

Programm 2. Halbjahr 2026

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
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
Kultur-Gestalten
06103 3131-1333
a.beike@kreis-offenbach.de



Annette Decker
Fremdsprachen
06103 3131-1336
a.decker@kreis-offenbach.de



Frank Dörner
Gesundheit
06103 3131-1332
f.doerner@kreis-offenbach.de



Carola Eisel
Verwaltung Bildungsurlaub
06103 3131-1350
c.eisel@kreis-offenbach.de



Petra Fischlein
Pädagogik,
Psychologie
06103 3131-1341
vhs@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



Natalia Ghattas
Fachbereichsassistentz Deutsch
06103 3131-1338
n.ghattas@kreis-offenbach.de



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



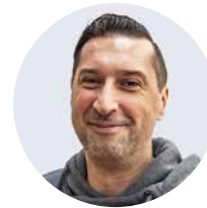
Tanja Hartmann
Verwaltung Kurse
06103 3131-1352
t.hartmann@kreis-offenbach.de



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



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



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



Frank Roters
vhs-Leitung
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



Andrea Sommerhage
Verwaltung Assistenz
06103 3131-1356
a.sommerhage@kreis-offenbach.de



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



Ebbe Volquardsen
Politik, Gesellschaft,
Leitung vhs Rödermark
06103 3131-1340
e.volquardsen@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



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

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Zeit von Ende August bis Anfang Oktober nutzt unsere vhs den „Pop-Up-Store“ in Dreieich-Sprendlingen, um innovative und bewährte Formate an einen neuen Ort zu bringen. Lernen Sie Salsa tanzen, erfahren Sie mehr über römische Kaiser, besuchen Sie den vhs-Club und vieles mehr. Der „Pop-Up-Store“ der Stadt Dreieich verwandelt sich in einen offenen Lern- und Begegnungsort mitten in Sprendlingen. Dabei öffnet sich die vhs für weitere lokale und regionale Initiativen, um gemeinsam neue Ideen auszuprobieren.

Es entsteht ein Raum für Bildung, Austausch und kulturelle Impulse, der unterschiedliche Menschen zusammenbringt, zur aktiven Teilhabe einlädt und das Stadtzentrum in Sprendlingen beleben soll. Geplant sind Vorträge, offene Gesprächsrunden, thematische Abende, Ausstellungen lokaler Initiativen, Lesungen sowie niedrigschwellige Beratungs- und Schnupperangebote aus dem Programm der vhs, die auch alle, die spontan vorbeikommen, zum Mitmachen einlädt.

Die vhs bringt mit dem „Pop-Up-Store“ Bildung dorthin, wo das Leben spielt und ermöglicht spontane Begegnungen und neue Einsichten – nah zu den Menschen und mitten in die Stadt.

Auch über den „Pop-Up-Store“ hinaus bietet in diesem Halbjahr die vhs Kreis Offenbach gemeinsam mit den anderen Volkshochschulen im Kreis, wieder ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Alle Menschen sind eingeladen, sich weiterzubilden – alles getreu dem diesjährigen Motto der deutschen Volkshochschulen: „Zukunftsort vhs: Gemeinsam das Morgen gestalten“.

Herzlichst Ihr



Oliver Quilling
Landrat Kreis Offenbach



Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark	
Gesellschaft	3
Kultur – Gestalten	12
Gesundheit	20
Sprachen	33
Arbeit und Beruf	42
Grundbildung	46
vhs Dietzenbach	47
vhs Rodgau	59
vhs Egelsbach	75
vhs Hainburg	75
vhs Heusenstamm	75
vhs Langen	76
vhs Mühlheim	76
vhs Neu-Isenburg	76
vhs Obertshausen	77
vhs Seligenstadt	77
Stichwortverzeichnis	78
Anmeldeformulare	79



Impressum

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

Redaktion:
vhs-Leitung und Fachbereichs-
leitungen der vhs Kreis Offenbach

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

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

Auflage: 22.000

vhs
goes POP-UP³!
Offenbacher Str. 1
Dreieich-Sprendlingen

Wir sehen uns!
28. August bis
3. Oktober 2026

Neugierig?
Alle Veranstaltungen im
Heft mit **POP-UP** und noch
viel mehr gibt es hier...



Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach
Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptstelle:

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

Geschäftsstelle vhs Rödermark:

Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark – Ober-Roden
Tel.: 06074 922700
www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten Rödermark:

Mo: 12.30-15.30 Uhr
Di: 08.00-10.30 Uhr und Fr: 08.00-12.00 Uhr
(Deutsch-Sprechstunde)
Nicht in den hessischen Schulferien.

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach 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 Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktage 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 Gesamtteilnahmegebühr 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

Vollzeitschülerinnen/-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. Doppelermäßigungen 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 Kurstermin** 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 Gebührensumme 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 Zahlungsver-

kehrs 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: 05.10. – 17.10.2026
Weihnachtsferien: 23.12.2026 – 12.01.2027
In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.

Semesterende: 31.01.2027

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.

Programminweise:

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

Das nächste Programm erscheint am

– **04.01.2027 (online)**
– **09.01.2027 (gedruckt)**

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

TN = Teilnehmende

Keine Haftung für Druckfehler.

Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof:

Volkshochschule Rödermark, Dieburger Str. 9-11, 1. OG 63322 Rödermark (Ober-Roden)

vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG

Die Reihe „Forum am Montag“ bietet Vorträge zu Politik, Geschichte, Kultur, gesellschaftlichen Dynamiken und aktuellen Debatten unserer Zeit. Sie lädt dazu ein, neue Perspektiven zu gewinnen und über drängende Fragen unserer Gegenwart ins Gespräch zu kommen.



Die vielen Einsamkeiten

Einsamkeit ist ein wachsendes gesellschaftliches Phänomen und zugleich eine grundlegende menschliche Erfahrung. Fast jede/r kennt sie und kaum jemand spricht gern von ihr. Dipl.-Psych. Torsten Baum und Pfarrerin und Gestalttherapeutin Sandra Scholz bringen an diesem Abend die vielen Einsamkeiten ins Gespräch. Es geht um deren vielfältige Erscheinungsformen, um ihre Ursachen und auch um die Frage, wie mehr Miteinander möglich wäre.

262D010001

vhs Dreieich

Sandra Scholz, Pfarrerin,

Torsten Baum, Dip.-Psychologe

Dreieich, Pop-up-Store

Mo, 14.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau.



GESELLSCHAFT



Flucht aus dem Iran

Beim Forum am Montag, ausnahmsweise an einem Dienstag, berichtet der frühere Generalsekretär der verbotenen iranischen Lehrergewerkschaft, Esmail Abdi, über politische Repression, Bildung und zivilgesellschaftlichen Widerstand in seinem Heimatland. Im Iran mehrfach inhaftiert, gelang ihm 2025 die Flucht nach Langen. Sein Vortrag wird teils auf Deutsch, teils gedolmetscht aus dem Persischen gehalten. Im Anschluss ist Zeit für Fragen über den Iran, seine Geschichte und aktuelle politische Lage. Musikalisch rahmt die Gruppe „Grenzenlos“ den Abend, die unter Leitung von Sadegh Moazzen dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen feiert.

262D010002

vhs Dreieich

Esmail Abdi

Dreieich, Pop-up-Store

Di, 29.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Literaturland Grönland

Grönland stand zuletzt oft im Fokus internationaler Aufmerksamkeit. Weniger bekannt ist, dass die Insel auch eine lebendige Literaturszene hat. Die Grönländerin Laali Lyberth und ihr Mann Sven Nieder betreiben seit 2025 den Inuit Verlag und machen grönländische Literatur so erstmals einem deutschen Publikum zugänglich. Beim Forum am Montag sprechen sie über aktuelle literarische Entwicklungen und die wachsende Nachfrage nach Geschichten aus dem Norden. Mit etwas Glück können wir – abhängig von den bei Redaktionsschluss noch offenen Planungen rund um die Frankfurter Buchmesse – auch eine grönländische Autorin als Gast begrüßen.

262D010003

vhs Dreieich

Laali Lyberth, Sven Nieder, Ebbe Volquardsen

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Mo, 05.10.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Die Generation Z auf dem deutschen Arbeitsmarkt

Die Generation Z verändert den deutschen Arbeitsmarkt spürbar. Wirtschaftliche Unsicherheiten, gesellschaftlicher Wandel und soziale Medien haben die Werte, Erwartungen und Vorstellungen vieler junger Menschen geprägt. Der Vortrag beleuchtet, was die Generation Z von Arbeit, Führung und Vereinbarkeit erwartet, warum daraus mitunter Spannungen zwischen den Generationen entstehen und wie Unternehmen darauf reagieren. Zugleich wird eingeordnet, welche Entwicklungen den Arbeitsmarkt heute und in Zukunft prägen.

