) möglich. Bitte beachten Sie: die Warteliste gilt immer nur für den aktuellen Kurs, nicht darüber hinaus.**

### Kinderschwimmkurs Anfänger 1

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse der Schwimmbewegung und ohne Taucherfahrungen.

Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Rosi Degoutrie

### Kinderschwimmkurs Anfänger 2

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen der Schwimmbewegung und erste Taucherfahrungen (Kopf unter Wasser).

Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Rosi Degoutrie

### Kinderschwimmkurs Fortgeschritten ab Seepferdchen

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre

Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen: Eine Bahn schwimmen, Heraufholen eines Gegenstands aus schultertiefem Wasser, Sprung vom Beckenrand.

Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Rosi Degoutrie

### Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

[www.bad-heusenstamm.de](http://www.bad-heusenstamm.de)

- **Montag** von 13.00 bis 21.00 Uhr (wegen Grundreinigung erst ab Mittag geöffnet)
- **Dienstag** von 8.00 bis 21.00 Uhr
- **Mittwoch** von 8.00 bis 21.00 Uhr
- **Donnerstag** von 8.00 bis 21.00 Uhr
- **Freitag** von 8.00 bis 21.00 Uhr
- **Samstag, Sonntag und an Feiertagen** von 10.00 bis 18.00 Uhr

## Kochen

### Männerkochkurs - Kurs A

Immer ran an die Töpfe, wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, MUT!

HE30701

Ute Kinsky

**Adolf-Reichwein-Schule** - Küche

**Do, ab 12.09.2024**, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 80,-; 5 Termine, 20 UE

### Männerkochkurs - Kurs B

Und wieder wird gelöffelt

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer

HE30702

Ute Kinsky

**Adolf-Reichwein-Schule** - Küche

**Do, ab 14.11.2024**, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 96,-; 6 Termine, 24 UE



SPRACHEN

## Sprachen

**! Bitte beachten Sie: Die erste Sprachkursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.**

### Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnissen - Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine deutschen Sprachkenntnisse haben. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, um damit ihre konkreten alltäglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Sie können einfache Situationen verstehen, wenn die andere Person langsam und deutlich spricht.

Es werden die Lektionen 1-7 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 1 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den ersten Teil der Niveaustufe A1 ab. Sie können vorab

Ihr Sprachniveau online testen, wie z.Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de

Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, Preis ca. 22 €

HE40401

Maryam Siddiqa Rammah

**Eisenbahnstr. 11**, Raum 1+2

**Di / Do, 03.09.2024 - 12.12.2024**, 10.40 - 12.10 Uhr  
€ 200,-; 25 Termine, 50 UE

### Deutsch für AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen - Niveau A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse in der deutschen Sprache erworben haben. In diesem Kurs bauen sie ihre Kenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes weiter aus. Auf dem Sprachniveau A2 werden Sätze, die bekannte Wörter enthalten, verstanden und korrekt angewendet. Die Lernenden können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Es werden die Lektionen 8-14 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 4 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den zweiten Teil der Niveaustufe A2 ab.

Sie können vorab Ihr Sprachniveau online testen, wie z. Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de

Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-801083-9, Preis ca. 22 €

HE 40402

Maryam Siddiqa Rammah

**Eisenbahnstr. 11**, Raum 1+2

**Di / Do, 03.09.2024 - 21.01.2025**, 09.00 - 10.30 Uhr  
€ 240,-; 30 Termine, 60 UE

### Französisch für Fortgeschrittene - Lernstufe B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau B1/ B2, désirant réactiver et perfectionner leurs connaissances en pratiquant ma langue maternelle d'une manière intensive dans une atmosphère détendue et sympathique.

Nous utiliserons le livre « Voyages neu B1 » ( Klett )  
Selon l'actualité, nous engagerons également une conversation spontanée ou traiterons à l'occasion un article de la presse.

Ou une courte nouvelle d'un écrivain célèbre

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)

HE40801

Francoise Delphin-Bünnemeyer

**Eisenbahnstr. 11**, Raum 1+2

**Di, ab 03.09.2024**, 18.00 - 19.30 Uhr

€ 96,-; 12 Termine, 24 UE

### English Club Heusenstamm

Hervorgegangen aus den Englisch-Kursen von Rosi Hippe sind wir eine kleine Gruppe, die unter der lockeren Führung von Carol Mohr vor allem ....englisch redet. Über unseren Alltag, Gelesenes, Erlebtes oder Geplantes. Gelegentlich gibt's auch Grammatik. Vor allem aber, alles in English.

Ziel ist es, in netter Umgebung Gelerntes zu erhalten, Kontakte zu knüpfen und Neues aus Heusenstamm und der Welt zu erfahren.

Treffen donnerstags 10.30 bis 12 Uhr

**VHS-Räume, Heusenstamm Eisenbahnstr. 11, OG**



## Arbeit/ Beruf / EDV – Fächerübergreifende Kurse

### Smartphone und Tablet Einsteiger

Tablet/Smartphone/TV mit Android und höher sind inzwischen wahre Alleskönner.

Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen. Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden. Wir erarbeiten uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: z.B. Kontakte anlegen, Kalender verwenden, Telefonieren, Internetsurfen, Fotos und Videos erstellen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.

HE50101  
Josef Weber

**Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV**  
**Di, ab 17.09.2024, 16.30 - 18.30 Uhr**  
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

### Smartphone und Tablet Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone Unterwegs: Navigation fürs Auto, Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlicher Verkehr. Fotografieren und Filmen.

Wichtige Anwendungen: Apps installieren, E-Mail, Notizbuch und WhatsApp.

Sprachsteuerung und vieles Nützliche mehr.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.

HE50102  
Josef Weber

**Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV**  
**Di, ab 15.10.2024, 16.30 - 18.30 Uhr**  
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

### Smartphone und Tablet Workshop

Nach dem absolvierten Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbaren Kenntnissen können sich die Teilnehmer/-innen zu diesem Workshop anmelden. Behandelt werden tiefer gehende Funktionen Ihres Smartphones wie Arbeiten in der Cloud und in Verbindung mit dem Computer.

Wünsche der Teilnehmer/-innen werden sehr gerne behandelt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.

HE50103  
Josef Weber

**Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV**  
**Di, ab 12.11.2024, 16.30 - 18.30 Uhr**  
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

## Stadtbücherei Heusenstamm



Im Haus der Literatur, Schlossstraße 10  
63150 Heusenstamm  
Tel.: 06104/643615  
E-Mail: stadtbuecherei@heusenstamm.de

### Öffnungszeiten der Stadtbücherei Heusenstamm:

Dienstag: 10:00 – 12:00 Uhr und  
15:00 – 19:00 Uhr  
Mittwoch: 15:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr  
Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr

Einmal monatlich am 2. Samstag:  
11:00 - 13:00 Uhr



## Bücherwürmer Programm 1. Halbjahr 2024

**Montag, den 5. August 2024, 15:30**  
**Kamishibai „Der kleine Rabe Socke: Alles meins!“**  
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Samstagsausleihen + Bücher „Flohmarkt“**  
Unsere Samstagsausleihen (mit „Flohmarkt“ gegen freiwillige Spende für Eritrea) finden statt am:

(Immer von 11:00 bis 13:00 Uhr)

**Samstag, den 10. August 2024**

**Samstag, den 14. September 2024**

**Samstag, den 11. Oktober 2024**

**Samstag, den 09. November 2024**

**Samstag, den 14. Dezember 2024**

**Freitag, der 30. August 2024**  
**Abgabetermin für das Ferienrätsel**

**Samstag, den 31. August 2024, 14:00 bis 17:00**  
**Preisvergabe des Ferienrätsels und Tag der offenen Türen gemeinsam mit der Musikschule**

**Montag, der 2. September 2024, 15:30**  
**Kamishibai „Leo Lausemaus kann nicht verlieren“**  
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Montag, den 7. Oktober 2024, 15:30**  
**Bilderbuchkino „Mausemärchen & Riesengeschichte“**  
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Mittwoch, 9. Oktober 2024, 19:30 bis 21:30**  
**Erich Kästners „Gebrauchslыrik“**  
**Lesung mit Winno Sahn** im Hinteren Schlässchen in Heusenstamm, Eintritt frei



**Montag, den 4. November 2024, 15:30**  
**Bilderbuchkino „Es klopft bei Wanja in der Nacht“**  
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Montag, den 2. Dezember 2024, 15:30**  
**Kamishibai „Das Eselchen und der kleine Engel“**  
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

**Montag, den 9. Dezember 2024, 15:30**  
**Das Theater La Senty Menti zeigt das Stück „Die mutige Martina“**  
für Kinder ab 4 Jahren im Hinteren Schlässchen in Heusenstamm  
Eintritt frei

Per Mausclick ins Bücherregal.  
**onleihe**  
Verbinden Heusenstamm

**Unser Online-Service für Sie: die onleihe**  
eBooks, ePaper, eAudios und vieles mehr finden Sie in der onleihe. 24/7 für Sie erreichbar, um neuen Lesestoff zu entdecken!

Sie haben Fragen dazu, wie man die onleihe nutzen kann, welchen eReader Sie am besten nutzen können oder auch Fragen zum Sortiment? Sprechen Sie uns an, telefonisch, persönlich oder per Mail.

**Ihr Weg zum nächsten Lese- oder Hörspaß:**  
<https://onleihe.hessen.de>



(Die Nutzung der onleihe ist in Ihrem Jahresbeitrag enthalten!) Änderungen vorbehalten!  
stadtbuecherei@heusenstamm.de



## Familien- und Frauenbüro Heusenstamm

Das Familien- und Frauenbüro Heusenstamm versteht sich als erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die großen Themenkreise Familie, Betreuung, persönliche Krisen sowie Frauenfragen. Kindertagespflege ist ein Schwerpunkt in unserer Tätigkeit. Als Vermittlungsstelle nehmen wir Elternanfragen auf, informieren rund ums Thema Kindertagespflege und koordinieren die Platzvergabe. Als kommunale Frauenbeauftragte begleiten wir Frauen bei all ihren Themen und Anliegen und unterstützen bei der Entwicklung von Lösung.

### Kindertagespflege – eine Tätigkeit mit Zukunft!

Sie wollen sich engagieren, neu erfinden oder einen anderen Beruf erlernen und können sich gut vorstellen, selbstständig als Kindertagespflegeperson in Heusenstamm tätig zu werden? Am besten vereinbaren Sie direkt einen persönlichen Gesprächstermin mit uns, um sich unverbindlich über den Karriereweg einer Kindertagespflegeperson zu informieren.

Hier geht es um Ihre Themen  
**FRAUENBEAUFTRAGTE FRAUEN!**  
Heusenstamm

Zu Themen, die Familien und Frauen betreffen und interessieren, organisieren wir Veranstaltungen, Vorträge, Workshops und Aktionen. Angebote für Frauen und Familien im Jahr 2023 entnehmen Sie bitte den aktuellen Meldungen auf [www.kinder-heusenstamm.de](http://www.kinder-heusenstamm.de) oder erfragen diese direkt beim Familien- und Frauenbüro:

### Familien- und Frauenbüro Heusenstamm

Katrin Roth und Eva Knitsch  
Im Herrngarten 1  
Zimmer E43, Eingang B  
63150 Heusenstamm  
Telefon 06104 607-1717 und 607-1718  
[familie@heusenstamm.de](mailto:familie@heusenstamm.de)

Vielfalt ist bunt.  
**FAMILIENBÜRO**  
Heusenstamm



Per Mausklick ins Bücherregal.  
**onleihe**  
Verbund Heusenstamm

## Die 24-Stunden Bibliothek

- Rund um die Uhr digitale Medien ausleihen
- Auswählen, einloggen, herunterladen
- Über 90.000 eBooks, eMusic, eVideos & ePaper
- Kostenlos für Leser mit gültigem Leseausweis
- So einfach wie online shoppen



STADTBÜCHEREI  
**HEUSENSTAMM**  
IM HAUS DER LITERATUR

## Musikschule Heusenstamm

Die Musikschule ist eine Bildungseinrichtung der Stadt Heusenstamm. Die Angebotspalette reicht von Einzel- und Gruppenunterricht bis zu Ensembles verschiedener Art. Von der Erfüllung kleiner und großer musikalischer Träume bis zu gezielter Begabtenförderung decken wir die ganze Skala der Möglichkeiten ab.



Der **Förderverein Freunde der Musikschule Heusenstamm e.V.** hat sich zum Ziel gesetzt, die städtische Musikschule durch ideelle und finanzielle Unterstützung zu fördern.

[www.freunde-musikschule-heusenstamm.de](http://www.freunde-musikschule-heusenstamm.de)

### Haben Sie Interesse ein Instrument zu erlernen?

Dann melden Sie sich bei uns an. Wir beraten Sie gern! Und so funktioniert's: Haben Sie sich ein Instrument ausgesucht, das Sie oder Ihre Kinder erlernen möchten, nehmen Sie bitte mit dem Team der Verwaltung der Musikschule Kontakt auf. Sie werden dann umgehend an die entsprechende Dozentin beziehungsweise den Dozenten weitergeleitet. Anschließend verabreden Sie gemeinsam einen konkreten Termin für Ihren Unterricht.

### Anmeldungen und Auskunft:

Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm  
Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm  
Leitung: Giovanni Longhitano  
Verwaltung: Stephanie Gietzen

### Telefonsprechzeiten

Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Mittwoch von 13:00 bis 15:00 Uhr  
Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr  
und von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Tel: 06104 607-1122  
E-Mail: [musikschule@heusenstamm.de](mailto:musikschule@heusenstamm.de)  
Internet: [www.vhs-musikschule-heusenstamm.de](http://www.vhs-musikschule-heusenstamm.de)

### Instrumentenkarussell 2024

Im Oktober 2024 startet voraussichtlich wieder das Instrumentenkarussell.

