

100 Jahre – 100 Kurse

zusammenleben. zusammenhalten.

Auch im Kreis Offenbach feiern wir das 100-jährige Jubiläum der Volkshochschule in Deutschland – feiern Sie mit!

Sie wollten immer schon mal wissen, wie die Werkstätten der Volkshochschulen ausgestattet sind, wie Japanischlernen und Mangazeichnen zusammenpassen oder wie ein Ballett-Kurs für Erwachsene funktioniert?

Sie haben schon viel über die Integrationskurse gehört, können sich aber nicht so recht vorstellen, wie dort gelernt wird?

Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit, die vhs kostenlos für einen Termin im Echtbetrieb kennenzulernen. In der Woche vom 04. – 10.11.2019 laden wir Sie in die folgenden regulären Kurse ein. Machen Sie im Unterricht mit oder schauen Sie den Teilnehmenden auch einfach nur über die Schulter. Rufen Sie uns an, lassen Sie sich als Gast für Ihren Wunschkurs registrieren und fühlen Sie sich herzlich willkommen!

Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir Ihnen eine schnelle telefonische Anmeldung*.

Schauen Sie rein!

04. – 10.11.2019

100x vhs zum
Kennenlernen



vhs Volkshochschule
Dietzenbach

Info/Anmeldung 06074 812266

Englisch A2 | Kawkab Hattar
Di N 604 | Mo, 04.11., 10.30-12.00

English Conversation C1/C2 | Dr. Sylvia Zinser
Di N 618 | Mo, 04.11., 08.50-10.20

Yoga für Senioren | Jutta Winzig
Di I 022 | Di, 05.11., 10.15-11.45

Deutsch als Fremdsprache A1.2
Sabine Weimer | Di M 409 | Mi, 06.11., 08.45-12.00

Italienisch A1 | Maria-Grazia von Seydlitz
Di O 900 | Mi, 06.11., 09.00-10.30

Deutsch als Fremdsprache B2
Youssef Errais | Di M 431 | Mi, 06.11., 18.30-20.45

Orientalischer Tanz – Bauchtanz
Elke Barisic | Di J 013 | Do, 07.11., 19.30-21.00

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
Eva-Maria Spieß | Di I 123 | Fr, 08.11., 09.30-11.00

vhs Volkshochschule
Dreieich

Info/Anmeldung: 06103 3131-1515

Spanisch für den Urlaub A1/2,
schnell sprechen lernen | Yalanda Carrera de Reith
D 04.22.02 | Mo, 04.11., 19.00-20.30

Kraft der Mitte – Power für Rücken und Bauch
Lilly Trubitzin | D 03.02.02 | Mo, 04.11., 19.15-20.15

Deutsch-Integrationskurs | Sibel Karabay
D 04.04.52 | Di, 05.11., 18.00-20.15

Conversation en français | Anne-Marie Andrieux
D 04.08.05 | Di, 05.11., 18.15-19.45

Wirbelsäulengymnastik
Sylvia Nahrendorf-Nemetz | D 03.02.08
Di, 05.11., 19.30-21.00

Ikebana | Dorothea Engler
D 02.10.01 | Do, 07.11., 17.00-19.15

Business English | Sigrid Laird
D 04.06.12 | Sa, 09.11., 09.45-12.00

vhs Volkshochschule
Egelsbach

Info/Anmeldung: 06103 2027636

Rückenfitness | Sabine Kunz
3.02.02.2019-2 | Mo, 04.11., 11.00 – 12.00

Funktionelles Training | Sabine Kunz
3.02.04.2019-2 | Mo, 04.11., 17.00 – 18.00

Pekip® – Zeit für Spiel und Spaß mit meinem Baby
Zoulikha Elhamdaoui | 1.05.03.2019-2
Mi, 06.11., 11.15 – 12.45

Yoga für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Sylvia Nahrendorf-Nemetz | 3.01.02.2019-2 Mi,
06.11., 18.00 – 19.00