262D010004

vhs Dreieich

Morgane Pigeyre, Aysun Tasci

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Mo, 12.10.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Schaffen bis zum Umfallen? Ist das deutsche Rentensystem noch zukunftsfähig?

„Die Rente ist sicher“ – kaum ein Satz hat die politische Debatte in Deutschland so geprägt wie diese Aussage des früheren Bundesarbeitsministers Norbert Blüm. Angesichts des demografischen Wandels stellt sich jedoch zunehmend die Frage, wie tragfähig das Rentensystem künftig sein wird. Wie funktioniert die gesetzliche Rente, vor welchen Herausforderungen steht sie und welche Reformen werden diskutiert? Diese und weitere Fragen erläutert Björn Beckmann, Experte der Deutschen Bundesbank, beim Forum am Montag. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

262D010005

vhs Dreieich

Björn Beckmann

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Mo, 19.10.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank.



Populismus 2.0 - die antiaufklärerische Natur der digitalen Welt

Wir leben in einer Zeit tiefgreifender Krisen und Umbrüche. Soziale Medien und digitale Informationsströme bestimmen die Wahrnehmung der Wirklichkeit. Warum setzen sich dabei, der Informationsfülle zum Trotz, vereinfachende Weltbilder, Desinformation und populistische Narrative durch? Der Politik- und Medienwissenschaftler Dr. Marc Urlen erläutert anhand von Humberto Maturanas Konzept der strukturellen Kopplung, wie digitale Medien unsere Wahrnehmung beeinflussen und welche Folgen dies für Demokratie, Öffentlichkeit und gesellschaftlichen Zusammenhalt hat.

262D010006

vhs Dreieich

Marc Urlen

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mo, 02.11.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Fair und nachhaltig Einkaufen

Ob Äpfel oder Jeans: Eigentlich möchten Sie gerne fair und nachhaltig produzierte Produkte kaufen? Aber Sie halten derartige Produkte für zu teuer oder sind unsicher, welchen Siegeln Sie vertrauen können? Und überhaupt: Was bedeutet fair und nachhaltig eigentlich? Das wollen wir uns genauer anschauen. Der Vortrag gibt Ihnen Tipps für Ihren nachhaltigen Einkauf und bringt Licht in den Siegel-Dschungel. Außerdem lernen Sie die Nachhaltigkeitspyramide kennen, denn zum Neukauf gibt es noch zahlreiche Alternativen.

262D010007

vhs Dreieich

Sibylle Möller

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mo, 23.11.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Der Westbalkan: Im Wartezimmer der EU



Die Zukunft der Balkanstaaten liegt in der Europäischen Union: So lautet das Versprechen, das die EU bereits 2003 abgegeben hat. Mehr als 20 Jahre später warten sechs Staaten, inzwischen als „Westbalkan“ zusammengefasst, noch immer auf ihre Mitgliedschaft. Wo stehen diese Staaten im Beitrittsprozess? Wie entwickeln sich Rechtsstaatlichkeit und Demokratie? Welche Probleme und Konflikte prägen die Gesellschaften? Der Journalist und Autor Krsto Lazarević beleuchtet die aktuelle Lage, lässt vielfältige Perspektiven zu Wort kommen und analysiert zentrale Konflikte und Akteure in der Region.

262D010008 vhs Dreieich
Krsto Lazarević

Dreieich, HLL, Haus 2, Raum 2.002

Mo, 07.12.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem Europe Direct Relais Kreis Offenbach.

Was ist Postkolonialismus?

Debatten über Kolonialismus, kulturelle Identität und die Rückgabe von Kulturgütern prägen zunehmend die öffentliche Diskussion. Dabei fällt immer wieder der Begriff „Postkolonialismus“. Doch was verbirgt sich dahinter? Der Kultur- und Politikwissenschaftler Ebbe Volquardsen gibt eine verständliche Einführung in die zentralen Ideen, wichtigsten Vertreter und Anwendungsbereiche postkolonialen Denkens. Der Vortrag zeigt, wie postkoloniale Ansätze unser Verständnis von Geschichte, Kultur und globalen Machtverhältnissen schärfen – und warum sie zugleich einflussreich und umstritten sind.

262D010009 vhs Dreieich
Ebbe Volquardsen

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Aula

Mo, 18.01.2027, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

vhs-club

Menschen kennenlernen, Interessen teilen und Neues entdecken – darum geht es beim vhs club im Pop-up-Store. Kommen Sie vorbei, knüpfen Sie Kontakte und verbringen Sie einen geselligen Abend in lockerer Runde. Jede Veranstaltung bietet eine neue Aktivität und damit einen neuen Anlass für Begegnung und Austausch.



vhs-club: Pub-Quiz Demokratie

Wer bei Demokratie an Politik und lange Debatten denkt, wird überrascht sein: Demokratie kann auch unterhaltsam sein. Bei diesem Pub-Quiz beantworten Sie in kleinen Teams Fragen rund um Demokratie, Mitbestimmung und gesellschaftliches Zusammenleben. Ob allein oder mit Freunden – im Mittelpunkt stehen nicht Wettbewerb und Fachwissen, sondern ein abwechslungsreicher Abend, spannende Aha-Momente und gute Gespräche in entspannter Atmosphäre.

262D010020 vhs Dreieich
Sonja Arnold, Marion Altenburg-van Dieken,
Ebbe Volquardsen

Dreieich, Pop-up-Store

Di, 08.09.2026, 18.00-22.00 Uhr

gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit Omas gegen Rechts Deutschland e.V.



vhs-club: Ein Abend rund ums Schreiben

Beim vhs club-Abend dreht sich alles ums Schreiben – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob Tagebuch, Gedichte oder Sachtexte: Viele schreiben, für sich oder andere. Mitglieder des Rödermärker Autoren- und Musikerkreises (RAUM) berichten über ihre Leidenschaft und geben Einblicke: Wie beginnt man, wie bleibt man dran, was braucht es für eine gute Geschichte? Lauschen Sie den Stimmen aus der Region, tauschen Sie sich aus und bringen Sie gern eigene Texte mit – alles kann, nichts muss. Ein offener, inspirierender Abend für alle.

262D010021 vhs Dreieich

Jenny Roters, Ebbe Volquardsen

Dreieich, Pop-up-Store

Di, 15.09.2026, 18.00-22.00 Uhr

gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Rödermärker Autoren- und Musikerkreis (RAUM).



vhs-club: Langer Spieleabend

Lust auf einen geselligen Spieleabend? Die vhs und das Team des Spielzeugladens Nowak aus Rödermark laden zum „Langen Spieleabend“ in den Pop up-Store ein. An mehreren Tischen können Sie gemeinsam verschiedene Gesellschafts-, Karten- und Strategiespiele ausprobieren. Ob kurzweilig, spannend oder mit einer Prise schwarzem Humor – die Auswahl ist groß. Im Mittelpunkt stehen Spielspaß, Begegnung und ein unterhaltsamer Abend in geselliger Runde.

262D010022 vhs Dreieich

Ebbe Volquardsen

Dreieich, Pop-up-Store

Di, 22.09.2026, 18.00-22.00 Uhr

gebührenfrei



vhs-club: Langer Schallplatten- und CD-Abend

Musik streamen können Sie zu Hause – dieser Abend im vhs club gehört den schwarzen und silbernen Scheiben. Bringen Sie Ihre Lieblingsplatten oder -CDs mit: das erste selbst gekaufte Album, eine besondere Erinnerung oder einfach einen Song, den Sie gern mit anderen teilen möchten. Gemeinsam hören wir Musik, tauschen uns aus, entdecken Neues und freuen uns auf Ihre Geschichten, die mit den einzelnen Stücken verbunden sind.

262D010023 vhs Dreieich

Ebbe Volquardsen, Frank Dörner

Dreieich, Pop-up-Store

Do, 01.10.2026, 18.00-22.00 Uhr

gebührenfrei



Pop-up-Store
Offenbacher Str. 1,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

Langer Spieleabend an der vhs Rödermark

Lust auf einen geselligen Spieleabend? Die vhs Rödermark und das Team des Spielzeugladens Nowak laden zum „Langen Spieleabend“ in die vhs-Geschäftsstelle in Ober-Roden ein. An mehreren Tischen können Sie gemeinsam mit erfahrenen Spieltestern verschiedene Gesellschafts-, Karten- und Strategiespiele ausprobieren. Ob kurzweilig, spannend oder mit einer Prise schwarzem Humor – die Auswahl ist groß. Im Mittelpunkt stehen Spielspaß, Begegnung und ein unterhaltsamer Abend in geselliger Runde.