Bis Ende des Schuljahres können unterschiedliche Instrumente (z.B. Violine, Klarinette, Klavier, Querflöte/Blockflöte und Keyboard/E-Piano/ Akkordeon) in Gruppen von jeweils drei bis vier Kindern ausprobiert werden. Der Wechsel der Instrumente erfolgt meist nach sechs Wochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen nicht nur die verschiedenen Arten der Klangerzeugung kennen lernen, sondern werden auch behutsam in die Welt der Noten eingeführt. Gebühr: EUR 35,50 monatlich (inkl. Bereitstellung Instrumente)  
Aufnahmegebühr: einmalig EUR 20,00

Anmeldeformulare können ab den Sommerferien angefordert werden unter [musikschule@heusenstamm.de](mailto:musikschule@heusenstamm.de) oder in der Stadtbücherei.

**MUSIKSCHULE**  
Heusenstamm



### Instrumentalausbildung

- Kurt Herdt – Klavier
- Annette Hofmann – Blockflöte, Klavier & Querflöte
- Christoph Horz – Keyboard, Klavier & Akkordeon
- Markus Hoßner – Klarinette & Saxophon
- Andreas Keim – Gitarre, Schlagzeug & Klavier
- Andrea Kniedel – Musikalische Früherziehung
- Florian Mann – Cello
- Cecilia Nieva-Bittermann – Gitarre
- Sabine Pollmeier – Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Angelika Schaffar-Kottmann – Violine
- Jan Schiller – Gitarre
- Michael Schnadt – Klavier & Stimmbildung
- Wolfgang Schneider – Klavier
- Karen Schüler – Violine, Bratsche & Cello
- Fumi Yamashita – Violine

### Mögliche Unterrichtsorte:

- Haus der Musik, Schlossstraße 10
- Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstraße 61
- Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestraße 2

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de) möglich.



## Informationen

### Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231

Fax: 06106 693-2009

E-Mail: [info@vhs-rodgau.de](mailto:info@vhs-rodgau.de)

Homepage: [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

### Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,  
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Semesterbeginn: Freitag, der 01.09.2024

### Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau.

### Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.

**Anmeldungen für Minderjährige:** Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.

**Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah mit der vhs Rodgau in Verbindung.**

**Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Hefende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:**

Volkshochschule Rodgau  
Rathaus Jügesheim  
Hintergasse 15, 63110 Rodgau

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende Mindestteilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

### Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung, eine **Barzahlung ist nicht möglich**. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50 pro Kurs**. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist vorab erforderlich.

### Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro Semester gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet und der Kurs ermäßigbar ist**. Der entsprechende Nachweis **ist der Anmeldung beizufügen**. Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 75% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch Antragstellende. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!**

Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

### Gebührenermäßigung

Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-innen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung ab 50 %), Rentner/-innen, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

**Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch Antragstellende. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt!** Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. **Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.**

### Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.  
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

**20 – 14 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.



Das Team der vhs Rodgau:  
Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurs-text ausgewiesen (unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrück-erstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.

### Sonstige Bedingungen

#### Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.

#### Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet und mind. 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

#### Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

#### Hausordnung:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.

#### Programmhinweis:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.

#### Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

### Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft in Bezug auf diese Kurse ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 – 166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.



## Exkursionen

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass die Führungen mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei sind. Eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

### Frankfurter Unorte - Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Entdecken Sie mit Christian Setzepfandt unbekannte und nicht uninteressante Orte in der Frankfurter Innenstadt.

Ro 01.09.01

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Mi, 09.10.2024**, 14.00-19.00 Uhr

€ 25,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Lost Places - die alte Neckermannzentrale mit Christian Setzepfandt

Entdecken Sie mit Christian Setzepfandt die alte Neckermannzentrale. Zum Abschluss der Tour gibt es ein Helles.

Ro 01.09.02

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Mi, 20.11.2024**, 14.00-19.00 Uhr

€ 42,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Besuch der Ausstellung „Goldene Zeiten? Kunst und Gesellschaft in Rembrandts Amsterdam“ im Städel mit Gelegenheit zum Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes

Amsterdam - eine Stadt, viele Gesichter. Im 17. Jahrhundert ist Amsterdam eine Metropole Europas. Eine einflussreiche Bürgerschaft prägt die Geschichte der Stadt, festgehalten in bedeutenden Gemälden der größten niederländischen Meister - allen voran Rembrandt Harmenszoon van Rijn.

Ro 01.09.03

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Do, 28.11.2024**, 13.00-19.00 Uhr

€ 39,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze, erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Achtung - bitte beachten! Sollte diese Wanderung wegen zu schlechten Wetters ausfallen, finden Sie spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis auf der Startseite von [www.fundkorb.de](http://www.fundkorb.de).  
Ro 01.10.02

Dieter Gewalt

#### Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

**So, 29.09.2024**, 10.00-13.45 Uhr

€ 12,- / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Schriftliche Anmeldung erforderlich / begleitende Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei

## Finanzen

### Immobilienkauf - gewusst wie - Kleingruppe

Sie suchen Ihre Traumimmobilie? Eine sorgfältige Vorbereitung beim Kauf einer Immobilie ist entscheidend. Dazu dient dieser Workshop. Anhand von Beispielen suchen Sie Ihre Traumimmobilie.

Wir behandeln folgende Fragen:

1. Welche Art von Immobilie passt am besten zu meinen Bedürfnissen?
2. Wie hoch ist der aktuelle Marktwert der Immobilie?
3. Wie ist meine Kreditwürdigkeit und wie viel Eigenkapital brauche ich?
4. Gibt es versteckte Kosten, die ich bei diesem Kauf beachten sollte?
5. Welche Fallen können in einem Kaufvertrag stecken?

Damit Sie verstehen, wie ein Immobilienkauf funktioniert, erarbeiten wir in dem Workshop, wie Sie sich gründlich über den gesamten Prozess informieren können. Von der Suche nach der richtigen Immobilie bis zur Finanzierung, rechtlichen Aspekten und Vertragsabschlüssen.

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Fr, 22.11.2024**, 17.00-21.00 Uhr

€ 27,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Erbrecht - Grundlagenkurs

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. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt:

1. Wie erstelle ich ein wirksames Testament?
2. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?
3. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?

Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet.

Ro 01.03.02

Christiane Brzoska

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

**Fr, 18.10.2024**, 18.00-20.30 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 14,- min. 8 Teilnehmende

### Vom Sparer zum Aktionär

#### Kleingruppe

Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Anlageformen. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen. Ausführliche Informationen und Praxistipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage bietet dieses Seminar am zweiten Tag. Doch was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? Was bringt es mir, wenn ich auf dem Kapitalmarkt in nachhaltige Produkte investiere? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es? Hierauf erhalten Sie die Antworten.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 26.10.2024**

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik, Erziehung und Familie



### Eltern im digitalen Zeitalter - Onlinekurs

#### Premium Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen bewahren können. Egal ob Sie ein technik-affiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 01.05.01

Robin Weniger

#### Online-Kurs

**Mo, 11.11.2024**, 17.30-19.45 Uhr

€ 17,- / 3 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**PEKiP®**

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470.

Gabriele Ginn

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Familieninsel

€ 106,- / jeweils 10 Tage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.10

Mo, 09.15-10.45 Uhr, **ab September 2024**

Ro 01.05.11

Di, 09.15-10.45 Uhr, **ab September 2024**

## Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

### Fit im Kopf - für das ganze Leben!

#### Kleingruppe

Jeder Mensch kann sein Gehirn bis ins hohe Alter trainieren und leistungsfähig erhalten. Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage der Begabung, sondern der Strategie und des Trainings. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Denkorgan durch spannende Impulse und Übungen zu fordern und dadurch zu verbessern. Das Programm wirkt aktivierend und ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Mitzubringen: Schreibmaterial

Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

€ 39,- / 5 Montage / 10 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.01

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 09.09.2024**

Ro 01.06.02

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 25.11.2024**

### Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

#### Kleingruppe

Egal ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden - Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen! Aber warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und den durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Ro 01.06.03

Klaus Linten, Coach & Trainer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

**Do, 19.09.2024**, 18.00-21.30 Uhr

€ 18,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Warum stehe ich mir so oft selbst im Weg?

#### Hin zu mehr Leichtigkeit im Leben!

#### Kleingruppe

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herumschleppen.

An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster - Sie bekommen zudem Übungen an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen werden, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken.

Ro 01.06.04

Klaus Linten, Coach & Trainer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3

**Mi, 09.10.2024**, 18.00-21.30 Uhr

€ 18,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Einführung in Huna und die Arbeit

#### im Seelengarten - Kleingruppe

Huna bedeutet „geheimes Wissen“ und ist die heute in den westlichen Ländern praktizierte Form des hawaiianischen Schamanismus. Huna fördert eine ganzheitliche Einstellung zum Leben und zeigt Wege auf, wie das innere Potenzial entfaltet werden kann. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden bewusst wahrgenommen und gestärkt, um Alltag und Herausforderungen flexibel und liebevoll anzugehen. Neben den Grundprinzipien des Huna lernen die Teilnehmenden, innere Blockaden aufzulösen und Energie zuzuführen. Darüber hinaus legen die Teilnehmenden ihren eigenen Seelengarten an. Dieser steht symbolisch für das eigene Leben. Alles, was in diesem Garten geschieht, hat einen Bezug zur eigenen Realität. Die Teilnehmenden erfahren somit bei der Erkundung des Gartens nicht nur eine Menge über sich selbst, sondern können darüber hinaus ihren Garten und somit auch das eigene Leben bewusst gestalten.

Ro 01.06.05

Klaus Linten, Coach & Trainer

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 05.10.2024**, 10.00-15.30 Uhr

€ 28,- / 7 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stressmanagement & Burnout-Prävention

#### Kleingruppe

Stress gehört zum Alltag vieler Menschen. In diesem dynamischen Kurs entdecken Sie innovative Techniken zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung. Lernen Sie durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen wie bspw. Achtsamkeit, Entspannung und effektives Zeitmanagement Ihnen helfen, stressigen Situationen gelassen zu begegnen.

Ro 01.06.06

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Do, 17.00-20.00 Uhr, ab 19.09.2024**

€ 46,- / 3 Mittwoch / 12 UE / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jessica Depireux, Psychologin

### Selbstbewusstes Auftreten - Kleingruppe

Werden Sie sicherer und authentischer in Ihrem Auftreten! Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, mit Unsicherheiten und Fehlern umgehen und sich souverän präsentieren – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Durch Rollenspiele, praktische Übungen und Feedbackrunden verbessern Sie Ihre Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten.

Ro 01.06.07

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 12.10.2024**, 09.00-15.00 Uhr

€ 31,- / 8 UE / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ADHS im Erwachsenenalter

Als Erwachsener mit ADHS steht man oft vor besonderen Herausforderungen im Alltag. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit effektiv managen, Emotionen kontrollieren und Ihre einzigartigen Stärken optimal nutzen können. Der Kurs bietet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen und Austauschmöglichkeiten.

Ro 01.06.08

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 28.09.2024**, 09.00-15.00 Uhr

€ 31,- / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vision Board / Zielcollage - Traumwelten

#### gestalten - Kleingruppe

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, Ihre Ziele und Wünsche kreativ zu visualisieren. Das Vision Board ist dabei mehr als nur eine Collage – es ist ein kraftvolles Werkzeug zur Zielsetzung und Selbstmotivation. Der kreative Prozess wird Schritt für Schritt mit Impulsen und Unterstützung begleitet, während Sie Ihr individuelles Board in entspannter Atmosphäre gestalten. Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmern aus und teilen Sie Ihre Inspirationen. Gemeinsam identifizieren wir Ihre Träume und sorgen dafür, dass Sie sie nicht aus den Augen verlieren! Benötigte Materialien (Karton, Stifte, Kleber, dekorative Elemente, etc.) werden gestellt. Eine Materialgebühr von 15 Euro ist im Kurs an die Kursleiterin zu zahlen. Selbst mitzubringen sind: Schere, Zeitschriften, Magazine & Bücher zum Ausschneiden, Ausschnitte von Artikeln und Bildern, gerne auch persönliche Fotos, Tickets, Postkarten, kleine Erinnerungstücke sowie bereits erstellte Notizen von Zielen, Träumen und Wünschen.

Ro 01.06.09

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Mi, 04.12.2024**, 17.00-20.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### FrauSein heute - Kleingruppe

FrauSein heute ist komplex und vielfältig. Themen wie Beruf, Karriere, Kinder, Familie und die Rolle der Frau werden diskutiert. Doch was ist mit Sexualität und Partnerschaft, über die wir weniger sprechen? Wie ist mein Selbstbild als Frau und was ist mit der Selbstliebe? Erlebe ich mich sinnlich, weiblich und lustvoll? In einem sicheren Rahmen widmen wir uns genau diesen Themen und Fragen. Es ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und praktischen Körperübungen (angeleitete Körpermeditation, Atemübungen usw.). Mitzubringen: Notizbuch + Stift, Matte, Sitzkissen, Getränk.

Ro 01.07.01

Ina Lavea Mörtel

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 23.11.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 21,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Ina Lavea Mörtel

### Entspannte Mama - starke Mama

*Kleingruppe*

Mama sein ist etwas ganz Besonderes. Die zu bewältigenden Aufgaben sind so vielfältig und alltagsfüllend, wie kaum eine andere Tätigkeit und es scheint in der Natur zu liegen, dass Mütter sich und ihre Bedürfnisse dabei oft hinten anstellen. Dieser Kurs ist für Schwangere und Mamas, die erkennen (wollen), wie wichtig das eigene Wohl für diese wertvolle Rolle ist. Alltagsnahe Impulse und Umsetzungstipps helfen dabei, sich nicht zu vergessen und dadurch Vitalität und Energie zu gewinnen. Inhalt: Die richtige Ernährung für maximales Wohlfühlgefühl, Regenerations- und Schlafqualität, Kommunikation in der Familie, alltagsnahe Umsetzung von einfachen, aber effektiven Selfcare-Routinen.