Ballett-Kurs für Erwachsene mit Vorkenntnissen
Conny Löffler | 2.05.01.2019-2
Do, 07.11., 19.00 – 20.00

vhs Volkshochschule
Hainburg

Info/Anmeldung: 06182 898551

Zumba® | Anke Koradin
3.02.30 | Di, 05.11., 09.00-10.00

Bauch, Beine, Po & Faszientraining
Anke Koradin | 3.02.27 | Mi, 06.11., 10.15-11.15

Ganzkörpergymnastik & Relax | Ute Wich
3.03.22 | Mi, 06.11., 21.00-22.00

Wirbelsäulengymnastik | Vittoria Schönthal
3.03.30 | Do, 07.11., 16.00-17.00

Pilates für Männer und Frauen | Susanne Dey
3.02.18 | Do, 07.11., 19.00-20.00

Power-Aerobic | Hildegard Bergmann
3.02.23 | Fr, 08.11., 19.00-20.00

vhs Volkshochschule
Heusenstamm

Info/Anmeldung: 06104 607-1122

Wirbelsäulengymnastik | Barbara Föller
He 3.02.03 | Mo, 04.11., 18.00-19.00

Stuhlgymnastik | Barbara Föller
He 3.02.05 | Di, 05.11., 09.30-10.15

Deutsch für Anfänger, Niveau A1.1
Petra Burkhard-Ost | He 4.04.05
Mi, 06.11., 19.30-21.00

Männerkochkurs | Ute Kinsky
He 3.07.01 | Do, 07.11., 18.00-21.00

Spanisch – mit leichten Vorkenntnissen
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza |
He 4.22.01 | Fr, 08.11., 18.30-20.00

vhs Volkshochschule
Langen

Info/Anmeldung: 06103 9104-60

Cooler Maschen! Stricken ist das neue Yoga
Sabine Hochberger | 15 | Mo, 04.11., 19.30-21.00

Mittelalterlicher Schwertkampf (ab 14 Jahren)
Salvatore Gallo | 58 | Di, 05.11., 20.00-21.30

Französisch Konversation B 2-C 1 – vormittags
Françoise Siegel | 100 | Mi, 06.11., 9.30-11.00

TBF Body Fit | Marianne Schäfer
51 | Mi, 06.11., 20.00-21.00

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen
Erika Strobel | 88 | Do, 07.11., 19.30-21.00

Aqua-Jogging (für Schwimmer jeder Altersgruppe)
Frank Endt | 76 | Do, 07.11., 20.00-20.45

Triathlon-Schwimmtraining | Alexander Egger
u.a. 80 | So, 10.11., 16.30-18.45

* Bitte beachten Sie: Wenn Sie im Rahmen dieser Aktion als Gast bei einem Kurstermin dabei sein möchten, müssen Sie die durchführende Volkshochschule anrufen. Sie klären dann mit der jeweiligen vhs die Details Ihres Besuchs. Schriftliche Anmeldungen oder Online-Anmeldungen zu Kursen werden als reguläre Kursteilnahme gewertet; bei dieser Anmeldeform sind Sie gebührenpflichtig.



Info/Anmeldung: 06108 601-602 oder -605

Wirbelsäulengymnastik | *Semiramis Eflaton*
03.02.12 | **Mo, 04.11.**, 09.00-10.00

Pilates „Das Body & Mind Training“ | *Dorina Klein*
03.02.18 | **Mo, 04.11.**, 19.45-20.45

Bodyforming | *Judith Kinzl*
03.02.21 | **Do, 07.11.**, 18.30-19.30

Kreatives Nähen | *Monika Schickling*
02.14.09 | **Fr, 08.11.**, 16.00-19.00

Kreatives Nähen (Wochenendkurs) |
Monika Schickling 02.14.18 | **Sa, 09.11.**, 10.00 - 16.00



Info/Anmeldung 06102 254746

Englisch - Mittelstufe 2 | *Magdalena Stachura*
4.06.B21 | **Mo, 04.11.**, 11.15-12.45

Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Xavier Cuadros | 4.22.A12 | **Mo, 04.11.**, 18.30-20.00

(Sanfter) Cardio-Kraft-Mix | *Sandra Iannitto*
3.02.49 | **Mi, 06.11.**, 10.00-11.00

Politischer Frühschoppen
- Moderierte Gesprächsrunde
Matthias Wooge | 1.02.01 | **Mi, 06.11.**, 10.30-12.00

Folkloretanzkreis
- Internationale Tänze für Jung u. Alt
Annedore Heppner | 3.00.71 | **Mi, 06.11.**, 18.30-20.00

Zumba® 2 | *Tonia Lisanti*
3.02.31 | **Do, 07.11.**, 18.20-19.20

Von der Skizze zum Bild
- Zeichnen mit Stift oder Pinsel | *Frank Arne Teschner*
2.07.20 | **Do, 07.11.**, 18.30-20.30



Info/Anmeldung: 06104 703-4105

Schwing dich fit mit Flexi-Bar
Babette Schlageter | 3.02.17 | **Mo, 04.11.**, 20.00–21.00

Zumba® | *Barbara Bernert*
3.02.18 | **Mi, 06.11.**, 17.15–18.15

Bewegung – Spaß – Entspannung
Ute Kampfmann | 3.02.11 | **Do, 07.11.**, 10.00–11.00

Schöner Wohnen mit Glas | *Sigurd Wißmann*
2.10.02 | **Do, 07.11.**, 19.30–21.45

Tai Chi mit Schwert | *Astrid Schulte-Holtey*
3.01.01 | **Fr, 08.11.**, 18.00–19.30



Info/Anmeldung 06103 3131-1313

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs
- Modul 2
Johanna Sosunov | 192K404142 |
Mo, 04.11., 08.30-11.45

Schulkinder qualifiziert betreuen
Betül Gülmez-Götzmann | 191K050801 |
Mo, 04.11., 09.00-16.00

Chinesisch A1 | *Sisouphan Thao-Tsang*
192K040202 | **Mo, 04.11.**, 17.00-18.30

Deutsche Gebärdensprache Konversations-
kurs *Achim Kreutz* | 192K042803
Mo, 04.11., 19.30-21.00

Was uns bewegt - Psychologie im Alltag
Dietrich Herrmann-Kapellen | 192K010607
Di, 05.11., 15.00-17.15

Deutsch als Fremdsprache B1+
Paula Vojta | 192K040440 | **Di, 05.11.**, 18.00-21.15

Englisch B2+/C1 | *Eva Hippe*
192K040626 | **Di, 05.11.**, 18.30-20.00

Gelassen wie ein Buddha – Achtsamkeitstraining
Gabriele Holler | 192K030110 |
Di, 05.11., 19.00-20.30

Vietnamesische Küche | *Thanh Thuy Duong Thi*
192K030503 | **Mi, 06.11.**, 18.00-21.00

Arabisch A2 | *Taufiek Ghalayini*
192K040105 | **Mi, 06.11.**, 18.45-20.15

Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt
– Grundkurs | *Brigitte Orth*
192K020760 | **Do, 07.11.**, 17.00-18.30 Uhr

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montene-
grinisch Konversation | *Renata Lubar*
192K042106 | **Do, 07.11.**, 18.30-20.00

Japanisch lernen mit Mangas | *Shinichi Ouchi*
192K041002 | **Do, 07.11.**, 19.00-20.30

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck
Brigitte Orth | 192K020750 | **Do, 07.11.**, 19.00-21.45

Schwimmstil optimieren - Fitness
verbessern | *Illya Gerovych* | 192K030202 |
Do, 07.11., 19.15-20.00 (zzgl. Eintritt Schwimmbad!)