262R010522 vhs Rödermark

Ebbe Volquardsen

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Fr, 23.10.2026, 18.00-22.00 Uhr

€ 3,- an der Abendkasse

262R010523 vhs Rödermark

Ebbe Volquardsen

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Fr, 06.11.2026, 18.00-22.00 Uhr

€ 3,- an der Abendkasse

Geschichte / Zeitgeschichte

Vortrag: Skandinavien als Vorbild - Mythos und Wirklichkeit

Generöser Wohlfahrtsstaat, Gleichberechtigung, Menschenrechte und hohe Lebenszufriedenheit: Die skandinavischen Gesellschaften gelten oft als vorbildlich – ein Bild, das auch im Norden lange gepflegt wurde. Angesichts neuer sicherheitspolitischer Herausforderungen, globaler Migration und der Aufarbeitung des Verhältnisses zu indigenen Bevölkerungen wie den Inuit in Grönland oder den Sámi in Nordskandinavien geraten diese Selbstbilder aber zunehmend unter Druck. Der Kultur- und Politikwissenschaftler Ebbe Volquardsen, der zur skandinavischen Kulturgeschichte geforscht und an der Universität Grönlands gelehrt hat, spricht über die Idee nordischer Vorbildlichkeit und ihre aktuellen Herausforderungen.

262K010008

Ebbe Volquardsen

Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG

Do, 12.11.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dietzenbach.



Erzählabend: Eine Postkarte, eine Geige und ein Überseekoffer

Die 1934 geborene Lore Schwarz erlebte als Kind in Sprendlingen die Ausgrenzung und Verfolgung ihrer jüdischen Nachbarn während der Zeit des Nationalsozialismus. Zugleich erinnert sie sich an Menschen, die Mut bewiesen und Hilfe leisteten. Besonders eindrücklich ist ihre Erinnerung an den 17. September 1942, als sie miterlebte, wie jüdische Familien aus Sprendlingen deportiert wurden. Im Rahmen der Erzählreihe „Als in Sprendlingen der Hass regierte – Geschichten aus dunkler Zeit“ berichtet sie im Pop-up-Store von ihren persönlichen Kindheitserinnerungen.

262D010030 vhs Dreieich

Lore Schwarz

Dreieich, Pop-up-Store

Mi, 02.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stolpersteininitiative Sprendlingen.





Erzählabend: Jüdisches Leben und Deportation in Sprendlingen

Am 18. September jährt sich die Deportation von 16 jüdischen Bürgerinnen und Bürgern aus Sprendlingen zum 84. Mal. Am Vortag wurden sie auf einem Lastwagen durch die Hauptstraße, die damalige „Straße der SA“, abtransportiert. Keiner von ihnen kehrte zurück; sie wurden in Theresienstadt, Treblinka und Auschwitz ermordet. Im Rahmen der Erzählreihe „Als in Sprendlingen der Hass regierte – Geschichten aus dunkler Zeit“ berichtet Stadtarchivar Wilhelm Schäfer über die Schicksale der Deportierten und das jüdische Leben in Sprendlingen während der Zeit des Nationalsozialismus.

262D010031

vhs Dreieich

Wilhelm Schäfer

Dreieich, Pop-up-Store

Fr, 18.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stolpersteininitiative Sprendlingen.



Erzählabend: Heinrich Staub – ein Sprendlinger im Visier des NS-Regimes

Der Sprendlinger Heinrich Staub geriet aufgrund seiner politischen Haltung und kritischer Äußerungen ins Visier des NS-Regimes. Er wurde verhaftet und kam im KZ Dachau ums Leben. Im Rahmen der Erzählreihe „Als in Sprendlingen der Hass regierte – Geschichten aus dunkler Zeit“ berichtet seine Enkelin Gudrun Czerwinski anhand von Bildern und Dokumenten über sein Schicksal. Dabei geht es auch um die Erfahrungen seiner Frau und seines Sohnes sowie um die Wiedergutmachungsverfahren der Jahre 1957 bis 1960 und deren Bedeutung für die Familie.

262D010032

vhs Dreieich

Gudrun Czerwinski

Dreieich, Pop-up-Store

Do, 24.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stolpersteininitiative Sprendlingen.



Geschichtsort Adlerwerke – das KZ mitten in der Stadt

In den Adlerwerken im Frankfurter Stadtteil Gallus wurde 1944 das Konzentrationslager „Katzbach“ errichtet. Dort wurden insgesamt 1.616 Menschen inhaftiert und ausgebeutet. Die Häftlinge mussten Zwangsarbeit in der Rüstungsproduktion leisten und viele von Ihnen starben an den unmenschlichen Bedingungen im Lager oder wurden ermordet. Woher kamen die Inhaftierten? Wie war die Lebenssituation für die Häftlinge im Lager? Und wer hat eigentlich in der Nachbarschaft von den Verbrechen mitbekommen? Die Führung wird durch die Dauerausstellung und über das Gelände der ehemaligen Fabrik gehen.

262K010101

Dr. Angela Beike

Frankfurt, Kleyerstr. 17, Geschichtsort Adlerwerke

Mo, 12.10.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-; keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Politik / Bürgerschaftliches Engagement



Syrien, Iran, Israel und die USA – Geopolitischer Wandel und Extremismus im Nahen und Mittleren Osten

Die Konflikte im Nahen und Mittleren Osten prägen seit langem die internationale Politik und haben zuletzt erneut an Dynamik gewonnen. Welche Rolle spielen Staaten wie Iran, Israel, Syrien und die USA in den aktuellen Entwicklungen? Welche Auswirkungen haben regionale Machtverschiebungen auf Sicherheit, Gesellschaft und internationale Beziehungen? Der Politologe, Dokumentarfilmer und Extremismusforscher Dr. Asiem El Difraoui beleuchtet die geopolitischen Hintergründe und geht auf Entstehung und Verbreitung extremistischer Ideologien ein. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

262D010010

vhs Dreieich

Dr. Asiem El Difraoui, Politologe, Volkswirt, Autor

Dreieich, Pop-up-Store

Mi, 16.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention.



Workshop: Haltung zeigen gegen Hass und Hetze

Rassistische und diskriminierende Äußerungen begegnen uns im Alltag immer wieder – oft in Situationen, die sprachlos machen. Doch wie lässt sich darauf angemessen reagieren? Der Workshop vermittelt praxisnah, wie man hetzerischen Aussagen sicherer begegnen und konstruktiv argumentieren kann. Neben theoretischen Grundlagen stehen konkrete Handlungsmöglichkeiten und praktische Übungen im Mittelpunkt.

262D010201

vhs Dreieich

Jutta Shaikh, Zweite Vorsitzende Omas gegen Rechts Deutschland e.V.

Dreieich, Pop-up-Store

Sa, 12.09.2026, 11.00-16.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich, 6 UE

In Zusammenarbeit mit Omas gegen Rechts e.V.



Recht und Finanzen

Erbrecht und Testamentgestaltung

Mit einem Testament legen Sie fest, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Eigentum geschehen soll. Damit der letzte Wille rechtssicher umgesetzt werden kann, sind jedoch bestimmte formale Anforderungen zu beachten. Der Vortrag bietet hierzu eine erste Orientierung. Erläutert werden unter anderem Erben ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht, Gestaltungsmöglichkeiten, steuerliche Fragen, Patchwork-Familien und internationales Erbrecht. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen.

262D010301

vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Aula

Fr, 02.10.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-; 4 UE

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

262D010302

vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, Thorsten Weber, Hospizkoordinator Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Aula

Fr, 30.10.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-; (sowie optional € 5,- für Vorsorgemappe bar vor Ort), 4 UE

Patientenverfügung und 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? Den Teilnehmenden werden Vorschläge hinsichtlich aller drei Verfügungen bzw. Vollmachten unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.

262R010301

vhs Rödermark

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnstr. 8, Vereinsraum

Mi, 28.10.2026, 18.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Immobilienkauf – gewusst wie!

Sie suchen eine Immobilie zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage? Der Vortrag vermittelt Grundlagen rund um Kauf, Finanzierung und Vermietung von Immobilien. Thematisiert werden unter anderem der Kaufprozess, Finanzierungsfragen sowie wichtige Begriffe wie Eigenkapital, Zinsbindung, Sondertilgung oder Erbpacht. Außerdem wird darauf eingegangen, was Vermieter beachten sollten, welche Aufgaben eine Hausverwaltung übernehmen kann und wie sich Miete, Kosten, Abschreibung und Rendite kalkulieren lassen.