Ro 01.07.02

Maren Held, Stress-Coach und Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau,

Stettiner Str. 15

Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 11.09.2024**

€ 39,- / 5 Mittwoche / 10 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Maren Held



KULTUR – GESTALTEN

## Literarische Praxis

### Einführungskurs Kreatives Schreiben

*Premium-Kleingruppe*

Entdecken Sie Ihre kreative Stimme und entfesseln Sie Ihre Fantasie. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Möglichkeiten, in der Sie lernen, Geschichten zu erschaffen, die Herzen berühren und Köpfe verzaubern!

Ro 02.02.01

Tanja Curman

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 09.11.2024**

€ 65,- / 5 Samstage / 10 UE / max. 6 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Medienpraxis

### Schnupperkurs Hörbuch- und Synchronsprecher - Kleingruppe

Dies ist ein Schnupperkurs für alle, die schon immer einmal wissen wollten, was ein Synchron- oder Hörbuchsprecher mit sich bringen sollte. Sie bekommen einen Überblick, welche Klangfarbe eine Stimme haben sollte, oder wie man sich in die verschiedensten Rollen hineinversetzen kann. Dieser Kurs ist für diejenigen interessant, die mit der Idee liebäugeln, so etwas einmal auszuprobieren. Wir üben mit kleinen Werkzeugen, wie sich Ihre Stimme an verschiedene Charaktere anpassen kann und was Sie noch üben können, wenn Sie eigene Aufnahmen planen. Dieser Kurs ist nicht dafür da, um einen Synchron- oder Hörbuchsprecher voll auszubilden. Wir machen uns nur langsam aber sicher mit dem Thema vertraut.

Bianca Winter

€ 12,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.11.01

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 23.11.2024**, 11.00-12.30 Uhr

Ro 02.11.02

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 25.01.2025**, 11.00-12.30 Uhr

## Berufliche Kompetenzen

### Rhetorik für Anfänger

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die im Alltag, in Schule/Ausbildung/Studium oder Beruf vor einer Gruppe sprechen müssen. Sie lernen mit viel Spaß und in einem geschützten Rahmen die Grundlagen der Rhetorik und das Reden vor einer Gruppe. Sie bekommen Methoden und Techniken an die Hand, wie z. B. eine Rede aufzubauen ist und können dies direkt im Kurs üben und ausprobieren.

Ro 05.06.01

Bianca Winter

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 14.09.2024**, 11.00-15.00 Uhr

€ 18,- / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Rhetorik für Fortgeschrittene

Sie sind es gewohnt, vor Menschen zu sprechen, doch haben immer wieder die gleichen Probleme? Sie verlieren Ihren Fokus bei Ablenkung? Sie wollen mit viel Spaß Ihre Redegewandtheit neu entdecken, sie verbessern und ausbauen? Üben Sie innerhalb einer Gruppe, in einem geschützten Rahmen, sich nicht ablenken zu lassen und gleichzeitig die eigene Technik zu verfeinern. Nehmen Sie Reflexion wahr und lernen, innerhalb von Sekunden Ihre Rede anzupassen, auf Fragen zu reagieren, u. v. m.

Ro 05.06.02

Bianca Winter

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 07.12.2024**, 11.00-16.30 Uhr

€ 25,- / 7 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tanz

### Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche, Singles und Paare.

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13

Fr, 20.00-21.00 Uhr, **ab 20.09.2024**

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

3 Freitage / 4 UE

### Internationale Folk Tänze - monatliches Treffen

„Tanzen ist träumen mit den Füßen!“

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns an jedem 2. Freitag des Monats. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk





Ro 02.05.02  
Regina Weiland

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule,  
Kastanienallee 16, Turnhalle  
Fr, 19.45-21.45, **ab 13.09.2024**  
€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE



Aleksandra Krstevska

### Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (Level 1+2)

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert, die Faszien bleiben elastisch, Verspannungen können sich lösen. Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Mitzubringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, wenn möglich ein Hüfttuch und etwas zu trinken.

Ro 02.05.03

Aleksandra Krstevska

Termine und Kursort standen bei drucklegung noch nicht fest, bitte informieren Sie sich über unsere Homepage.

## Malen und plastisches Gestalten

### Farbenfreude - Kreatives Malen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Schalten Sie den Kopf aus und tauchen Sie ein in die Welt der Farben! In diesem Kurs geht es darum, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich ohne Leistungsdruck kreativ auszuleben. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und entdecken Sie die kindliche Freude am Malen – frei und unbeschwert. Ob Sie Emotionen ausdrücken, entspannen oder einfach nur Spaß haben möchten, hier finden Sie den Raum dafür. Finden Sie Ihren eigenen Ausdruck, reflektieren Sie Ihre Erfahrungen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie befreiend und entspannend kreatives Malen sein kann! Benötigte Materialien (Leinwände, Malpapier, Farben, Pinsel, etc.) werden gestellt. Eine Materialgebühr von 15 Euro ist direkt im Kurs zu zahlen.

Ro 02.07.01

Jessica Depireux

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

**Mi, 13.11.2024**, 17.00-20.00 Uhr

€ 14,- min. 10 Teilnehmer

€ 17,- min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Acryl-Power-Wochenendkurs

Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Ziel: die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mindestens DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 05.10.2024,**

**So, 06.10.2024,**

09.00-15.00 Uhr

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

2 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Specksteinarbeiten - Kleingruppe

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Er kann weiß, rosa, grün oder grau marmoriert sein. Ob figürlich oder abstrakt, Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert. Oftmals inspiriert der Stein den Betrachter und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Die Dozentin stellt Steine, Politur, Sägen und Raspeln. Materialkosten in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden direkt im Kurs entrichtet. Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung.

Ro 02.08.01

Gertrud Stemper

**Jugendhaus Dudenhofen**, Kreativraum, Freiherr-v-Stein-Str. 8

Di, 19.30-21.15 Uhr, **ab 29.10.2024**

€ 64,- / 6 Dienstage / 14 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

### Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Stricken ist entspannend und kreativ zugleich! Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickobjekt. Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5/4, passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schreibutensilien und eine Idee, was Sie gerne stricken möchten.

Ro 02.09.01

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 31.10.2024**

€ 46,- / 6 Donnerstage / 12 UE / max. 8 Teilnehmende

/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken ist nicht schwer - Kleingruppe

Sie haben sich bisher nie an Socken gewagt, aber würden gern selbst welche stricken? Hier lernen Sie mit einem Nadelspiel, alternativ Rundstricknadel, Ihre ersten Socken zu stricken. Dazu gehören natürlich eine Kappchenferse und eine Spitze.

Kenntnisse: Kreuzanschlag o. ä, rechte und linke Maschen. Mitzubringen: helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadelspiel 3,0/2,5 mm (am besten 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 04.11.2024**

€ 31,- / 4 Montage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Colorwork in der Runde stricken - Workshop Kleingruppe

Sie können stricken, aber immer nur Streifen reizen Sie nicht mehr. Sie möchten gerne mehrfarbige Muster stricken lernen? Wir werden einen Cowl (eine Art Schal) mit Colorwork in der Runde stricken. Mitzubringen: Wolle, die Sie am Hals tragen möchten, Rundstricknadel in zur Wolle passenden Stärke, 60 cm Seillänge plus Schere und Schreibmaterial.

Ro 02.09.05

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 02.11.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken von der Spitze aus - Workshop - Kleingruppe

Sie können Socken stricken, aber bisher nur vom Bündchen aus? Nun suchen Sie die Herausforderung und möchten ein Knäuel Sockenwolle komplett aufbrauchen können? Hier lernen Sie den Anschlag an der Spitze und auch die Shadow Wrap Ferse, sofern wir schnell genug sind. Mitzubringen: helle Sockenwolle, dazu passende Nadeln und eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke. Papier, Stift für Notizen.

Ro 02.09.06

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 07.12.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nachträgliche Ferse in Socken stricken - Workshop - Kleingruppe

Sie können Socken stricken, möchten nun auch die in Anleitungen beschriebene nachträgliche Ferse lernen? Bitte bereiten Sie einen Sockenschaf vor, dann können wir direkt starten! Mitzubringen: helle Sockenwolle, dazu passende Nadeln und eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke. Papier und Stift für Notizen, kontrastfarbiger Sockenwollrest, Schere.

Ro 02.09.12

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 30.11.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Häkeln für Anfänger & leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Haben Sie versucht per Video Häkeln zu lernen, aber Ihre Fragen konnten nicht beantwortet werden? Dann sind Sie hier richtig. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie lernen Grundmaschinen zu häkeln und werden auch die Grundlagen einer Häkelschrift kennenlernen. Am Ende des Kurses können Sie ein Häkeltuch in den Händen halten oder den Anfang einer Kuscheldecke für den Winter gemacht haben. Bitte mitbringen: Wolle, passende Häkelnadel, Schreibmaterial und Schere oder auch angefangene Häkelprojekte.

Ro 02.09.11

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 18.15-19.45 Uhr, ab **23.09.2024**

€ 23,- / 3 Montage / 6 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

Marie-Luise Macey

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

€ 79,- min. 10 Teilnehmende

€ 99,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / jeweils 10 Tage / 30 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.9.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab **02.09.2024**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab **03.09.2024**

### Wochenend-Nähkurs Kleingruppe

Dieser Wochenendnähtkurs richtet sich an „Näherfahrene“, die am eigenen Nähprojekt neue Techniken kennenlernen möchten und an alle „Neuen“, denen es um erste Schritte im Umgang mit der Nähmaschine geht. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden. Beim Treffen am Montag besprechen wir Ihr individuelles / ein gemeinsames Projekt und was Sie an Nähutensilien und Material dazu benötigen.

Ro 02.09.13

Jacqueline Schmidt, Damenschneiderin

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Mo, 28.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr

**Sa, 09.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

**So, 10.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 69,- / 3 Tage / 18 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.

Das Material ist bei der Dozentin erhältlich. Die Zusatzkosten sind am ersten Kurstag zu entrichten.

Helene Löbig

**Puppenwerkstatt Helene Löbig**, Am Forschheimer

See 22

€ 53,- min. 10 Teilnehmende

€ 66,- min. 8 Teilnehmende

Max. 13 Teilnehmende / jeweils 5 Tage / 20 UE

Ro 02.09.07

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab **09.09.2024**

Ro 02.09.08

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab **10.09.2024**

Ro 02.09.09

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab **28.10.2024**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab **29.10.2024**

## Kunsth Handwerk

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: „Blumen zum Leben erwecken“. Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Bitte Vase, Schale oder Gefäß und Pflanzen-/Blumenmaterial für eine freie Form mitbringen. Das Thema lautet: Herbst - eine wunderbare Verschwendung.

Ro 02.10.12

Karin Teske

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab **26.09.2024**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

8 Donnerstag / 16 UE



### Badebomben, Massage-Bars, Peeling und Badesalz - selbstgemacht und ohne Chemie!

Kreieren Sie ganz unterschiedliche und wundervoll duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen! Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man benutzen kann und selbstverständlich können Sie Ihre Ergebnisse mit nach Hause nehmen. Mitzubringen (was immer davon Sie zu Hause haben): Schürze, Küchenhandtücher, Seifenformen, Organza Geschenksäckchen, Klarsichtfolie- / Tüten, Schraubglas, ca. 250 ml, Silikon Pralinenformen, hitzebeständige Plastikbecher. Materialkosten in Höhe von € 10,- sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.10.51

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 26.11.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Musikalische Praxis

### Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei „Null“ und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ins Gitarrenspiel ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Ro 02.13.01

Elisabeth Becker

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 52,- / 15 Mittwoch / 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen bekannte „Pop-Hits“ aus Folk + Pop mit leichten bis mittelschweren Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die mit verschiedenen Begleittechniken (schlagen + zupfen) unterschiedliche Lieder begleiten wollen. Quereinsteiger sind willkommen.

Elisabeth Becker

Ro 02.13.05

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 52,- / 15 Montage / 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einfache „Pop-Hits“ und begleiten diese mit einfachen Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die entweder wieder ins Gitarrenspielen einsteigen wollen oder an Personen, die elementare Akkord-Grundkenntnisse haben. Mit einfachen Begleitrhythmen spielen wir Lieder aus Folk + Pop. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Elisabeth Becker

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring

32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

€ 52,- / jeweils 15 Tage / 20 UE

Ro 02.13.03

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab **04.09.2024**

Ro 02.13.06

Di, 18.00-19.00 Uhr, ab **03.09.2024**

Ro 02.13.07

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab **03.09.2024**

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.

Christoph Roßbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring

32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

€ 52,- / 15 Dienstag / 20 UE

Ro 02.13.09

Di, 19.45-20.45 Uhr, ab **03.09.2024**

Ro 02.13.10

Di, 18.45-19.45 Uhr, ab **03.09.2024**



GESUNDHEIT

## Farb- und Typberatung

### Farbberatung – finden Sie Ihre persönlichen und harmonischen Farben! - Kleingruppe

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbauswahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

Ro 03.00.02

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Di, 29.10.2024, 18.00-21.00 Uhr**

€ 20,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stilberatung - „Kleider machen Leute“

#### Kleingruppe

Für ein gutes Körpergefühl sollen die eigenen Proportionen gekonnt in Szene gesetzt werden. Muster, Material und Schnitte sorgen dafür, dass immer eine gute Figur gemacht wird. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen, Ihre Proportionen gut in Szene setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basis-Garderobe, die zu Ihrem persönlichen Stil passt und einen gelungenen Auftritt verspricht, beruflich und privat.

Ro 03.00.03

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Mi, 27.11.2024, 17.30-21.00 Uhr**

€ 24,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Make-Up Workshop - Premium Kleingruppe

In diesem Kurs erlernen Sie theoretische und praktische Grundlagen sowie Techniken für ein typgerechtes, natürliches Make-Up. Unter professioneller Anleitung werden die einzelnen Schritte geübt und angewandt. So lernen Sie Herausforderungen wie z. B. Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken perfekt zu kaschieren sowie die Augen, Wangen und Lippen dezent für den Alltag zu betonen. Es erwartet Sie ein toller Vorher-/Nachher-Effekt, der Ihre Haut und Sie selbst zum Strahlen bringen wird! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Die Dozentin stellt Kosmetik und Arbeitsma-

terialien. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

Laura Mohr

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

€ 29,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.04

**Sa, 14.09.2024, 11.00-14.00 Uhr**

Ro 03.00.05

**Sa, 16.11.2024, 11.00-14.00 Uhr**

## Entspannung/Stressbewältigung

### ! Hinweis: Für alle Yoga- und Entspannungskurse

- bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.