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs
- Modul 5 | *Janette Schroven*
192K404175 | **Fr, 08.11.**, 08.30-11.45 Uhr

Spanisch A2 mit Muße am Nachmittag
Lucinda Hinestroza Rengifo | 192K042206
Fr, 08.11., 15.00-16.30

Kunstgeschichte der ersten Hälfte des
20. Jahrhunderts | *Charlotte Lindenberg*
192K020620 | **Fr, 08.11.**, 18.00-19.30

Polnisch-Schnupperwochenende
Malgorzata Mianowana | 192K041701
So, 10.11., 13.00-16.00



Info/Anmeldung: 06106 693-1225

English Conversation for almost advanced and
advanced
David Ginn | **Ro 04.06.21** | **Mo, 04.11.**, 18.00-19.30

Qi Gong | *Josefine Carls*
Ro 03.01.22 | **Mo, 04.11.**, 18.45-20.15

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken
Zivana Blagojevic | **Ro 03.01.26** |
Di, 05.11., 18.30-19.30

Pilates | *Susanne Dey*
Ro 03.02.27 | **Di, 05.11.**, 19.30-20.30

Rückenfit | *Susanne Dey*
Ro 03.02.26 | **Di, 05.11.**, 20.30-21.30

Frische Farbe für die grauen Zellen
Claus Schlatter | **Ro 01.06.01** |
Mi, 06.11., 09.30-11.00

Französisch A2 | *Sabrina Kircher*
Ro 04.08.04 | **Mi, 06.11.**, 10.00-11.30

Prävention durch Bewegung |
Susanne Czaronek | **Ro 03.02.07** |
Mi, 06.11., 10.00-11.30

Selbstverteidigung für Frauen
Andreas Buchta | **Ro 03.02.29** |
Mi, 06.11., 18.30-20.00

Dance Fitness | *Britta Ballenberger*
Ro 03.02.14 | **Mi, 06.11.**, 19.00-20.00

Functional Training | *Rüdiger Wagner*
Ro 03.02.15 | **Mi, 06.11.**, 19.45-21.00

Spanisch Konversation
Silvia Bernhard-Sassadeck | **Ro 04.22.13** |
Do, 07.11., 09.00-10.15

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik
Susanne Dey | **Ro 03.02.03** | **Do, 07.11.**, 09.00-10.00

Rückenfitness | *Susanne Dey*
Ro 03.02.24 | **Do, 07.11.**, 10.00-11.00

Easy-Step/Problemzonen-gymnastik
Britta Ballenberger | **Ro 03.02.06** |
Fr, 08.11., 10.35-11.35

Internationale Folk Tänze | *Regina Weiland*
Ro 02.05.02 | **Fr, 08.11.**, 19.30-21.30



Info/Anmeldung: 06074 922700

Italienisch A1 | *Giuseppina Giaverie-Keusch*
R040950 | **Mo, 04.11.**, 19.00-20.30

Hatha-Yoga für Jede/n | *Beate Bordt*
R030129 | **Di, 05.11.**, 19.30-21.00

Italienisch B1/B2 | *Christa Geiß*
R040959 | **Mi, 06.11.**, 18.30-20.00

Aktuelle Mode – selbst genäht
Marie-Luise Macey | **R020950** |
Mi, 06.11., 19.30-21.45

Hula-Hoop: Fortgeschrittene |
Lisa Schaffner | **R030277** | **Mi, 06.11.**, 20.00-21.30

Englisch B1 für ältere Bürger/innen
Christa Geiß | **R040640** | **Fr, 08.11.**, 10.45-12.15

Aktuelle Mode – selbst genäht
(Wochenendkurs) *Marie-Luise Macey* | **R020952** |
Fr, 08.11., 19.30-21.45



Info/Anmeldung: 06182 3569

English Monday Morning Mix |
Ulrike Schaller | **92.4.06.2** | **Mo, 04.11.**, 10.30-12.00

Faszientraining | *Christiane Casellas*
92.3.02.5 | **Di, 05.11.**, 18.15-19.15

Selbstverteidigung für Frauen
Martin Rumenjak | **92.3.03.2** | **Di, 05.11.**, 19.30-20.30