262D010318

vhs Dreieich

Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Do, 19.11.2026, 18.30-20.45 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Finanzbildung für Frauen – das kleine 1 x 1 der Finanzen

„Darum kümmere ich mich später.“ – Dieser Gedanke ist nachvollziehbar, doch gerade bei den eigenen Finanzen lohnt es sich, frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen. Der Vortrag behandelt Themen, die in der Schule oft zu kurz kommen, im Alltag aber langfristig wichtig sind: den sinnvollen Umgang mit Einkommen, finanzielle Absicherung, Familienplanung und Care-Arbeit, den Aufbau passiven Einkommens sowie Nachhaltigkeit und staatliche Fördermöglichkeiten.

262D010320

vhs Dreieich

Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Do, 03.12.2026, 18.30-20.45 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Plastik-to-go: „Clean-Up“ und Vortrag

Plastik ist vielseitig, leicht und vermeintlich billig, wird aber als Plastikmüll zum Problem. Zum „World Clean Up Day“ starten wir mit einem gemeinsamen Clean-Up in Sprendlingen und sammeln Müll aus der Umwelt. Anschließend geht der Vortrag der Frage nach, warum Plastikmüll weltweit immer weiter zunimmt und welche Folgen dies für Mensch und Umwelt hat. Gemeinsam werden Ursachen, Lösungsansätze und Handlungsmöglichkeiten diskutiert.

262D010410

vhs Dreieich

Sibylle Möller

Dreieich, Pop-up-Store

Sa, 19.09.2026, 11.00-14.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Photovoltaik für mich -

Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?

Die Energiekosten steigen – die Sonne schickt keine Rechnung. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktionsweise von Photovoltaikanlagen, mögliche Anlagentypen sowie deren Wirtschaftlichkeit und weitere wichtige Entscheidungsfaktoren. Zudem wird auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als mögliche Alternative eingegangen.

262D010411

vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,

Michael Sterker

Dreieich, Pop-up-Store

Di, 01.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Neue Heizung für den Bestandsbau

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es, und welche Kriterien sind bei der Auswahl entscheidend? Fossile Energieträger sind begrenzt, ihre Förderung wird aufwendiger und die Preise steigen. Der Vortrag stellt Alternativen zur herkömmlichen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser vor und beleuchtet deren Vor- und Nachteile. Neben bekannten Systemen werden auch weniger verbreitete und innovative Lösungen thematisiert.

262D010412

vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,

Michael Sterker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Di, 15.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Wohngebäude energetisch sanieren

Wie lassen sich die Wärmeverluste eines Wohngebäudes reduzieren? Der Vortrag zeigt, an welchen Stellen Wärme verloren geht und wie diese Verluste durch die Heizungsanlage ausgeglichen werden müssen. Vorgestellt werden Maßnahmen zur Reduzierung von Wärmeverlusten sowie Möglichkeiten, die Wirtschaftlichkeit von Sanierungen mithilfe einer Grenzkostenbetrachtung einzuschätzen. Zudem werden sinnvolle Sanierungsreihenfolgen und aktuelle Fördermöglichkeiten thematisiert. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

262D010413

vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,

Michael Sterker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Di, 29.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Lichtverschmutzung vermeiden – für mehr Nachtschutz und Lebensqualität

Moderne LED-Beleuchtung senkt zwar den Stromverbrauch, führt jedoch häufig dazu, dass immer mehr und länger beleuchtet wird – auch dort, wo früher keine Beleuchtung nötig war. Die Folgen reichen von Lichtverschmutzung und gestörten Sternenhimmeln bis hin zu Auswirkungen auf Mensch, Tierwelt und Klima. Der Vortrag sensibilisiert für den bewussten Umgang mit Kunstlicht und zeigt Ansätze für mehr Nachtschutz und Lebensqualität auf.

262D010414

vhs Dreieich

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,

Michael Sterker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Di, 03.11.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Vortrag: Energiekosten im Griff

Die Lebensweise in Deutschland ist stark energieabhängig. Gleichzeitig sind fossile Energievorräte begrenzt, während der weltweite Energieverbrauch weiter steigt. Die steigenden Preise für fossile Energieträger belasten viele Haushalte zunehmend. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich den Kostensteigerungen im Alltag begegnen lässt. Thematisiert werden unter anderem Stromverbrauch, Heizwärme- und Warmwasserbedarf, Mobilität, Ernährung und Konsumverhalten. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

262R010415

vhs Rödermark

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,

Michael Sterker

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5

Do, 17.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Weihnachtsseife selber sieden

- Kleingruppe

Weihnachten steht fast schon vor der Tür und wir sieden eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtsdüften, 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 Gramm erhält.

262R010416

vhs Rödermark

Jannine Wistoff

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

So, 15.11.2026, 10.00-14.30 Uhr

€ 32,- (sowie € 9,- Materialumlage bar vor Ort), 6 UE

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen

Linde, Rotklee, Giersch und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung bei Erkältung, Husten oder zum Ausleiten der Harnsäure an. Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang beim Kortenbacher Wald lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter anhand eindeutiger Merkmale kennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung, sodass Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten können.

262K010420

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin,

Dipl.-Ing. Landespflege

Treffpunkt: Seligenstadt (Froschhausen),

An der Lache 3

Sa, 12.09.2026, 11.00-14.00 Uhr

€ 17,- inkl. Kursmaterial, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Pilzlehrwanderung in den artenreichen Wäldern Neu-Isenburgs

Sie wandern mit dem Mykologen und Pilzsachverständigen Harald Sattler durch den herbstlichen Wald, erleben die Vielfalt und Schönheit der Pilze und lernen über ihre wichtigen Funktionen im Ökosystem. Die Pilzlehrwanderung vermittelt wichtige Regeln für das gefahrlose und naturschonende Sammeln und klärt über Bestimmungsmerkmale und giftige „Verwechslungspilze“ auf. Im Vordergrund steht die Wissenserweiterung. Gefundene und vom Kursleiter gesichtete Speisepilze können aber gern für den Verzehr gesammelt werden.

262K010421

Harald Sattler, Pilzsachverständiger der DgFM

Neu-Isenburg (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)

Fr, 18.09.2026, 14.30-17.30 Uhr

€ 11,- 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kräuter und ihre Heilwirkung

Auf einer Wanderung erfahren Sie Leckeres und Gesundes aus dem Herbst im Raum Ober-Roden. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach kennenlernen sollte. Unterscheidungen und Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und die Haltbarkeit werden erläutert. Die Teilnehmer erfahren jede Menge Wissenswertes und verschiedene Anwendungen z. B. Tee, Fußbäder und Zubereitung von Köstlichkeiten.

262R010422

vhs Rödermark

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Treffpunkt vor dem Eingang

Sa, 10.10.2026, 13.00-16.45 Uhr

€ 14,- (sowie € 6,- Materialumlage bar vor Ort), 5 UE



Pädagogik, Eltern und Familie

Online-Vortrag für Eltern: Einfache Verkehrs-erziehung für Kleinkinder bis Grundschule

Besonders die ganz Kleinen brauchen unseren vorausschauenden Blick im Straßenverkehr. Die kognitive Entwicklung der Kinder in dem Alter ist rasant und doch extrem langsam im Zusammenhang mit dem Gefahrenverständnis. Wir schauen uns genau an, wann Kinder ein Gefahrenbewusstsein entwickeln und in welchen Bereichen, wie wir als Eltern das aktiv beeinflussen und fördern können und was wir ihnen wann im öffentlichen Raum zutrauen können. 262K010502

Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud

Di, 09.02.2027, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Kleinkind – häufige Unfall-ursachen und einfache Lösungen im Alltag

Kleinkinder sind die höchste Risikogruppe bei Unfällen, die meisten passieren im privaten Umfeld. 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?

262K010505
Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 26.01.2027, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Babys/Kleinkinder und Haustiere – sicheres Zusammenleben und Gefahren im Alltag

Ein Haustier wird oft wie ein Familienmitglied geliebt. Wenn Babys dazu kommen, ist es jedoch wichtig, im Alltag einige Dinge zu beachten, den Umgang mit den Haustieren anzupassen und diese kindersicher einzubinden. Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass erstaunlich viele, teils schwerwiegende Unfälle mit ihren geliebten Haustieren und Kindern passieren, die meist vermeidbar gewesen wären (ca. 59%). Wir schauen genau hin und überlegen praxisnah, wie Sie den Alltag mit Ihren Haustieren liebevoll kindersicher gestalten können.