### Inneres „zur-Ruhe-kommen“ durch Meditation - Kleingruppe

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Förderung von innerer Ruhe und Selbstreflexion durch verschiedene Meditationsmethoden. Meditation ist eine bewährte Praxis zur Entspannung und geistigen Sammlung. Sie hilft, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und inneren Frieden zu finden. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen können äußere Ablenkungen überwunden werden, was sich positiv auf das seelische Wohlbefinden auswirkt und Stress reduzieren kann. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.02

Shirin Marton

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

**Do, 18.30-19.30 Uhr, ab 19.09.2024**

€ 68,- / 10 Donnerstage / 13 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ZEN-MEDITATION

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Zusätzlicher Unkostenbeitrag von € 5,- für Tee und Gebäck. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.06

Gabriela-Carmen Lang

**Rodgau (Jügesheim)**, ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

**Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 26.09.2024**

€ 128,- / 10 Donnerstage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Shinrin-Yoku - Schnupperkurs Waldbaden

#### Kleingruppe

Das begleitete Waldbaden steigert den geistigen und körperlichen Erholungswert. Verschiedene Achtsamkeitsübungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und unterstützen die Entspannung. Ebenso können die Aufenthalte im Wald die körpereigene Abwehr steigern. Der Wirkung der Terpene (ätherische Öle in den Pflanzen) verdanken wir, dass sich Schlafstörungen verbessern können, die Konzentration zunimmt und wir lernen zu entspannen. Genießen Sie die Zeit im Wald, um sich auf sich selbst zu fokussieren und neue Energie zu tanken. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggfs. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Ro 03.01.12

Christine Spahn

**Waldfreizeitanlage Hainhausen**

**Sa, 12.10.2024, 15.00-17.30 Uhr**

€ 15,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Herzchakra - Meditation - Kleingruppe

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.25

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 07.12.2024, 14.00-17.00 Uhr**

€ 25,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht Ihnen dies eine wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, kleiner Saal,

Römerstr. 13

**Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 10.09.2024**

€ 46,- min. 12 Teilnehmende

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

12 Dienstage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für den Rücken

#### - Für eine stabile Aufrichtung im Alltag!

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erlernen Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken ein gestärktes Fundament für die täglichen



Anforderungen ermöglichen wollen.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63  
F, Multifunktionsraum

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 46,- min. 12 Teilnehmende

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

## Den Beckenboden stärken mit Yoga

### Kleingruppe

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 05.10.2024**, 11.00-14.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende / Keine Gebüh-

renermäßigung/-befreiung

## Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

### Kleingruppe

Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 23.11.2024**, 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende / Keine Gebüh-

renermäßigung/-befreiung

## Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk, Faszienrolle.

Ro 03.01.18

Sabrina Rünzi

**Münchhausen-Schule**, Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnas-

tikraum

Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 70,- min. 12 Teilnehmende

€ 85,- min. 10 Teilnehmende

€ 105,- min. 8 Teilnehmende

12 Dienstage / 24 UE

## Schnupperkurs Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga ist der bekannteste Yoga Stil und verbindet die drei wesentlichen Elemente: Asanas (Bewegung), Pranayama (Atem) und Entspannung. Hatha setzt sich aus den Silben „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond) zusammen. Ziel ist es, im Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung die innere Mitte zu finden. Mitzubringen: Siehe Hinweis + Hallenschuhe oder sog. „Schläppchen“

Ro 03.01.19

Victoria Fabian

**Rodgau (Dudenhofen)**; Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1

Mo, 17.30-18.30 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 19,- min. 10 Teilnehmende

€ 23,- min. 8 Teilnehmende

5 Montage / 7 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 08.11. - 10.11.2024

Ruhe und Erholung tanken im grünen Herzen des Odenwaldes in Grasellenbach. Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen tauchen wir in eine entspannende Atmosphäre ein und schalten ab vom Alltag. Wir werden vor dem Frühstück und Abendessen Yoga praktizieren und haben zwischendurch genügend Zeit, um in der großen Wellnessoase mit Schwimmbad und Sauna die Seele baumeln zu lassen. Auch im Beauty-Bereich kann man sich verwöhnen lassen oder einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung unternehmen.

Folgende Leistungen sind enthalten: Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen (Kalt-Warmes-Buffer), Kaffee, Tee, Obst und Gebäck, Nutzung Hallenbad, Fitnessraum und Wellnessbereich, Leihbademantel und W-LAN.

Eigene Anreise. Nähere Hotelfinfos unter: [www.siegfriedbrunnen.com](http://www.siegfriedbrunnen.com). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225. Vorläufiger Anmeldeschluss: 11.09.2024.

Ro 03.01.26

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7,

**64689 Grasellenbach**

**Freitag, 08.11.** ab ca. 14 Uhr bis **Sonntag, 10.11.2024**

€ 398,- / 3 Tage / 9 UE / max. 10 Teilnehmende

(Gesamtgebühr enthält € 318,- Hotelkosten für ein Einzelzimmer / zzgl. € 80,- Kursgebühr Yogaeinheiten)

/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist und das Wissen über die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63

F, Multifunktionsraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.09.2024**

€ 81,- min. 12 Teilnehmende

€ 97,- min. 10 Teilnehmende

€ 122,- min. 8 Teilnehmende

14 Dienstage / 28 UE

## Bewegung / Fitness



! **Hinweis:** Für alle Bewegungskurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe (bei Turnhallen hallentauglich), Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

## Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

Abwechslungsreiche Trainingsinhalte fördern die kardiale, konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit. Die Beachtung der Pulsregel von 130 Schlägen pro Minute gehört zu den obersten Grundprinzipien des Kurses. Die Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichts- und Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde.

Ro 03.02.01

Rainer Bauer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Römerstr. 13

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 55,- min. 12 Teilnehmende

€ 67,- min. 10 Teilnehmende

€ 83,- min. 8 Teilnehmende

16 Dienstage / 21 UE

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenksbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Petra Göbel

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.09.2024**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 02.09.2024**

## Starker Rücken und Co.

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Ute Weber-Werne



**Rodgau (Nieder-Roden),** Gartenstadtschule,  
Kastanienallee 16, Turnhalle  
€ 23,- min. 12 Teilnehmende  
€ 28,- min. 10 Teilnehmende  
€ 35,- min. 8 Teilnehmende  
11 Donnerstage / 15 UE

Ro 03.02.04  
Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 05.09.2024**

Ro 03.02.05  
Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 05.09.2024**

Ro 03.02.06  
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.09.2024**

### Laufkurs im Freien

Sie möchten etwas für Ihr Herz-Kreislauf-System tun und haben Spaß am Laufsport? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Dieser Kurs ist auch für Lauf-Anfänger geeignet. Mitzubringen: Dem Wetter angepasste Laufbekleidung.

Ro 03.02.07  
Rüdiger Wagner  
Treffpunkt: **Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule,  
Turnhalle im Hof  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 21,- min. 12 Teilnehmende  
€ 25,- min. 10 Teilnehmende  
€ 31,- min. 8 Teilnehmende  
6 Mittwoche / 8 UE

### Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer und unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.08  
Susanne Dey  
**Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 03.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
15 Dienstage / 20 UE

### Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Eva Roth

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
€ 55,- min. 12 Teilnehmende  
€ 67,- min. 10 Teilnehmende  
€ 83,- min. 8 Teilnehmende  
16 Dienstage / 21 UE

Ro 03.02.10  
Di, 14.30-15.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

Ro 03.02.11  
Di, 15.45-16.45 Uhr, **ab 03.09.2024**

### Fit ab 60 - für Frauen

Ältere Menschen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden. Ebenso verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit und fördern Ihre Gesundheit. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
€ 45,- min. 12 Teilnehmende  
€ 54,- min. 10 Teilnehmende  
€ 68,- min. 8 Teilnehmende  
13 Mittwoche / 17 UE

Ro 03.02.12  
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 04.09.2024**

Ro 03.02.13  
Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 04.09.2024**

### 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. Beim „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 kennen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für € 5,- bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.14  
Susan Guttzeit  
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal,  
Schillerstr. 27  
**Sa, 12.10.2024, 10.00-12.00 Uhr**  
€ 7,- min. 12 Teilnehmende  
€ 8,- min. 10 Teilnehmende  
€ 10,- min. 8 Teilnehmende  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. Beim „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 kennen. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für € 5,- bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.15  
Susan Guttzeit,  
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal,  
Schillerstr. 27  
**Sa, 12.10.2024, 14.00-16.00 Uhr**  
€ 7,- min. 12 Teilnehmende  
€ 8,- min. 10 Teilnehmende  
€ 10,- min. 8 Teilnehmende  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehrenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Starten Sie mit einem verbesserten Körpergefühl in den Alltag. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.16  
Jasmin Jacke  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
14 Mittwoche / 19 UE

### Rückenfit am Abend

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Lockerung, Kräftigung aber auch Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Übungen stärken den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken nach Feierabend etwas Gutes tun möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.17  
Jasmin Jacke  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
14 Mittwoche / 19 UE

### Fit Mix für Frauen ab 55+

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout! Bei aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich (geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger!). Wichtig ist vor allem Freude an der Bewegung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.18  
Petra Göbel  
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 9.45-10.45 Uhr, **ab 05.09.2024**  
€ 42,- min. 12 Teilnehmende  
€ 50,- min. 10 Teilnehmende  
€ 62,- min. 8 Teilnehmende  
12 Donnerstage / 16 UE

### Faszientraining

Faszien erstrecken sich über den gesamten Körper und sind ein wesentlicher Bestandteil der Muskeln und des Knochenskeletts und haben eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Faszientraining hilft, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern. Mitzubringen: Siehe Hinweis und ggfs. eigene Faszienrolle/Pilatesrolle, es können auch Rollen vor Ort geliehen werden.

Ro 03.02.19  
Petra Göbel  
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 11.00-12.00 Uhr, **ab 05.09.2024**  
€ 42,- min. 12 Teilnehmende  
€ 50,- min. 10 Teilnehmende  
€ 62,- min. 8 Teilnehmende  
12 Donnerstage / 16 UE



### Bodyworkout

Wir trainieren und verbessern bei diesem Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten unsere Koordination, Kraft, Ausdauer und Mobilisation. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.21

Angelika Hob

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Do, 18.00-19.00 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Donnerstage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Dieses vielseitige Trainingsprogramm bietet viel Spaß und eine gute Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Die Ausdauer und Koordination werden gesteigert sowie die Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen wird von Kopf bis Fuß der ganze Körper trainiert. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, kleiner Saal,

Schillerstr. 27

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab **25.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Mittwoche / 17 UE



### Sie + Er - Gymnastik 60+

Mit diesem Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die durch Bewegung etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Eva Roth

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

3, Raum 4

€ 55,- min. 12 Teilnehmende

€ 67,- min. 10 Teilnehmende

€ 83,- min. 8 Teilnehmende

16 Mittwoche / 21 UE

Ro 03.02.24

Mi, 09.45-10.45 Uhr, ab **04.09.2024**

Ro 03.02.25

Mi, 11.00-12.00 Uhr, ab **04.09.2024**

### Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

Fr, 10.35-11.35 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 38,- min. 12 Teilnehmende

€ 46,- min. 10 Teilnehmende

€ 57,- min. 8 Teilnehmende

11 Freitage / 15 UE

### Functional Training - Ein Sportkurs für Menschen mit und ohne Handicap

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten.

Wir passen die Übungen für die einzelnen Teilnehmenden individuell an. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen - als Zirkeltraining ausgelegt - für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt. An diesem Kurs dürfen gerne Menschen mit Handicap teilnehmen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Rodgau, diese vermittelt Ihnen den Kontakt zum Dozenten zwecks Vorbesprechung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk.

Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

**Rodgau (Jügesheim)**, Carl-Orff-Schule, Turnhalle im

Hof, Nordring 32

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 57,- min. 12 Teilnehmende

€ 69,- min. 10 Teilnehmende

€ 86,- min. 8 Teilnehmende

11 Mittwoche / 22 UE

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Ziel dieses Kurses ist die Ausbildung, beziehungsweise der Erhalt der ganzkörperlichen Fitness. Alle Muskelgruppen wie Rücken-, Rumpf-, Bein-, Arm- und Schultermuskulatur werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Einheit ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.28

Petra Göbel

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

Mo, 11.30-12.30 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

### Gymnastik am Sonntag

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, kleiner Saal,

Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, ab **29.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Sonntage / 17 UE

### Pilates

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.33

Susanne Dey

**Rodgau (Jügesheim)**, Carl-Orff-Schule, Turnhalle im

Hof, Nordring 32

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab **03.09.2024**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

### Ganzkörpertraining mit Pilates I

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

3, Raum 4

Mo, 15.00-16.00 Uhr, ab **09.09.2024**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE



**Ganzkörpertraining mit Pilates II**

(Inhalte siehe Ro 03.02.34)  
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Vorgängerkurses und ist ebenfalls geeignet für Fortgeschrittene mit Pilateskenntnissen der Mittelstufe.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Ro 03.02.35  
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Mo, 16.00-17.00 Uhr, **ab 09.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
15 Montage / 20 UE

**Bodystretching & Relax**

Wir wollen beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und die Sehnen und Bänder stärken. Zudem beugen wir so Dysbalancen vor und können Schmerzen und Verspannungen reduzieren, wodurch auch zeitgleich noch Stress im ganzen Körper abgebaut wird. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Ro 03.02.42  
Angelika Hob  
**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula  
Do, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2024**  
€ 50,- min. 10 Teilnehmende  
€ 62,- min. 8 Teilnehmende  
12 Donnerstag / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Prävention/Gesundheit**

**Ayurveda im Alltag - Kleingruppe**

Ayurveda ist ein Lebensstil, der den Körper, den Geist und die Seele ganzheitlich betrachtet. „Ayus“ bedeutet das Leben und „Veda“ das Wissen. Der Ursprung des Ayurveda ist eine Anleitung, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen kann. Der Mensch wird ganzheitlich behandelt, um Krankheiten ggf. zuvor zu kommen. Ziel des Kurses ist es, einen Einblick in den ayurvedischen Lebensstil zu erhalten.  
Ro 03.03.01  
Victoria Fabian  
**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
**Sa, 28.09.2024**, 10.00-12.00 Uhr  
€ 9,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Sujok kombiniert mit Ohrakupressur**

*Premium-Kleingruppe*  
Sujok ist eine koreanische Therapiemethode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems per Akupressur stimuliert werden. Hier werden keine Nadeln, sondern Körner und sterile Samen zur Druckübertragung verwendet. Im diesem Kurs erlernen Sie neben der Hand- auch die Ohrakupressur, welche ursprünglich aus Frankreich stammt. Diese Methode kann bei Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen lindernd wirken. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte. Die Kosten für das Kursmaterial (inkl. Skript) in Höhe von € 20,- sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Mitzubringen: Schreibutensilien, Handtuch und ein kleines Kissen.  
Ro 03.03.06  
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3  
Mi, 18.00-20.15 Uhr, **ab 18.09.2024**  
€ 39,- / 2 Mittwoche / 6 UE / max. 6 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Prävention durch Bewegung 60+**

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis erhalten, sowie Verletzungen vorbeugen. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk.  
Ro 03.03.04  
Susanne Czaronek  
**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1  
Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 24.09.2024**  
€ 45,- min. 12 Teilnehmende  
€ 54,- min. 10 Teilnehmende  
€ 68,- min. 8 Teilnehmende  
13 Dienstag / 17 UE

**Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk.  
Ro 03.03.07  
Monika Dries  
**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 17.45-18.45 Uhr, **ab 02.09.2024**  
€ 45,- min. 12 Teilnehmende  
€ 54,- min. 10 Teilnehmende  
€ 68,- min. 8 Teilnehmende  
13 Montage / 17 UE

**Kochen**



**! Hinweis: Bitte zu den Kochkursen mitbringen:**  
• **Geschirrhändtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Hessische Köstlichkeiten im neuen Gewand!**

Man müsste doch mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen - das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äpfelwoi-Gulasch oder Kochkäse-Schnitzel an Kürbis-Äpfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio in Sahne-Cognac-Creme zu Rote-Bete mit frischem Meerrettich oder Rettich-Tomaten-Salat

an würzig gefüllten Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen zum backenden Rippchen mit Orangen-Spagel schmecken lecker! Ein Gläschen „Frankfurter Sprizz“ zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend! Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Ro 03.05.11  
Gabriele Andresen  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 04.09.2024**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 27,- min. 12 Teilnehmende  
€ 29,- min. 10 Teilnehmende  
€ 33,- min. 8 Teilnehmende  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Die Thailändische Küche verführt mit besonderen Aromen und Gewürzen**

Ein thailändisches Menü besteht typischerweise aus einer Suppe, einem scharf gewürzten Salat und einer Sauce mit Fisch und Gemüse. Mit herrlich frischen Zutaten werden wir allerlei exotische Köstlichkeiten zaubern! Wir bereiten Garnelentaschen an würziger Pilzsuppe zu, scharfe Hühnerleber mit Pak-Choi, buntes Wok-Gemüse an Glasnudel-Salat und pikante Fleischbällchen zu Kokos-Reis. Würzige Fisch-Frikadellen mit Karottensalat und gebratene Reisnudeln mit grünen Bohnen machen Appetit auf süße Mandarinen-Litschi-Creme zum fruchtigen Ingwer-Lassi.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Ro 03.05.01  
Gabriele Andresen  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 18.09.2024**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 27,- min. 12 Teilnehmende  
€ 29,- min. 10 Teilnehmende  
€ 33,- min. 8 Teilnehmende  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Kochen und backen mit Bier**

Bier lässt sich ja zu verschiedenen Gelegenheiten trinken, egal ob man es als süßes Radler, süffiges Weizenbier oder als herbes Dunkles am liebsten mag. Aber Kochen mit Bier? Lassen Sie sich überraschen von kräftigem Malzbier-Brot, bayrischer Biersuppe und „Kaasspatzen“ mit Münchner Bierzwiebeln. Wie wäre es mit Backendl an Weißbier-Tomaten-Chutney, Tafelspitz in Dunkelbier-Marinade oder Kartoffelauflauf mit Biertunke? Auch ein fruchtiger Radler-Kuchen und süffiger Bier-Cocktail dürfen nicht fehlen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.  
Ro 03.05.02  
Gabriele Andresen  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 09.10.2024**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 27,- min. 12 Teilnehmende  
€ 29,- min. 10 Teilnehmende  
€ 33,- min. 8 Teilnehmende  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Der wilde Westen - Burger, Steaks und Fritten Amerika nicht nur für echte Kerle!

Dieser Kontinent hat viele kulinarische Höhepunkte! Freuen Sie sich auf „Boston baked beans“ gebackene Bohnen, „Meatloaf with bacon“ Hackbraten mit Speck, klassisches „Reuben-Sandwich“ mit Pastrami oder Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und „Coleslaw“ kanadischen Krautsalat. Knusprige Burger-Brötchen werden mit Avocado-Puten-Pattys oder Gemüse-Frikadellen und knackigem Gemüse belegt, mit Marinaden, Dips und Salsa verfeinert. „New York Cheesecake“ und „Schoko-Minz-Taler“ zum „Hot-Tropic-Summer-Cocktail“ verführen Sie zum Dessert! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mi, 06.11.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Biblich kochen - Der Garten Eden kommt in unsere Küche!

Brüderliche Hirtensuppe mit hauchdünnem Fladenbrot am Lagerfeuer, göttliches Passah-Lamm mit Äpfeln und einem Glas Feigen-Wein zum Abendmahl oder paradisischer Apfelkuchen und süßer Ziegenkäse mit Pistazienkrokant vor dem Aufbruch in die dunkle Nacht. Da möchte man doch gerne ein biblisches Alter erreichen, um noch mehr Leckereien aus längst vergangenen Zeiten zu probieren! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mi, 20.11.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Weihnachtsplätzchen backen für Erwachsene

Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber Naschen, das macht doch total viel Mühe - oder nicht?

Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken: Bärenatzen, amerikanische Erdnusskekse, Lavendel- und duftende Orangen-Schokoladen-Kekse oder zarte Limetten-Trüffel und Rumkugeln werden Sie begeistern! Auch herzhaftes Ölteig-Sterne und Tomaten-Käse-Plätzchen werden wir mit heißem Apfel-Glühwein zum winterlichen Salat mit knusprigen Toastbrotsternen verkosten. Schlemmen Sie mit! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mi, 04.12.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 29,- min. 12 Teilnehmende

€ 27,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Leckerer von der iberischen Halbinsel

Azurblaues Meer, mitreißender Flamenco, malerische Fincas, Lebensfreude, Leidenschaft und guter Wein - das alles verbindet man mit Spanien! Wir beginnen mit schnellen Mandelbrötchen und einem Tinto De Verano, und zaubern dann: Marinierte Oliven, Pimientos de Padron, geröstete Salzmandeln, Artischocken in Tomatenvinaigrette, Ceviche (marinierter Fisch), Aioli und Chouriço-Mayonnaise, spanischer Zwiebel-salat, Tomaten-Crostini mit Sardinen, eine klassische Paella sowie Tortilla Española aus dem Ofen und runden all diese Köstlichkeiten mit Pastéis de Nata und Crema Catalana ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.06

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 03.09.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Indonesische Köstlichkeiten -Traditionelles Lombok Essen

Die traditionelle Lombok-Küche ist eine Mischung aus balinesischen Einflüssen und lokalen Aromen. Freuen Sie sich auf einen Einstieg mit Tamarinden Limonade, dann Gado-Gado (Gemüse mit Erdnuss-sauce), Perkedel Jagung (Maiskräpfen), Sate Ayam (Hähnchen-Satay), Soto Ayam (Hühnersuppe), Sup kelapa (feurige Kokosnuss-Suppe), Beef Rendang, Mie bzw. Nasi Goreng, Udang Asam Manis (süß-saure Garnelen), Dadar Gulung (gerollter Pfannkuchen) und Klepon (Klebreisbällchen).

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.07

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 08.10.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Schokoladiges aus der Weihnachtsküche – auch zum Verschenken

Schokoladige Geschenke aus der Küche sind ideal gegen den Stress beim Weihnachtsshopping – Likörchen, Pralinen & Co. - genießen Sie diese Seelenwärmer: braune Haselnuss-, weiße Mandel- und dunkle Walnuss-Crossies, süße Schoko-Mandeln, Schokoladen Likör, Pralinen mit verschiedenen Füllungen: Balsamico Cranberries, Zimt-Nougat und Amaretto-Marzipan. Dann machen wir ein kleines Schokomalheur (lassen Sie sich überraschen!), Kakao-Energiekugeln, Rentier- Brezel-Snacks, Heiße Schokolade am Stiel und Cake Pops mit Whiskey. Mitzubringen: Siehe Hinweis + diverse Gefäße und kleine Flaschen.

Ro 03.05.08

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 05.11.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

Sie erhalten heute ein paar schöne Ideen, um Ihre Lieben an den Festtagen vegetarisch zu verwöhnen: Blätterteig-Tannenbaum, Haselnuss-Pesto, Rote Bete Carpaccio mit Himbeer-Walnuss-Topping, Romanosalat aus der Pfanne, Erbsen-Cappuccino, Mandelschaumsüppchen, karamellierter Fenchel mit Gemüse-Talern und Kartoffel-Knoblauch-Püree, Hasselback-Butternut-Kürbis, Brezenknödel mit Pilzrahm und zum Nachtsch Käsekuchen im Glas und eine Joghurt-Minzcreme. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.09

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 03.12.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Bunte Winterküche

Es muss nicht immer der langweilige Wirsingintopf sein! Sie kochen heute wärmende, herzhaft und ungewöhnliche Ideen für kalte Tage. Freuen Sie sich auf: Gewürzbrot mit Winterpesto, Linsen-Apfel-Salat, Käse-Zwiebel Crostini, Kichererbseneintopf, Brotsuppe, Kidneybohnenbuletten, Brotknöpfe & Smashed Vegetables, bunte Winter-Lasagne mit Grünkohl und Roter Bete sowie Mandelfisch. Zum Menüabschluss gibt es Bratapfeltiramisu und Schoko-Crème-brûlée. Entlockt Ihnen diese Zusammenstellung nicht ein Lächeln? Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Di, 21.01.2025**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ZuckerFREI - Kleingruppe

Lassen Sie sich 4 Wochen lang auf Ihrem Weg zu einem bewussteren Umgang mit Zucker motivieren, inspirieren und begleiten. Sie erhalten nicht nur Ideen für die eigene Umsetzung zu Hause und im Job, sondern das Wissen über die ganzheitlichen und positiven Einflüsse einer Zuckerreduktion. Und auch Rezepte für tolle und gesündere Alternativen dürfen nicht fehlen. In diesem Kurs wird die Thematik im Vergleich zum dreiwöchigen Kurs tiefergehend behandelt.

Ro 03.05.12

Maren Held, Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau, Stettiner Str. 15

So, 11.00-12.30 Uhr, ab 15.09.2024

€ 31,- / 4 Sonntage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





**ZuckerFREI - Kleingruppe**

Lassen Sie sich 3 Wochen lang auf Ihrem Weg zu einem bewussteren Umgang mit Zucker motivieren, inspirieren und begleiten. Sie erhalten nicht nur Ideen für die eigene Umsetzung zu Hause und im Job, sondern das Wissen über die ganzheitlichen und positiven Einflüsse einer Zuckerreduktion. Und auch Rezepte für tolle und gesündere Alternativen dürfen nicht fehlen.

Ro 03.05.13

Maren Held, Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau, Stettiner Str. 15

So, 11.00-12.30 Uhr, **ab 12.01.2025**

€ 23,- / 3 Sonntage / 6 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Gesundheit und Psyche**

**Physiologische Veränderungen unter Depressionen - Kleingruppe**

Depressionen sind bis heute ein gesellschaftliches Tabuthema. Vielfach ist diese weit verbreitete Erkrankung für Angehörige und Betroffene nur schwer greifbar. In diesem Kurs wird Ihnen Grundlagenwissen über die physiologischen Veränderungen vermittelt. Weiterhin erfahren Sie, wie sich diese auf die Psyche auswirken können. Dieser Kurs dient nicht zur Diagnosefindung. Sollten Sie oder Angehörige entsprechende gesundheitliche Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an ärztliches / psychologisches Fachpersonal.

Ro 03.06.01

Vincent Phillip Eric Staat

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 21.11.2024, 17.00-18.30 Uhr

€ 10,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Deutsch**

**Deutsch A2.2**

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Auf dem Sprachniveau A2 werden anhand authentischer Situationen Alltagsdialoge, Wortschatz und Grammatik vertieft, so dass Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A2.1“, Hueber Verlag, ISBN: 978-3193010834, ab Lektion 3

Ro 04.04.06

Birgit Walter

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Di, 08.30-11.30 Uhr, ab 03.09.2024

€ 65,- / 13 Dienstag / 43 UE / Sondergebühren - Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1**

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag (Einkaufen, Telefonieren, Schreiben, Erklären) das Wichtigste verstehen und sagen können, aber typisch schwierige Dinge wie Artikel, Endungen und Satzstellung noch etwas besser lernen möchten. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Konversation, Grammatikübungen und Wortschatzbildung und ist geeignet für Menschen, die schon länger in Deutschland leben oder für eine B1/B2 Prüfung üben möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.04.07

Jens Chobotsky

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 45,- / 15 Montage / 30 UE / Sondergebühren - Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Englisch**

**Englisch A1.4**

Ein Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik eingeführt. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden.