262K010510
Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 17.11.2026, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Aufgepasst! Gefährliche Lebensmittel für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre

Für Sie als Eltern stehen die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Babys und Kleinkinder an erster Stelle, was in vielen alltäglichen Bereichen bereits gekannt umgesetzt wird. Aber auch einige für uns Erwachsene alltägliche Lebensmittel können gefährlich für die ganz Kleinen sein. Ab wann vertragen sie welche Lebensmittel und warum manche nicht? Wir gehen auf die körperliche Entwicklung der Kinder in diesem Zusammenhang ein, sprechen über einige wichtige Lebensmittel, die Auswirkungen und natürlich auch über mögliche Alternativen und Tipps.

262K010511



Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 03.11.2026, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



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?

262K010512
Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 08.12.2026, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Großeltern und kleine Enkelkinder – sicherer Umgang mit Babys und Kleinkindern (0-5 Jahre)

Fühlen Sie sich als Großeltern sicher im Umgang mit Ihren kleinen Enkelkindern? Die Kindheit der eigenen Kinder ist schon so lange her, vieles hat sich seither verändert. Dieser Vortrag hilft, Ihre Kompetenzen aufzufrischen, Neues zum sicheren Umgang in der heutigen Zeit zu lernen und zeigt, wie Sie Ihre Enkelkinder im Alltag liebevoll unterstützen und sicher begleiten können. Denn auch als Großeltern haben Sie maßgeblichen Einfluss auf die gesunde Entwicklung des Gefahrenbewusstseins Ihrer Enkel.

262K010513
Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 15.09.2026, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Kindersicherheit zuhause – Kleinkinder praxisnah vor Unfällen schützen

Babys und Kleinkinder zählen zur höchsten Unfallrisikogruppe. Ca. 80 Prozent aller schlimmen Unfälle in den ersten 2 Jahren passieren im eigenen Zuhause! Mithilfe dieses 1,5-stündigen Vortrags lernen Sie durch praxisnahe Aufklärung sowie einfache Lösungserarbeitung für den Alltag, wie Sie wirklich gefährliche Risiken und auch versteckte Gefahren erkennen und bestmöglich die meisten Unfälle ganz einfach und unkompliziert verhindern können, meist sogar ohne teure Produkte.

262K010514
Daniela Kambor
vhs.cloud

Di, 20.10.2026, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Tagespflege oder Kita – was passt besser zu uns?

Die Wahl der richtigen Betreuungsform ist für viele Eltern eine der wichtigsten Entscheidungen in den ersten Lebensjahren ihres Kindes. Doch worin unterscheiden sich eigentlich Kindertagespflege und Kindertagesstätte? Welche Betreuungsform passt zu den Bedürfnissen Ihres Kindes – und zu Ihrer Familie? Wie unterscheiden sich Tagespflegepersonen und Kita-Fachkräfte in ihrer Arbeitsweise? Welche Vor- und Nachteile bieten beide Modelle? Für Eltern mit Kindern unter drei Jahren und werdende Eltern.

262K010516

Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin
vhs.cloud

Mi, 14.10.2026, 20.00-22.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Wie gelingt eine „gute“ Eingewöhnung in die Kita? Tipps für Eltern

Die Eingewöhnung ist eine der prägendsten Phasen im Leben eines kleinen Kindes. Ob ein Kind lernen kann, dass Trennung vorübergehend ist und die Welt auch ohne Mama oder Papa sicher bleibt: Das hängt maßgeblich davon ab, wie diese ersten Wochen gestaltet werden. An diesem Abend erfahren Sie, was eine entwicklungsgemäße Eingewöhnung ausmacht, welche Rolle Sie als Elternteil dabei spielen – und was Sie tun können, wenn es nicht reibungslos läuft. Kein Schönreden, aber auch keine Panikmache: nur ehrliche Einblicke aus der Praxis.

262K010517
Enikő Batancs, B.A.
vhs.cloud

Mi, 04.11.2026, 20.00-22.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Wie beschäftige ich als Großeltern teil U6-Kinder sinnvoll?

Großeltern sind keine Ersatzeltern und müssen auch keine sein. Aber wenn die Enkel zu Besuch sind oder regelmäßig betreut werden, stellen sich ganz praktische Fragen: Was braucht ein Kind unter 6 Jahren wirklich? Womit spielt es sinnvoll? Und was heißt eigentlich „sinnvoll“, muss immer etwas dabei gelernt werden? Dieser Abend richtet sich an (werdende) Großeltern, die verstehen möchten, wie kleine Kinder heute aufwachsen und was sie dabei begleiten kann.

262K010518
Enikő Batancs
vhs.cloud

Fr, 30.10.2026, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Großeltern heute – was hat sich in der Erziehung geändert?

„Früher hat das auch funktioniert“ – dieser Satz ist verständlich, aber er reicht nicht mehr. In den letzten 30 Jahren hat sich unser Wissen über kindliche Entwicklung grundlegend verändert. Bindungsfor-schung, Hirnentwicklung, demokratische Erziehung: was hinter diesen Begriffen steckt, und warum Eltern heute anders erziehen, als es ihre eigenen Eltern getan haben. Dieser Abend ist kein Angriff auf das Gelernte – er ist eine Einladung zum Verstehen. Denn Großeltern, die die Hintergründe kennen, können viel besser unterstützen: die Kinder, die Eltern und sich selbst.

262K010519
Enikő Batancs
vhs.cloud

Fr, 27.11.2026, 17.00-19.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



**Vortrag: Spiele-Empfehlungen 2026**

Jedes Jahr kommen etwa 1500 neue Gesellschaftsspiele auf den Markt. Einige davon landen auf der Empfehlungsliste zum „Kinderspiel, Spiel oder Kennerspiel des Jahres“. Doch welche davon sind wirklich gut für Familien, Kinder oder auch Vielspieler? Es ist nicht leicht, hier den Überblick zu behalten. Regeln, Spieldauer und Spieleranzahl sind nur einige Faktoren. Wir helfen dabei, die passenden Spiele zu finden. Mit etwa 1000 eigenen Spielen im Bestand und mehrmals im Monat auf Spiele-Events, sind wir auf dem neuesten Stand und können sagen, worauf es bei der Anschaffung aktueller Spiele ankommt.

262K010520

Julia Dornburg

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

Sa, 12.09.2026, 15.00-18.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der vhs Dietzenbach.

Vortrag: Spiele für die Weihnachtszeit

Das nächste Lego-Set für den Junior oder das nächste Kuscheltier für die Tochter. Was schenken wir dem Partner? Alle Jahre wieder stehen wir vor dem gleichen Problem. Einfach nur den Wunschzettel abarbeiten oder doch mal etwas Neues ausprobieren? Warum nicht einmal etwas schenken, an dem die ganze Familie Spaß hat und gemeinsam über die Weihnachtsfeiertage Zeit miteinander verbringt. Wie wäre es mal mit einem Karten-, Würfel- oder Rätselspiel. Die Auswahl ist groß. Doch welches Spiel ist das richtige und wie kann ich alle dafür begeistern?

262K010521

Julia Dornburg

Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG

Sa, 28.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der vhs Dietzenbach.

Persönlichkeitsentwicklung
Einsam? Gemeinsam! – Das interaktive Erzählcafé zwischen App und analog


Einsamkeit kennt kein Alter und hat viele Gesichter. Unser Erzählcafé schafft Raum für echte Begegnungen und neue Kontakte. In entspannter Atmosphäre sprechen wir auf Augenhöhe über Erfahrungen, Hürden und gesellschaftliche Herausforderungen – Tauschen Sie sich generationenübergreifend aus. Teilen Sie Ihre persönliche Geschichte oder hören Sie einfach nur zu. Kommen Sie spontan vorbei. Im Anschluss wird der Pop-up-Store feierlich eröffnet.

262D010040

vhs Dreieich

Gabriele Buchwald

Dreieich, Pop-up-Store

Fr, 28.08.2026, 15.00-17.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadt Dreieich, Seniorenarbeit/Quartiersarbeit.

**Hauptunterrichtsorte:**

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark, Dieburger Str. 9-11, 1. OG 63322 Rödermark (Ober-Roden)

Lesung und Gespräch: Einsamkeit verstehen und überwinden


Trotz digitaler Vernetzung nimmt die Einsamkeit weltweit zu. Die Betriebswirtin, Dozentin und Autorin Bernadette Dambacher – eine der Protagonistinnen aus Stephanie Heckes Buch „Die stille Gefährtin: Einsamkeit verstehen und überwinden“ – berichtet über eine Form der Einsamkeit, die sie selbst als Bildungsaufsteigerin erfahren hat, und über ihr Engagement in der Initiative Arbeiterkind.de. Mit Pfarrerin Sandra Scholz diskutiert sie Ursachen und Folgen von Einsamkeit und gesellschaftlicher Isolation und zeigt Wege, wie neue Verbundenheit und Gemeinschaft entstehen können.

262D010041

Sandra Scholz, Pfarrerin ev. Dekanat Dreieich-Rodgau, Bernadette Dambacher

Dreieich, Pop-up-Store

Fr, 28.08.2026, 17.30-19.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau.


Changeability – Umgang mit Veränderungen in allen Lebenslagen – Kleingruppe

Leben heißt Veränderungen gestalten: Ob neuer Beruf, Trennung, Übergang in den Ruhestand, gesundheitliche Einschnitte oder der Wunsch, das eigene Leben bewusst neu auszurichten. In diesem Kurs reflektieren Sie Ihre aktuelle Lebenssituation, entdecken Ihre Stärken und entwickeln Perspektiven für die Zukunft. Themen sind Persönlichkeit, Ressourcen, Zeiteinteilung, Gesunderhaltung und Selbstfürsorge. Unter fachlicher Anleitung gewinnen Sie in kleinem Kreis Klarheit für den weiteren Lebensweg.

262R010601

vhs Rödermark

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5

Do, 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.2026, 17.30-19.45 Uhr

€ 81,-, 15 UE


Vortrag: Narzissmus und gesunde Beziehungen

Der Begriff Narzissmus wird heute oft vorschnell genutzt, um problematisches Verhalten in Beziehungen zu erklären. Dabei handelt es sich bei Narzissmus um eine ernstzunehmende Persönlichkeitsstörung, die fachlich diagnostiziert werden muss. Die Veranstaltung informiert darüber, wie sich narzisstische Persönlichkeitsstrukturen in Partnerschaften auswirken, welche Dynamiken entstehen und wie Partner*innen von Betroffenen damit umgehen können. Wir zeigen Wege zur gesunden und respektvollen Beziehung auf.

262D010607

vhs Dreieich

Kirsten Michler und Nena Hollerbach, Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 21.10.2026, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“

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 der 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.

262D010610

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin **Dreieich**, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa, 16.01.2027, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE


Miteinander statt gegeneinander – leichter Leben zu zweit

- Kleingruppe

In einer Partnerschaft möchten wir uns verstanden und geliebt fühlen, uns fallen lassen können. Dafür ist es unerlässlich, einander mitzuteilen: unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Bedürfnisse. Doch tun wir dies tatsächlich? Und wie teilen wir uns mit? Wie können wir Missverständnisse und Verletzungen vermeiden? Dieser Kurs gibt konkrete Anregungen für eine gelungene Kommunikation in der Partnerschaft.

262D010611

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin **Dreieich**, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sa, 05.09.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE

Konfliktlösung für Job und Privatleben

- 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.

262D010612

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin **Dreieich**, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sa, 24.10.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE

Last mit der Lust – über Sex reden will gelernt sein

- 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.

262D010613

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin **Dreieich**, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 19.09.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE



Filmreihe

Die Filmreihe ist eine Kooperation des Frauenbüros Dreieich mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau und der vhs Kreis Offenbach. Sie steht dieses Jahr unter dem Motto „Freude“.

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

Eintritt € 10,- auf allen Plätzen

Beginn 20.00 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

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

• **Stummfilme von Stan Laurel und Oliver Hardy / Mi, 16.09.2026**

• **Mission Joy / Mo, 12.10.2026**

• **Coco - lebendiger als das Leben / Mi, 11.11.2026**

• **Ein fast perfekter Antrag / Mi, 02.12.2026**

• **Sing, sing / Mi, 20.01.2027**



Diversity - Gender - Interkulturalität



Kulturelle Unterschiede:

Besser verstehen, klarer kommunizieren

Ob im Beruf, im Studium oder im privaten Umfeld – immer häufiger begegnen wir Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Trotz gemeinsamer Sprache entstehen dabei oft Missverständnisse: Erwartungen werden unterschiedlich interpretiert, Feedback anders verstanden oder Arbeitsweisen treffen aufeinander. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, kulturelle Prägungen in der Kommunikation bewusster wahrzunehmen, besser einzuordnen und konstruktiv damit umzugehen. Ziel ist mehr Sicherheit im interkulturellen Alltag.

262D010701

vhs Dreieich

Katarina Peters

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 14.11.2026, 10.00-15.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Eine Veranstaltung der regionalen AG Arbeit und Leben Kreis Offenbach, gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

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.

Wenn Sie Fahrgemeinschaften (Zug oder Auto) bilden möchten, geben Sie uns bitte mit der Anmeldung die Erlaubnis Ihre Kontaktdaten weitergeben zu dürfen.

271K010708

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin

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

Sa-Sa, 27.02.-06.03.2027

€ 472,- 8 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern.

Eine Veranstaltung der regionalen AG Arbeit und

Leben Kreis Offenbach, gefördert von Arbeit und Leben Hessen gGmbH.

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.

262R010703

vhs Rödermark

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

So, 20.09., 18.10., 29.11. und 20.12.2026,

15.00-18.00 Uhr

€ 86,- 16 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.

Treffpunkt: im Eingangsbereich des Museums.

262K010702

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin

Frankfurt a. M., Städtisches Kunstinstitut,

Schaumainkai 63

Fr, 25.09., 16.10., 20.11., 04.12. und 18.12.2026,

15.00-18.00 Uhr

€ 54,- (zzgl. Museums-Eintritt: € 15,-), 20 UE

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

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.

262R010704

vhs Rödermark

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

So, 27.12.2026 und 03.01.2027, 10.30-15.00 Uhr

€ 32,- 12 UE

Philosophie / Ethik

Besuch des Tempels der Thailändischen Buddhisten

Wir besuchen das Kloster Wat Buddha Piyawaram in Dreieich-Götzenhain. Das Kloster ist Anlaufstelle für Thais zur Pflege der Traditionen und Gebräuche ihrer Heimat und um ihren Glauben auszuüben. Der Abt des Klosters führt in den Buddhismus und die Vipassana-Meditation ein. Bei dem Besuch werden Mönche anwesend sein und es wird eine Übersetzung von Thai auf Deutsch für die Rede der Mönche geben.

262D010810

vhs Dreieich

Dr. Angela Beike

Dreieich (Götzenhain), Dietzenbacher Straße 6

Fr, 11.09.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,- 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Philosophie; Sprache und Bewusstsein

Der Gebrauch der Sprache ist triviale Gewohnheit: sprechen und hören. Etwas diffiziler bis ziemlich volatil wird es aber, wenn es um Sinn und Zweck von Sprechen und Hören geht: das Verstehen! Was der Sprechende sagt und was der Hörende, als das hört und versteht, was der Sprechende sagte, fällt des Öfteren auseinander: mal mehr, mal weniger dissonant, aber doch immer so, dass wir es „ein Missverständnis“ nennen und dann per näherem Bedenken doch zum Verständnis in der Sache aufheben können.

262K010801

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,

Raum O6 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 16.09.2026, 20.00-21.30 Uhr

€ 54,- 10 Termine, 20 UE

Kultur / Ethik; Brauchen wir eine neue Moral

Die Kultur, die gemeinhin „Abendland“ genannt wird, entspringt der griechischen Antike und deren exquisites, auf die Erkenntnis des Wahren hin abzuweckendem Bedenken von Gott, Welt, Leben und Mensch: das kritisch-distanzierte Bedenken eines akuten Sachgehaltes wie immer zugleich auch das kritisch-distanzierte Bedenken seiner selbst! Die ursprüngliche Gestalt dieser >Revolution der Denkungsart< erzählt der griechisch-antike Mythos in so plastischen wie drastischen wie amüsanten Erzählungen.

262K010802

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,

Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 17.09.2026, 18.15-19.45 Uhr

€ 54,- 10 Termine, 20 UE

Führungen / Stadtkultur

Kulinarisches Seligenstadt – Führung mit Kostproben

Seligenstadt hat neben einer reichen Historie auch ein reichhaltiges kulinarisches Angebot. Ob nun Weinanbau, Fischereizunft oder Armenspeisung, die kulinarischen Gelüste spielten stets eine große Rolle. Überlieferte Rezepte für Bier und Brot werden heute neu interpretiert, in den Metzgereien lebt das alte Handwerk, Eis wird neu erfunden. An verschiedenen Stationen gibt es kleine Kostproben aus der vielfältigen Genussskultur der Stadt, gepaart mit einem informativen Spaziergang durch die Gassen.