Lehrbuch: Coursebook Easy English A 1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lektion 5

Ro 04.06.02

Terry Grell

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 29.10.2024**

€ 43,- / 10 Dienstag / 20 UE

**Englisch B1 - English and more**

„A little bit of this and a little bit of that“. Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.

Ro 04.06.09

Gianna Likar

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16, 2-EG-03

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 48,- / 11 Montage / 22 UE

**Englisch für Fortgeschrittene B1.4**

Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN: 978-3-06-520823-9, ab Lektion 8

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Englisch am Vormittag B1.8**

*Refresher Course Level B1.8*

Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen.

Literatur: A New Start Refresher B1 (Cornelsen), ab Lektion 9

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 05.09.2024**

€ 57,- / 13 Donnerstag / 26 UE

**English Conversation for almost advanced and advanced students**

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.

Ro 04.06.21

David Ginn, Englischlehrer i.R.

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2024**

€ 53,- / 12 Montage / 24 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Französisch**

**Französisch A1.1**

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie haben sich entschieden, Ihre ersten Schritte in der französischen Sprache zu machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre wichtige Grundkenntnisse auf kommunikativer und kultureller Ebene. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Sandra Nirlo

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 53,- / 12 Montage / 24 UE

**Französisch A2.2**

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1/2

Ro 04.08.04

Sandra Nirlo

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 53,- / 12 Dienstag / 24 UE

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.

**Französisch B1**

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 8

Ro 04.08.07

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

**Französisch B2**

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecouté“. So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.08.08

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 09.15-10.45 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

**Italienisch****Italienisch A1.3**

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit die italienische Sprache kennenlernen? Hier sind Sie richtig! Allora a presto! Chiaro, Nuova edizione A1.1, ab Lektion 7 ISBN: 9-78-3-19-275427-2, Hueber Verlag

Ro 04.09.01

Giuseppina Giaveri-Keusch

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 57,- / 13 Mittwoche / 26 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.4 „Insieme in Italia“***Kleingruppe*

Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache. Sie erhalten einen Einblick in Kultur und alltägliche Gebräuche des Landes. Ciao a presto! Lehrbuch: Cornelsen Verlag - Insieme - ISBN 978-3-06-020157-0 ab Lektion 7

Ro 04.09.02

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, Schulungsraum 1.

OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27

Do, 10.00-11.30 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 66,- / 15 Donnerstage / 30 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.6 „Un caffè, per favore!“**

Chiaro! Willkommen zu diesem Italienisch-Kurs A1! Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache konzipiert. Es werden typische, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre erlernt. Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9783192754272, ab Lektion 8

Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE



Luisa Toppino-Hofsommer

**Italiano B1 - Come parlare**

Questo corso é per coloro che vogliamo approfondire la lingua italiana in una bella atmosfera e con piacere. Vi aspetto! Lehrbuch: Hueber Verlag - Chiaro! Nuova edizione B1 ab Lektion 5

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 70,- / 16 Freitage / 32 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch B1**

Italienisch für Fortgeschrittene. Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525509-8, ab Lektion 5

Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **18.09.2024**

€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 UE

**Conversazione in italiano B2/C1**

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perchè è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Lehrbuch: Da zero a cento, ISBN 978-3-19-005383-4,

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **10.09.2024**

€ 57,- / 13 Dienstage / 26 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Viaggiamo in Italia A2.2 / B1**

In diesem Kurs können Sie sich mit viel Spaß auf Ihre nächste Reise nach Italien vorbereiten. Sie lernen sich als Tourist in Italien besser zu verständigen, zu orientieren und lernen dabei die italienische Kultur und Sprache besser kennen. Geeignet ist der Kurs für Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3

Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 09.30-11.00 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Spanisch****Spanisch A1.4**

Planen Sie einen Urlaub in Spanien, verstehen aber die Sprache nicht? Vielleicht planen Sie sogar, auszuwandern? Lernen Sie sich anhand von typischen Alltagssituationen auszudrücken. Üben Sie mit Gleichgesinnten den Umgang mit dieser schönen Sprache! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9

Ro 04.22.03

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 18.00-19.30 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE

**Spanisch für den Urlaub A1.5**

In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf, etc., spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. Neueinsteigende mit Vorkenntnissen in Spanisch sind herzlich willkommen. Bienvenidos/ bienvenidas.

Literatur: Intermezzo Spanisch A1: Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren / Kursbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3193096005

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Spanisch A1.6**

Wir lernen Grammatik mit Spaß, sowie sich in Alltagssituationen gut auszudrücken.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8

Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 08.55-10.10 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 45,- / 12 Donnerstage / 20 UE

**Spanisch A2.3**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 54,- / 12 Mittwoche / 24 UE



**Spanisch A2.4**

Dieser Kurs ist für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten.  
 Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4  
 Ro 04.22.08  
 Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
 Do, 10.20-11.50 Uhr, ab **05.09.2024**  
 € 54,- / 12 Donnerstage / 24 UE

**Spanisch A2.7**

Los participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.  
 Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6  
 Ro 04.22.09  
 Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum Di, 19.00-20.30 Uhr, ab **03.09.2024**  
 € 54,- / 12 Dienstage / 24 UE

**Spanisch B1.1**

Este curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel A2 y que quieren repetir y mejorar sus conocimientos del idioma español.  
 Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1.  
 Ro 04.22.10  
 Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
 Di, 10.20-11.50 Uhr, ab **03.09.2024**  
 € 58,- / 13 Dienstage / 26 UE



**Spanisch B2 - Kleingruppe**

El curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel B1 y que deseen mejorar y repetir sus conocimientos de la lengua española. En este curso discutiremos y charlaremos sobre diferentes temas de actualidad, así como repasaremos estructuras gramaticales. Todo esto en un ambiente ameno y distendido, ¡anímate! Te esperamos. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4  
 Ro 04.22.11  
 Betty Sarabia  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße, Klassenraum Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **03.09.2024**  
 € 48,- / 11 Dienstage / 22 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**IT- und Medienkompetenz**

**Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs! Premium-Kleingruppe**

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an. Sie haben die Möglichkeit, im Zeitraum von 12 - 14 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je € 16,- zu buchen. Hierfür rufen Sie bitte zusätzlich zu Ihrer Buchung in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau unter 06106-693 1225 an. Sollten Sie sich unsicher sein, wie viel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, kann gern vorab ein telefonischer Kontakt zum Dozenten vermittelt werden. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.  
 Ro 05.01.01  
 Tobias Krauß  
**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG  
**Do, 12.12.2024**, 12.00-14.00 Uhr  
 16 € je halbe Stunde / 3 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fit am Android-Smartphone - Kleingruppe**

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung.  
 Ro 05.01.03  
 Tobias Krauß  
**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG  
**Do, 12.00-14.00 Uhr, ab 10.10.2024**  
 € 63,- / 4 Donnerstage / 11 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**iPhone und iPad 50+ - Kleingruppe**

An 3 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder

los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android gedacht.  
 Ro 05.01.12  
 Ralph Robert Beier, IT-Trainer  
**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG  
**Mo, 04.11.2024**, 09.00-11.15 Uhr  
**Mi, 06.11.2024**, 09.00-11.15 Uhr  
**Do, 07.11.2024**, 09.00-11.15 Uhr  
 € 54,- / 3 Tage / 9 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Veranstaltungen**

**Freitag ist Familientag in der Bücherei**

- Nieder-Roden** kostenlos und ohne Anmeldung
- **Bilderbuchkino** für Kinder ab 3 Jahren  
**06.09., 11.10., 15.11., 20.12.2024**  
 jeweils um 15:30 Uhr
  - **Es war einmal...**  
**Märchen mit Christian Mayer-Glaunger**  
 für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene  
 13.09., 18.10., 01.11., 13.12.2024  
 jeweils um 15:30 Uhr
  - **Bücherzwerge – Spaß mit Büchern**  
 für Kinder von 1 bis 3 Jahren  
 06.09., 11.10., 15.11., 20.12.2024  
 jeweils um 10:00 Uhr
  - **Hör-Picknick – „Griff in die Bücherkiste“**  
 für Kinder ab 4 Jahren  
**mit Schauspielerin Pirrko Cremer**  
**29.11.2024**, 15:30 Uhr

**16.08.2024, 17:00 Uhr:**  
**„Nunu, die kleine Wolke – Mitmachtheater für Kinder im Strandbad Nieder-Roden**  
 Eintritt: es gelten die Eintrittspreise des Strandbades. Karten über das Ticket-System des Strandbades oder an der Kasse erhältlich

**19.09.2024, 15:30 Uhr: Kamishibai für Kinder ab 2 Jahren auf dem Puiseauxplatz**  
 Kostenlos und ohne Anmeldung, bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.

**22.10.2024, 16:00 Uhr: „Eric erforscht den Welt- raum“ Interaktive Lesung mit Eric Mayer**  
 Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals „Leseland Hessen“ mit freundlicher Unterstützung durch das Hessische Ministerium für Wissenschaft und Kunst, hr2 kultur, der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen und des Hessischen Literaturforums im Mousonturm e.V.

**31.10.2024, 16:00 – 18:00 Uhr: Halloween-Spaß für Kinder ab 8 Jahren**  
 kostenlos und ohne Anmeldung

Infos unter [buecherei@rodgau.de](mailto:buecherei@rodgau.de) oder 06106 693 1322. Nähere Informationen und weitere aktuelle Veranstaltungen auf <https://sb-rodgau.lmscloud.net/>

**Outlook - beherrschen Sie Ihre E-Mails und steigern Sie die Produktivität - Onlinekurs***Premium Kleingruppe*

Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern können. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalten Sie wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 05.01.04  
Robin Weniger

**Online-Kurs****Fr, 04.10.2024, 16.00-18.15 Uhr**

€ 17,- / 3 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebüh-  
renermäßigung/-befreiung

**Excel-Grundkurs für Einsteiger***Premium-Kleingruppe*

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Ro 05.01.13

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Mo, 04.11.2024, 11.15-13.30 Uhr****Mi, 06.11.2024, 11.15-13.30 Uhr****Do, 07.11.2024, 11.15-13.30 Uhr**

€ 56,- / 3 Tage / 9 UE / max. 5 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

**PC-Grundlagenkurs am Morgen***Premium-Kleingruppe*

Dieser Kurs verschafft Ihnen einen praktischen Einstieg in die Computerwelt! Dazu benutzen wir das Schreibprogramm Word. Sie erlernen den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen die Symbole für die Nutzung von Word kennen. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren persönlichen Text und erfahren dabei mehr über Schriftart, Schriftgröße und Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.32

Helga Peters

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Mi, 25.09.2024, 09.00-12.00 Uhr****Do, 26.09.2024, 09.00-12.00 Uhr****Fr, 27.09.2024, 09.00-12.00 Uhr**

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

**Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene - Premium-Kleingruppe**

Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und nicht nur Texte oder Briefe mit dem Programm Word erstellen? In diesem Kurs probieren Sie aus, welche Möglichkeiten Word noch zu bieten hat! Sie gestalten Tabellen und lernen grafische Elemente wie z. B. Formen, Textfelder oder WordArt einzufügen. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 05.01.33

Helga Peters

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Mi, 09.10.2024, 09.00-12.15 Uhr****Do, 10.10.2024, 09.00-12.15 Uhr****Fr, 11.10.2024, 09.00-12.15 Uhr**

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

**Internet für Einsteiger - Premium-Kleingruppe**

Endlich im Internet zurecht kommen! Wir fangen ohne Fachchinesisch an: Sie lernen Seiten abzurufen. Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Ein Kurs für Internet-Neueinsteiger. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.34

Helga Peters

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Mi, 27.11.2024, 09.00-12.00 Uhr****Do, 28.11.2024, 09.00-12.00 Uhr****Fr, 29.11.2024, 09.00-12.00 Uhr**

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

**Security Awareness Training**

So werden auf „neudeutsch“ Informationen zur Sensibilisierung und Schutztechniken rund um IT-Sicherheit genannt.

Im heutigen digitalen Zeitalter spielen Passwörter eine entscheidende Rolle beim Schutz unserer Online-Identitäten und sensiblen Informationen. Die zunehmende Raffinesse der aktuellen Cyber-Attacken unterstreicht jedoch die Wichtigkeit von Passwort-Sicherheit. In diesem Training werden wir uns mit den Grundlagen der Passwortsicherheit befassen, einschließlich der Prinzipien der Erstellung sicherer Passwörter, der Bedeutung der Verwendung spezifischer Passwörter für jeden Zugang und der Rolle zusätzlicher Sicherheitsmaßnahmen, wie z.B. der Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Ro 05.01.05

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F,  
Seminarraum 2

**Mi, 13.11.2024, 19.00-21.15 Uhr**

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 15,- min. 8 Teilnehmende

max. 15 Teilnehmende / 3 UE

**Vom Digitalbild zum Fotobuch - Kleingruppe**

Wer kennt das nicht: Man fotografiert dank Smartphone oder Digitalkamera mehr als früher, gleichzeitig schaut man sich fast nie die Fotos an. Zeit und Muße für das Einkleben von Fotos in einen Bildband findet man auch nicht, und so schlummern die Daten, bis sie womöglich irgendwann gelöscht werden. Das muss nicht sein - Dank eines selbst erstellten Fotobuchs werden nur die Bilder Ihrer persönlichen Auswahl entwickelt und zu Papier gebracht. Gleichzeitig entsteht eine persönliche Zusammenstellung zu einem Fotobuch, welches sich ganz einfach durchblättern, wunderbar verschenken und vor allem auch vorzeigen lässt. Mitzubringen: Eigene Bilder auf einem USB-Stick, dieser wird auch zum Speichern des eigenen Projektes benötigt.

Ro 05.02.01

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Do, 19.15-21.00 Uhr, ab 31.10.2024**

€ 51,- / 3 Donnerstage / 7 UE / max. 8 Teilnehmende /  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Workshop Digitalkamera - Kleingruppe**

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras oder Smartphones und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern auf den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto. Gezeigt werden Tipps und Tricks für den Privatbereich (dies ist kein Fotografiekurs).