262K010901

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 05.09.2026, 10.00-12.00 Uhr

€ 20,- (sowie € 7,- € für Kostproben bar vor Ort)

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Stadtführung Mainz: Dom, Altstadt und Gutenberg

Erleben Sie 2000 Jahre Geschichte in Mainz – der Stadt der Römer, des Buchdrucks und des berühmten Doms. Wir schlendern durch verwinkelte Altstadtgassen zum mächtigen, 1000-jährigen Dom und entdecken das Erbe von Johannes Gutenberg, dessen Erfindung die Welt veränderte. Eine Zeitreise durch die Jahrhunderte mit eindrucksvollen Spuren der Vergangenheit.

262K010903

Gislinde Saul-El Weshahy

Mainz, Rückseite Hilton Hotel, am Rhein, Rheinstr. 68

Mi, 09.09.2026, 10.00-11.30 Uhr

€ 10,- keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Russische Kirche und Neroberg in Wiesbaden

Eine Tour zum Neroberg bietet traumhafte Ausblicke über Wiesbaden, einen Spaziergang durch die Natur und die prachtvolle Russisch-Orthodoxe Kirche. Dort erfahren Sie die bewegende Liebesgeschichte von Elisabeth und Adolf – ein Ausflug voller Romantik, Kultur und unvergesslicher Eindrücke hoch über der hessischen Landeshauptstadt.

Eine Innenbesichtigung der russischen Kirche ist individuell möglich (sofern kein Gottesdienst).
262K010905

Gislinde Saul-El Weshahy

Wiesbaden, Neroberg, Russische Kirche auf dem Neroberg

Do, 24.09.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Exkursion: Zeitreise ins mittelalterliche Bauen: Wetzlar, Marburg, Friedberg

Wie kein zweiter Kirchenbau in Mitteleuropa gewährt der Wetzlarer Dom Einblicke in die Art und Weise, wie man im Mittelalter eine romanische Kirche mit einer neuen gotischen überbaute. Bei einer Tagesfahrt an die Lahn und in die Wetterau lässt sich die Entwicklung gotischer Bauten eindrücklich erleben. Die „ewige Baustelle“ des Wetzlarer Doms bildet mit ihren romanischen und gotischen Elementen den Auftakt, Marburg wartet dann in Gestalt der Elisabethkirche mit einem der frühesten gotischen Bauten Deutschlands auf. Die Stadtkirche in Friedberg zeigt den wichtigsten Typ spätgotischer Kirchenbauten, die Hallenkirche als städtischen Versammlungsraum, in vollendeter Eleganz.
262K010907

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Abfahrt: **Dreieich**, vor dem HLL

Sa, 26.09.2026, 08.00-18.00 Uhr

€ 117,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Im Preis enthalten: sämtliche Führungen durch den Kunsthistoriker Thomas Huth, Führungsgebühren im Dom Wetzlar und der Elisabethkirche Marburg und Audiosysteme für die Teilnehmer. Aufgrund von Renovierungsarbeiten sind Teile der Marburger Elisabethkirche eingerüstet.

Die vhs tritt nur als Vermittler auf.

An- und Abmeldeschluss: 05.09.2026. Bei einem Rücktritt nach diesem Termin wird die volle Gebühr fällig.

Osthafen und Hanauer Landstraße – Metamorphosen zweier Viertel der Arbeit

1908 begann man unter Oberbürgermeister Adickes Frankfurt zu einem bedeutenden Binnenhafen auszubauen. So schuf man bis 1923 auf den großen Brachflächen östlich der Stadt den Osthafen. Diese Anlage ließ auch die Bedeutung der benachbarten Hanauer Landstraße steigen. Ein Rundgang erschließt den arbeitsreichen Osthafen ebenso wie das darin liegenden Idyll des Schwedler Sees, macht mit der Kunstszene der „Hanauer“ bekannt und berichtet von neuer Urbanität wie dem Komplex „Living at the Docks“ des Stararchitekten Hadi Therani.
262K010909

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt, Haupteingang der EZB, Sonnemannstr. 20

Sa, 26.09.2026, 14.00-16.30 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Führung Römisches Mainz: Auf den Spuren von Mogontiacum

Lange vor dem Bau des Mainzer Doms war Mogontiacum – der damalige Name von Mainz – eine bedeutende Metropole des Römischen Reiches. Diese Führung führt Sie 2000 Jahre zurück und macht die römische Geschichte lebendig. Vom Römischen Theater, einst eines der größten nördlich der Alpen, begeben wir uns hinauf zur Zitadelle. Dort erwarten Sie eindrucksvolle Festungsanlagen, der Drususstein sowie ein schöner Ausblick bis zum Taunus. Kommen Sie mit auf Spurensuche.
262K010911

Gislinde Saul-El Weshahy

Mainz, Römisches Theater, Treppe der Lutherkirche

Di, 20.10.2026, 13.00-14.30 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Hanau - Die Brüder-Grimm-Stadt

Hanau gehört nicht unbedingt zu den Traumzielen für Ausflüge, bietet aber dennoch Bemerkenswertes. Die Stadt zählte am Ende des Zweiten Weltkriegs zu den am stärksten zerstörten Städten Deutschlands und musste zur Gänze neu gebaut werden. Das Ergebnis war eine zwar moderne aber auch recht gesichtslose Stadt. In den letzten zehn Jahren hat Hanau mit der Umgestaltung seiner fünf zentralen Plätze durchaus erfolgreich versucht Stadtbildpflege zu betreiben.
262K010913

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Hanau, Freiheitsplatz

Di, 20.10.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, 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 1828, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten 200 Jahre. Von den Grußarkaden des Klassizismus ausgehend lernen wir nicht nur den Wandel der Stile kennen, sondern werden auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen.
262K010915

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt, Hauptfriedhof, Altes Portal, Eckenheimer Landstr. 188

Sa, 21.11.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Von Bethmännchen und Glühwein - Weihnachten in Frankfurt

Frankfurt zur Weihnachtszeit bietet einen ganz besonderen Reiz. Während der Führung werden einige Frankfurter Spezialitäten verkostet 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.
262K010917

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Frankfurt a. M., Römerberg, Treppe vor dem Historischen Museum

So, 29.11.2026, 10.30-12.30 Uhr

€ 10,- (sowie € 6,- für Kostproben bar vor Ort)

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebsbesichtigungen

Das DHL Paketzentrum Obertshausen

Das DHL-Paketzentrum ist eines der größten und modernsten Logistikzentren von DHL in Europa. Mit einer Sortierleistung von bis zu 50.000 Paketen pro Stunde ist es ein zentraler Knotenpunkt und der Hauptumschlagplatz für Pakete im Rhein-Main-Gebiet. Über 331 Verladetore ermöglichen eine schnelle Durchlaufzeit.
262K010920

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Obertshausen, DHL-Paketzentrum, Herbäcker 11

Do, 10.09.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Die Führung ist nicht barrierefrei, Personen mit Gehhilfen o. ä. dürfen aus Sicherheitsgründen nicht teilnehmen.

Die Berufsfeuerwehr Offenbach

Wir besuchen die Feuerwehr Offenbach. Laut dem Hessischen Gesetz über den Brandschutz, die All-gemeine Hilfe und den Katastrophenschutz (HBKG) müssen in Städten über 100.000 Einwohner Berufsfeuerwehren vorhanden sein. Auch in Offenbach ist dies der Fall. Und so stellt die Berufsfeuerwehr rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr den Grundschutz der Stadt Offenbach am Main sicher.
262K010922

Dr. Angela Beike

Offenbach, Rhönstraße 10

Mo, 21.09.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



ESA Darmstadt - Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation

Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Ziele des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingmodell 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. Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an.
262K010924

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, ESA-Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5

Fr, 09.10.2026, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an.

262K010944

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, ESA-Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5

Mo, 14.12.2026, 12.00-13.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Dampfmaschinen in allen Variationen - Der Technikpark in Großauheim

Hinter dem Dampfmaschinenmuseum in Großauheim befindet sich Deutschlands größte Dampfmaschinen-sammlung in privater Hand. Der Technikpark wartet mit dampfbetriebenen Raritäten auf, die ihresgleichen suchen. So können Sie neben diversen Dampf-loks z.B. auch einen Dampfkran, eine Dampftramme, eine Dampfwalze und zahlreiche weitere große und kleine Dampfmaschinen aus dem 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts bewundern. Mit großem Fachwissen führt uns Herr Dörich durch seine beeindruckende Sammlung.