Im Workshop werden unter anderem angesprochen:

- Anschluss an den Computer
- Diskussion Fotos selbst drucken oder ins Labor
- Tintenstrahl-, Laser- oder Fotodrucker für zu Hause?
- Verwendung von Software zur Manipulation von Standardwerten wie Kontrast, Helligkeit, Schärfe, „Rote-Augen-Effekt“
- Größe der Dateien, Veränderungen zwecks Datenversand
- Abgabe der Bilder im Digitallabor zwecks Bestellung und/oder Ausdruck

Mitzubringen: Kamera oder Smartphone, auf denen Ihre Bilder gespeichert sind, passendes USB-Anschlusskabel. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Ro 05.02.02

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Do, 26.09.2024, 19.00-21.15 Uhr**

€ 21,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebüh-  
renermäßigung/-befreiung

**Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen - Onlinekurs***Premium Kleingruppe*

Entdecken Sie die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahren Sie, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Sie arbeiten - dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 05.01.02

Robin Weniger

**Online-Kurs****Di, 10.09.2024, 15.30-17.00 Uhr**

€ 15,- / 2 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebüh-  
renermäßigung/-befreiung





**Geschäftsstelle:**  
Alte Schule, Rheinstraße 72  
63329 Egelsbach

**Postanschrift:**  
Gemeinde Egelsbach/vhs  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13  
63329 Egelsbach  
**Tel.:** 06103 2027636  
**E-Mail:** vhs@egelsbach.de  
**Internet:** www.vhs-egelsbach.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und  
Do 14.00-18.00 Uhr

**Anmeldung:** Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage

erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

**Junge vhs:**  
- Entspannung für Kinder  
- Pre-Ballett / Ballett / Spitze  
- Jazzdance

**Gesellschaft:**  
- Vortrag: Rechtsextremismus  
- Babykurs Gewaltfreie Kommunikation  
- Elternfortbildung: Brauchst du Antworten auf das Verhalten deines Kindes?

**Kultur und Gestalten:**  
- Ballett für Erwachsene  
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene  
- Häkeln und Stricken für Anfänger

- Weihnachtsdeko häkeln für Anfänger  
- Kino Workshop  
- Gitarre fürs Lagerfeuer

**Gesundheit:**  
- Yin Yang Yoga  
- Hatha Yoga Basis + Flow  
- Sanftes Hatha – Raum zum Atmen -  
- Pilates  
- Regenerative Klangmassage  
- Bodystyling - Latin Dance  
- Zumba - Zumba Gold  
- Bewegte Mittagspause (Online)  
- Umgang mit Emotionen  
- Vortrag: Arbeit als Heilpraktikerin

**Sprachen:**  
- Englisch - Französisch - Italienisch  
- Spanisch  
- Deutsch als Zweitsprache

**Arbeit und Beruf:**  
- Körpersprache und Haltung  
- High-Heel-Training für Frauen  
- Alexander Technik

**Leben im Alter:**  
- Tanzen für die Gesundheit

**Angebote der vhs-Musikschule:  
Elementarstufe:**  
- Musik für Babys (ab 6 Monaten)  
- Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre)  
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 J.)  
- Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

**Instrumentalunterricht:**  
- Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte)  
- Klarinette  
- Klavier  
- Trompete – Posaune  
- Violine  
- Gitarre - E-Gitarre  
- E-Bass - Schlagzeug

**Gesangsunterricht:**  
- Rock, Pop & Jazz

**Ergänzungsfächer:**  
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie



**Geschäftsstelle:**  
Retzer Straße 1  
63512 Hainburg  
**Tel.:** 06182 78095111  
**E-Mail:** vhs@hainburg.de  
**Internet:** www.hainburg.de  
**Leitung:** Lisa Eyrich

**Anmeldung:** Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich. Eine Anmeldung kann auch per Email an vhs@hainburg.de erfolgen.

**Semesterbeginn: 02. September 2024**  
Ein Programmheft ist bei den Banken, Buchhandlungen und Supermärkten in der Gemeinde erhältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hainburg

abgerufen werden.  
**Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten**  
- Kalligraphie  
- Nähen  
- Karten selbst gestalten  
- Malkurs für Erwachsene  
- Kunstgeschichte(n) Teil 1 + Teil 2  
- Führung durch den Landschaftsgarten Schönbusch Aschaffenburg  
- Fair Trade: Schokoladentasting

**Sprachen:**  
- Deutsch als Fremdsprache  
- Englisch - Französisch - Italienisch  
- Spanisch

**Gesundheit:**  
- Cardio-Intervall-Training - Functional Workout

- Full Body Stretch - Rückenfitness  
- Wirbelsäulengymnastik  
- Bauch-Beine-Po plus Stretch  
- Pilates - Pilates & Faszientraining  
- Frühsport  
- Gymnastik für den Beckenboden  
- Gesundheitsgymnastik  
- Stuhlgymnastik  
- Osteoporosegymnastik  
- Bodytoning - Bodyfit  
- Powerbody - Tanzfitness  
- Entspannung - Meditation  
- Entspannungsgymnastik  
- Mental Balance - Hatha-Yoga  
- Yogilates - Yoga Sanft  
- Stuhl-Yoga - Power Yoga  
- Qi-Gong - Nordic Walking  
- Waldbaden  
- Wild- und Heilkräuterführung  
- Entspannung mit Klangschalen  
- Jumping Fitness - Outdoor Fitness  
- Kochen

**Arbeit und Beruf:**  
- Smartphone, Tablet und Notebook  
- Business Englisch

**Junge vhs:**  
- Kreative Schreibwerkstatt  
- NaturSpur: Einen Tag in Wald & Feld  
- Fitkids: Kinder-Mitmach-Nachmittag: Wir bauen eine Kiste voller Schätze  
- Lesungen und Workshops für Kids

**Vorträge:**  
- Der Französische Jura für Naturfreunde und Wanderer  
- „Eltern-Dialog“ Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen  
- Vorsorge am Lebensende  
- Über das Trauern sprechen, Kooperation mit Hospizgruppe Seligenstadt  
- Photovoltaik - Energie sparen  
- Zukunftsfähige Heizsysteme, Kooperation mit AMU Hainburg  
- Fake News – gekaufte Links und manipulierte Videos



**Geschäftsstelle:**  
Kulturhaus Altes Amtsgericht  
Darmstädter Straße 27  
63225 Langen  
**Tel.:** 06103 9104-60  
**E-Mail:** vhs@langen.de  
**Internet:** www.vhs-langen.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,  
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr  
**Leitung:** Uwe Sandvoß,  
**Verwaltung:** Birgitt Schaaf,  
Dagmar Seidel

Das Programm der Langener Volkshochschule ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

**Semesterbeginn: 26. August 2024**

**Kultur und Gestalten:**  
- Radierung/Holz- und Linolschnitt  
- Gegenständliches Zeichnen  
- Aquarell- und Acrylmalerei  
- Grußkarten gestalten  
- Boxen und Notizbücher gestalten aus Altpapier  
- Körbe flechten aus Altpapier  
- Töpferkurs für Kinder  
- Selbst schreiben  
- Schauspiel und Komödie  
- Fotografie  
- Stricken

**Gesellschaft:**  
- Bitcoin - Eine neue Technologie  
- Nachhaltigkeit im Alltag

- Heilkräuterspaziergang  
- Kommunikation in Beruf und Partnerschaft  
- Streit und Konfliktsituationen lösen  
- Philosophie: der Spaß am Denken  
- Heimatkunde

**Gesundheit und Fitness:**  
- Yoga  
- Tai-Chi – Qigong  
- Entspannung  
- Meditativer Tanz  
- Regenerative Klangmassage mit Gong  
- Nordic Walking  
- Slow-Jogging  
- Body-Fit – Zumba  
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf  
- Rückenschule  
- Fit und Mobil im Alter  
- Schwimmschule (Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, -Jogging, -Dance, Kraul-kurse, Schwimmkurs für Triathleten)

**Sprachen:**  
- Deutsch als Fremdsprache  
- Englisch - Französisch - Italienisch  
- Spanisch - Arabisch-Kurse für Frauen

**Arbeit und Beruf:**  
- Excel (Anfänger – Fortgeschrittene)  
- Einfach Selbstständig machen  
- Moderation  
- Neue Impulse für das Berufsleben

**Informationen zum Angebot der Musikschule Langen  
Geschäftsstelle:**  
Kulturhaus Altes Amtsgericht  
Darmstädter Straße 27  
63225 Langen  
**Tel.:** 06103 9104-70  
**E-Mail:** musikschule@langen.de  
**Internet:** www.musikschule-langen.de  
**Leitung:** Uwe Sandvoß  
**Verwaltung:** Julia Rusche, Dagmar Seidel, Bernd Sallwey, Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus, Friedensstraße 20  
63165 Mühlheim am Main  
Fachbereich IV – Sport, Kultur und Ehrenamt

**Leitung:** Klaus Schäfer  
**Tel.:** 06108 601-600

**Sachbearbeitung Volkshochschule**  
Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605  
Nathalie Hoppe **Tel.:** 06108 601-607  
**Fax:** 06108 601-84611  
**E-Mail:** vhs@stadt-muehlheim.de  
**Internet:** www.muehlheim.de/vhs

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

Das gesamte vhs-Programm ist unter [www.muehlheim.de/vhs](http://www.muehlheim.de/vhs) im Internet einzusehen und herunter zu laden.

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

**Semesterbeginn: ab September 2024**

**Angebote für die Generation „50 plus“:**  
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends  
- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere

- Yoga für Senioren:  
Gesunde Bewegung ab 55 Jahren

**Junge vhs:**  
- Nähkurse – Workshops

**Kreativkurse:**  
- Nähkurse

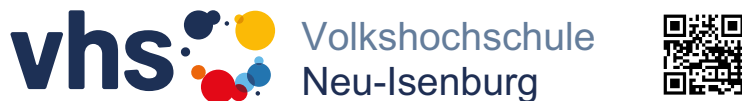
**Sport und Gesundheit:**  
- Yoga  
- „Entspannungstraining - seelische und körperliche Ausgeglichenheit“  
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson  
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“  
- Bewegung muss sein – funktionales Ganzkörpertraining  
- Wirbelsäulengymnastik  
- Pilates  
- Bodyforming

**Sprachen:**  
- Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen  
- Englisch für Fortgeschrittene

**Musikschule**  
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)  
**Tel.:** 06108 76159  
**Pädagogische Leitung:** Boris Kottmann  
**Verwaltung:**  
Marion Winter / Nathalie Hoppe

**Sprechzeiten Musikschule:**  
Mo 08.00-14.00 Uhr,  
Mi 09.00-15.00 Uhr

**Sprechzeiten Rathaus:**  
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr und  
Mo, Mi und Do 14.00-15.30 Uhr,  
Di 14.00-17.45 Uhr  
**Tel.:** 06108 601-601 oder -607



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

**Öffnungszeiten:**  
Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr,  
nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung

**Leitung:** Sabine Wershoven

**Anmeldung:**  
Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch

im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Anmeldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

**Junge vhs:**  
Astronomie für Kinder, Tastschreiben, Manga und Anime zeichnen, Nähen, für Kinder, Selbstbehauptung mit WenDo.

**Politik-Gesellschaft und Umwelt:**  
Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Recht im Alltag, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Menschen mit Demenz richtig be-

gegnen, Kunst des Abschiednehmens, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde.

**Kultur und Gestalten:**  
Literatur, Kreatives Schreiben, Experimentieren mit Acrylfarbe, Aquarellmalen, Meditatives Mandala-Malen auf Steinen, Nähkurse, Töpfern Goldschmieden, Fotografie, Lightpainting, Ukulele.

**Gesundheit:**  
Tanzkurse, Breathwork, Entspannungskurse, Meditation, Healing Gong, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, ZENbo®Balance, Stretching, Bodystyling, Movementtraining, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Triathlon, Augentraining, Reiki, Heilsteine und ihre Wirkung, Fußreflexzonenmassage, Kochkurse.

**Sprachen:**  
Integrationskurse, Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse.

**Beruf und EDV:**  
PC-Grundlagenkurse, Word, Excel, Powerpoint für Schule/Studium und Beruf, Programmieren mit Phyton, Spiele im Retro-Look programmieren.

**Studienreisen:**  
Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

**Bildungsurlaube:**  
Computerwissen - Windows 10, Dateiverwaltung, Word, Outlook und Internet, Mit Tai Chi und Qi Gong achtsam in Beruf und Alltag, Body and Mind - Körperliche und geistige Entspannung

**Artothek:**  
Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von 5 € ausleihen.



**Geschäftsstelle:**  
Rathaus Obertshausen  
Beethovenstraße 2  
63179 Obertshausen  
**Tel.:** 06104 703 4114  
**E-Mail:** vhs@obertshausen.de  
**Internet:** www.vhs-obertshausen.de

**Musikschule Obertshausen**  
**Tel.:** 06104 703 4202  
**E-Mail:**  
info@musikschule-obertshausen.de  
**Internet:**  
www.musikschule-obertshausen.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 08.00-12.30 Uhr und  
Mi 15.00-18.30 Uhr

**Gesellschaft:**  
- Vortrag: 10.000 Jahre Kunst der Menschheit  
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht  
- Erbrecht  
- Workshop: Ruhepol im Familienchaos  
- Entspannt im Alltag – Stressbewältigungskurs  
- Workshop: Feng Shui  
- Workshop: Mental Load - NEIN SAGEN

**Kultur und Gestalten:**  
- Pastell - Acryl - Aquarell  
- Kalligrafie – Keramik  
- Schöner Wohnen mit Glas  
- Kreativ in den Herbst  
- Advents- und Türkränze wickeln

- Nähen, Theater macht glücklich!

**Gesundheit und Sport:**  
- Klangmeditation  
- Augentraining  
- Meditation auf dem Stuhl  
- Stretch & Relax  
- Pilates  
- Yoga - Yoga im Sitzen  
- Basiskurs TaiChi  
- Qigong - Qigong im Sitzen  
- Wirbelsäulengymnastik  
- Stürze vermeiden  
- Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung  
- Zumba  
- Funktionales Training  
- Body Workout  
- Outdoor Fitness  
- Bauch/Beine/Po Tabata  
- Wassergymnastik - Vom Büro ins H2O  
- Weinseminar

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

**Beruf:**  
- Workshop: Traumjob - Das gehört wirklich in den Lebenslauf und in ein Anschreiben!

**Kinderkurse:**  
- Schwimmen  
- Backkurs  
- Eltern/Kind Herbst- und Weihnachtsdekorationen

Ausführliches Programmheft kann gerne angefordert werden. Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich.



**Geschäftsstelle**

Kulturring Seligenstadt e.V.  
Steinheimer Str. 6  
63500 Seligenstadt

Tel.: 06182 3569

Fax: 06182 7836790

E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de

Internet: www.vhs-seligenstadt.de

https://www.facebook.com/

VHSSeligenstadt/

**Öffnungszeiten:**

Di und Do jeweils 09.30-11.30 Uhr  
(In den hessischen Schulferien  
geschlossen)

**Geschäftsführung:** Katrin Schmidt-Voigt

**Forum vhs:**

Kunsthistorischer Diavortrag –  
„Henri Toulouse-Lautrec - der Maler des  
Pariser Nachtlebens“

**vhs-on-Tour:**

vhs goes tap dance factory  
vhs goes „Atelier proART“Portrait-  
zeichnenkurs

**Politik-Gesellschaft-Umwelt:**

- Vorträge zum Thema Meteorologie,  
Vorsorge

**Kultur – Gestalten:**

- Seligenstädter Klosterkonzerte  
- Theater macht glücklich  
- Floristik

- Aquarell- und Acrylmalerei
- Zeichenkurs (auch für Kinder)
- Kunsthandwerk wie Kunstharz und Porzellan
- Fotografie
- Nähkurse für Erwachsene und Kinder
- Trommel Percussion
- Lese- und Schreibwerkstatt für Kinder

**Gesundheit:**

- Waldbaden – Kräuterwanderung
- Yoga – Stuhlyoga – Yin Yoga (auch mit Klang)
- Männeryoga
- Pilates
- Ganzkörperworkout
- Selbstverteidigung
- Japanischer Schwertkampf
- internationale Kochkurse, auch vegetarisch und vegan
- Workshops Seifenmanufaktur und Parfum

**Sprachen:**

- Deutsch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Spanisch

**Arbeit-Beruf:**

- Instagram
- Marketing
- Fit am Android-Handy

**vhs Offenbach**

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

**vhs Darmstadt**

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

**vhs Rüsselsheim**

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

**vhs Odenwaldkreis**

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach  
Tel.: 06062 70-1731  
Fax: 06062 70-1729  
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de  
Internet: www.vhs-odenwald.de

**vhs Frankfurt**

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

**vhs Hanau**

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

**Kreisvolkshochschule Bergstraße**

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

**Bildungspartner Main-Kinzig GmbH Volkshochschule**

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

**vhs Darmstadt - Dieburg**

Albinstr. 23, 64807 Dieburg  
Tel.: 06071 8812301  
Fax: 06071 8812319  
E-Mail: vhs@ladadi.de  
Internet: www.ladadi.de

**Kreisvolkshochschule Groß-Gerau**

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

**vhs Aschaffenburg**

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 38688-0  
Fax: 06021 38688-20  
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de  
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de



Eine Aufgabe, die andere und mich  
voran bringt? **HOCH**interessant.



Mehr zum  
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
findest Du hier:  
kursleitung.vhs-in-hessen.de



# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Achtsamkeit	25f, 28, 30, 36, 58, 60, 64, 77, 81
Acrylmalerei	16, 58, 79
ADHS	77
Akupressur	24, 85
Alphabetisierung	38
Ängste	59
Aquarellieren	15
Arabisch	38f
Aroha®	62
Atem	26f, 35f, 64f, 70, 81
Ayurveda	85
<b>B</b>	
Backen	33, 85f
BBP	28, 30, 62
Beckenbodentraining	82
Beruf	50ff, 58, 67, 78
Betriebsbesichtigungen	10ff
Betriebssysteme	50f
Bewegung	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Beziehung	8
Bildbearbeitung am PC 2	0, 90
Bildungsurlaub	6, 8, 25f, 28, 35f, 40ff, 44f, 47f, 50ff, 60
Billard	24
Bogenschießen	65
Bosnisch	45f
Buchführung	53
Burnoutprävention	36, 77
<b>C</b>	
Chinesisch	39
Computerkurse	50ff, 67, 90
<b>D</b>	
Dänisch	39
Datenschutz/-sicherheit	52f, 90
Deeskalation	32
Demokratie	4
Deutsch	54
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 72, 87
Didgeridoo	21
Drehkurse (Töpfern)	17f, 59
Drucktechniken	16
<b>E</b>	
Einbürgerung	38
Eltern	7, 76f
Energie	5
Englisch	40ff, 65f, 73, 87
Englisch für den Beruf	40ff, 65
Entspannung	24ff, 70, 81f
Erbrecht	4, 76
Ernährung	33f, 60, 86f
Ethik	9
Excel	50ff, 67, 90

Exkursionen	10f, 60, 76
<b>F</b>	
Familie	7, 76f
Farb-/Stilberatung	53, 81
Faszientraining	26, 28, 30, 82f
Feldenkrais®	25, 61
Fermentation	33f
Film	5
Finanzen	5, 76
Fitness	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Focusing	35
Fotografie	19f, 58
Französisch	43f, 66, 72, 87f
Frauenkurse	9f, 32, 60, 78
Führungen	10f
Funktionelles Training	71, 84
<b>G</b>	
Gebärdensprache	48
Gedächtnistraining	60, 63, 77
Gesellschaft	3ff, 57f, 69, 76
Gesundheit	23ff, 59ff, 70ff, 81ff
Gitarre	10f, 80
Grundbildung	54
Gymnastik	28f, 61f, 70ff, 82f
<b>H</b>	
Häkeln	80
Hula-Hoop	31f
<b>I</b>	
Ikebana	80
Immobilien	76
Immunsystem	33
Integrationskurse	38, 65
Internet	52, 73, 90
Italienisch	44ff, 67, 88
<b>J</b>	
Japanisch	45
<b>K</b>	
Kaha®	30
Kaufmännische Kurse	53
Keramik	17f, 59
KI (Künstl. Intelligenz)	52, 90
Kinderkurse	7, 72, 77
Klima	5f, 32
Kochen	33f, 60f, 72, 85f
Kommunikation	8, 53, 58
Koreanisch	45
Kosmetik	59, 80f
Kräuter/Wildpflanzen	6
Kroatisch	45f
Kultur	13ff, 78ff
Kunst- u. Kulturgeschichte	14f, 76
Kunsth Handwerk	19, 80
<b>L</b>	
Länderkunde	12, 69f
Lesungen	14, 73, 89

Literatur	14, 73, 89
<b>M</b>	
Malen	15ff, 58, 79
Männerkurse	72
Mandalas	16, 58
Medien(-kompetenz)	50, 52f, 67, 73, 78, 89
Meditation	25, 27f, 64, 81
Mode	18f, 80
Musik, Musizieren	20ff, 68, 80
<b>N</b>	
Nachhaltigkeit	5f, 59
Nähen	18f, 80
Natur	5ff
Naturheilkunde	6
<b>O</b>	
Office	50ff, 67, 90
Online lernen	7, 29f, 39, 41ff, 46f, 50, 54, 67, 90
Outlook	52, 90
Osteoporose (Prävention)	81
<b>P</b>	
Pädagogik	7, 76f
Patientenverfügung	4
PC-Grundlagen	50
Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59f, 77f
Philosophie	9
Pilates	30, 62, 71, 84f
Pilze	6, 76
Plastisches Gestalten	17f, 59, 79
Politik	4
Polnisch	46
Portugiesisch	46
Präsentation	52f
Prävention	32, 71, 85
Prüfungen	38
Prüfungstraining DTZ	65
Prüfungstraining telc Deutsch	38
Psyche	35f, 59, 87
<b>Q</b>	
Qi Gong	24f, 64, 70
<b>R</b>	
Radieren	16
Rechnen	54
Recht	4, 76
Reisen	60, 82
Resilienz	25, 28, 35f, 77
Rhetorik	53, 58, 78
Rumänisch	46
Russisch	46
<b>S</b>	
Schmuck	19
Schreibwerkstatt	9, 14, 60, 78
Schwedisch	46f

Schwimmkurse	72
Selbstbewusstsein	35f, 77
Selbstverteidigung	32
Serbisch	45f
Singen	21
Smart-/iPhone	50, 52, 67, 73, 89
Social-Media	50, 52, 76
Soft Skills	53, 58
Spanisch	47f, 66f, 88f
Speckstein	79
Spracheinstufung	38
Stadtkultur	10, 76
Stimmtraining	21, 65
Stressbewältigung	30, 35f, 77, 81f
Stretching	24, 29f, 83
Stricken	79
<b>T</b>	
Tablet/iPad	50, 52, 67, 89
Tai Chi	24f, 64, 70
Tanz	14, 31, 62f, 78f
Testament	4, 76
Textiles Gestalten	18f, 79f
Türkisch	48
<b>U</b>	
Umweltbildung	5f, 57
Ungarisch	48
<b>V</b>	
Visualisierung	53
Verbraucherfragen	5f
Vorsorgevollmacht	4
Vorträge	4ff, 7, 14f, 32f, 57f, 67, 69f
<b>W</b>	
Wald	6, 26, 64
Waldbaden	64, 81
Wanderungen	6, 31, 64, 76
Wassergymnastik	72
Webseiten erstellen	52
Wechseljahre	32
Wein	15, 34, 61
Windows	50
Wirbelsäulentraining	28f, 61, 70f, 82f
Word	50f, 67, 90
<b>X</b>	
Xpert Business	53
<b>Y</b>	
Yoga	26ff, 63, 81f
<b>Z</b>	
Zeichnen	16f, 58
Zumba®	63



# ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**  
Wilhelm-Leuschner Str. 33  
63128 Dietzenbach  
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**  
Hintergasse 15  
63110 Rodgau  
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname \_\_\_\_\_

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

**KURS-NR.:** \_\_\_\_\_ **TITEL** \_\_\_\_\_

**KURS-NR.:** \_\_\_\_\_ **TITEL** \_\_\_\_\_

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen.** Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

# ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**  
Wilhelm-Leuschner Str. 33  
63128 Dietzenbach  
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**  
Hintergasse 15  
63110 Rodgau  
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname \_\_\_\_\_

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

**KURS-NR.:** \_\_\_\_\_ **TITEL** \_\_\_\_\_

**KURS-NR.:** \_\_\_\_\_ **TITEL** \_\_\_\_\_

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen.** Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum/Ort

Unterschrift

**Bitte beachten Sie:**

**Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!**

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum/Ort

Unterschrift

**Bitte beachten Sie:**

**Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!**



Der Kreis Offenbach sucht

## **Berufsbetreuerinnen & Berufsbetreuer (w-m-d)**

Sie sind selbstständig tätig und gestalten Ihren Arbeitsalltag nach eigenen Vorstellungen.

### **Was macht ein rechtlicher Betreuer?**

Ein rechtlicher Betreuer unterstützt, berät und vertritt Menschen, die ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Welche Angelegenheiten das sind, klärt das Betreuungsgericht. Das Gericht muss sich genau informieren und entscheidet erst dann, welche Aufgaben der Betreuer übernehmen soll. Der Betreuer soll die Betroffenen stets in ihrer Selbstständigkeit fördern. Beispiele sind:

- Behördenangelegenheiten, beispielsweise schreibt er Ämtern und Behörden Briefe oder stellt Anträge
- Vertretung bei Gerichten und Ämtern
- Vermögenssorge, bei Bankangelegenheiten oder bei Bedarf bei der Einteilung des Geldes
- bei Gesundheitsfragen, bei Gesprächen mit Ärzten oder Fragen zur Krankenkasse
- beim Wohnsitz, wenn gewünscht

### **Was bringen Sie mit?**

Idealerweise haben Sie ein abgeschlossenes Hochschulstudium in Soziale Arbeit, Jura, Psychologie, Verwaltungsberufe und Pflegeberufe.

**Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Sie!**

Kreis Offenbach  
Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum  
Betreuungsbehörde  
Telefon 06074 8180-63780  
E-Mail [betreuungsbehoerde@kreis-offenbach.de](mailto:betreuungsbehoerde@kreis-offenbach.de)  
[www.kreis-offenbach.de/Berufsbetreuer-gesucht](http://www.kreis-offenbach.de/Berufsbetreuer-gesucht)

## 8 Gründe für Kindertagespflege – Beruf mit Herz

Kindertagespflege erfreut sich immer größerer Beliebtheit, insbesondere bei der Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Tagesmütter oder Tagesväter begleiten die Kleinsten bei ihrer Entwicklung. Sie fördern bis zu fünf Kinder – entweder im eigenen Haushalt oder in angemieteten Räumen.



- ♥ kostenlose Qualifizierung über drei bis sechs Monate
- ♥ flexibles, kreatives und selbstbestimmtes Arbeiten
- ♥ Einnahmen variieren je nach Angebot
- ♥ Kinderlachen als Bonus
- ♥ Arbeit mit Kindern in kleinen Gruppen
- ♥ Vereinbarkeit mit der Familie, insbesondere Kleinkinder profitieren
- ♥ Vernetzung mit anderen Tagespflegepersonen
- ♥ Gesellschaftlicher Beitrag

Wer gerne mit Kindern arbeitet und sich angesprochen fühlt, sollte nicht zögern. Voraussetzungen für den „Beruf mit Herz“ sind eine Qualifizierung sowie eine Pflegeerlaubnis, beides gibt es kostenlos bei der Fachberatung Kindertagespflege des Kreises Offenbach.



Mehr Informationen, Kontakt und Anmeldung