262K010926

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Technikpark am Dampfmaschinenmuseum, Pfortenwingert 4

So, 11.10.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Besuch in der Fudge-Manufaktur

Fudge ist ein köstliches Weichkaramell, welches seine Wurzeln in England und Amerika hat. Die hier kreierten süßen Ecken haben nichts mit dem industriell gefertigten Fudge zu tun. Statt zähem Plombenzieher-Karamell, gibt es hier ein zartschmelzendes Geschmackserlebnis, verfeinert mit verschiedensten Gewürzen. Einer der Bestseller ist das Hessen-Fudge mit Apfelwein oder das GrieSe7ven-Fudge mit den Kräutern der grünen Soße. Probieren Sie doch selbst einmal diese süße Köstlichkeit.

262K010928

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Obertshausen, Bahnhofstr. 50

Mo, 19.10.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Der Hessische Landtag - Herzkammer der hessischen Demokratie

Kommen Sie mit in das politische Herz Hessens in Wiesbaden. Das ehemalige Stadtschloss Wiesbadens ist seit 1946 Sitz des Landtags. Nach einer ausführlichen Präsentation zu Aufgaben, Arbeitsweise und Zusammensetzung des Hessischen Landtags können Sie während eines geführten Rundgangs viel Wissenswertes zur Geschichte des Gebäudes erfahren, sowie Räumlichkeiten wie den prunkvollen Kuppelsaal und den Musiksaal besichtigen. Auch das Plenargebäude, die Lobby und die Besuchergalerie werden besucht.

262K010930

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Wiesbaden, Landtag, Besuchereingang Grabenstraße

Mo, 26.10.2026, 11.00-13.15 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Kunstführung in der Deutschen Bundesbank „Frankfurt-Goethe-Geld“

Für das in den 80er Jahren erbaute postmoderne Dienstgebäude der Deutschen Bundesbank wurde bereits in der Bauphase ein Konzept für in den Bau zu integrierende Kunst entwickelt. Skulpturen, Gemälde, Mosaiken und ein Brunnen haben alle das einheitliche Thema „Frankfurt-Goethe-Geld“. Die beiden imposanten, 13 Meter langen Gemäldefriesen wurden von Siegfried Rischard erschaffen. Der Künstler ließ sich dazu durch die Texte von Goethes Drama „Faust II“ inspirieren. Freuen Sie sich auf eine spannende Kunstführung!

262K010932

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Hauptverwaltung in Hessen der DBB, Taunusanlage 5

Fr, 06.11.2026, 16.30-18.00 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Blick hinter die Kulissen des Briefverteilzentrums Offenbach

Das Briefzentrum Offenbach ist ein zentraler Verteilknoten der Deutschen Post AG, der täglich bis zu 1,4 Mio. Briefe für die PLZ-Region 63 verarbeitet. Wegen der rückläufigen Briefmengen und zur besseren Kapazitätsauslastung wurde ein sogenannter Multifunktionsort installiert. Damit können auch bis zu 10.000 kleinformatige Pakete, Päckchen und Warensendungen pro Stunde maschinell sortiert und verarbeitet werden. Nach einer kurzen Präsentation erfolgt die Besichtigung in der Briefsortierhalle.

262K010934

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Offenbach, DHL-Briefzentrum, Sprenglinger Landstr. 200

Mo, 09.11.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Die Führung ist nicht barrierefrei, Personen mit Gehhilfen o. ä. dürfen aus Sicherheitsgründen nicht teilnehmen.

Zu Besuch beim Gitarrenbauer Nik Huber

Nik Huber begann 1993 in seiner Heimatstadt Rodgau mit dem Bau von Gitarren. Er machte sich schnell einen guten Namen in der Szene und die Liste der nationalen und internationalen Künstler, die inzwischen Hubers Gitarren spielen, ist sehr beeindruckend. Rund 350 handgefertigte Instrumente verlassen jährlich seine Werkstatt. Jede Gitarre ist ein Unikat. Schauen Sie den Gitarrenbauern bei ihrer Arbeit über die Schulter und sehen Sie, wie aus einigen Hölzern wohlklingende Instrumente werden.

262K010936

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Rodgau (Nieder-Roden), Benzstr. 3

Di, 10.11.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Das Hofgut Hörstein – eine Kellerführung

Der Vorsteher des Klosters Seligenstadt begründete um das Jahr 1000 am Hang des Spessarts in Hörstein den Weinbau. Tauchen Sie ein in die Welt des Weinguts Hofgut Hörstein und blicken Sie hinter die Kulissen des Weinbaus. Erfahren Sie aus fachkundiger Hand mehr über die Arbeit im Weinberg und im Keller und genießen Sie im Anschluss an die Kellerführung ein Gläschen (alkoholfreier) Secco (inklusive). Individuell ist nach der Führung ein Spaziergang durch die Weinberge oder ein Abendessen im Gutsausschank des Hofgutes möglich.

262K010938

Dr. Angela Beike

Alzenau (Hörstein), Hofgut Hörstein,

Mömlbriser Str. 6a

Fr, 13.11.2026, 15.00-16.00 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Das Capitol-Theater in Offenbach - früher und heute

Das Capitol-Theater ist mit seinem Kuppelbau schon von außen eine imposante Erscheinung. Ursprünglich als Synagoge erbaut, dient das Haus heute als beliebte Event-Location. Eine virtuelle Rekonstruktion ermöglicht es Ihnen, die eindrucksvolle Atmosphäre des einstigen Gotteshauses auf sich wirken zu lassen. Mit einer VR-Brille können Sie die Synagoge im Jahr 1916 virtuell und hautnah erleben. Die Führung durch das heutige Gebäude rundet den Besuch ab. Abhängig vom Belegungsplan können evtl. nicht alle Backstage Bereich besichtigt werden.

262K010940

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Offenbach, Capitoltheater, Goethestr. 1-5

Mo, 16.11.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 15,-, 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.

262K010942

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Str. 2

Do, 26.11.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Die Kuppel ist nicht barrierefrei erreichbar.

Kommunikation / Medien



Vortrag: ChatGPT und Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und ChatGPT sind längst Teil unseres Alltags – doch wie funktionieren diese Systeme eigentlich? Warum wirken KI-Anwendungen oft so intelligent, wo liegen ihre Möglichkeiten und Grenzen, und wie verändern sie unseren Umgang mit Wissen, Lernen und Arbeit? Der Vortrag bietet eine verständliche Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT und zeigt, wie KI sinnvoll und reflektiert genutzt werden kann, ohne dabei das eigene Denken aus der Hand zu geben. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und gemeinsames Ausprobieren.

262R011120

vhs Rödermark

Larissa von Schreckenstein

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5

Do, 28.01.2027, 19.00-21.15 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Ausstellung



Ausstellungseröffnung: Werkschau der Kreativkurse

262D020011

Die Kreativkurse unter der Leitung von Brigitte Orth zeigen eine abwechslungsreiche, inspirierende Werkschau.

Dreieich, Pop-up-Store

So, 06.09.2026, 16.00-18.00 Uhr



Literatur

Lesung: black stories – Corinna Harder

Black Stories sind knifflige, morbide, mysteriöse Geschichten, die sich so oder ähnlich zugetragen haben und die es gemeinschaftlich zu knacken gilt. Schritt für Schritt tasten sich die Spieler durch Raten an den Tathergang heran. Manchmal geht es ganz schnell: zwei, drei Fragen, und schon ist man auf der richtigen Fährte. Oft beißt man sich jedoch die Zähne an einer vermeintlich leichten Geschichte aus.

261D020120

Stadtteilbücherei Dreieichenhain, Fahrgasse 28

Do, 03.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 15,-

Eine vorherige Anmeldung über die vhs ist erforderlich, keine Abendkasse. In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Dreieich.

Eichen, Drei, September – eine bunte Literaturrevue

Die Stichworte aus Stadtnamen und Veranstaltungsmonat liefern die Themenkriterien für eine vielfältige Auswahl deutschsprachiger Prosa und Gedichte. Literaturhistorische und kulturgeschichtliche Anmerkungen ergänzen die Textvorträge.

262D020110

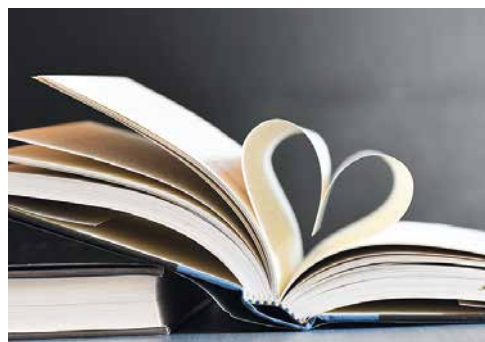
vhs Dreieich

Winfried B. Sahm

Dreieich, Pop-up-Store

Mi, 30.09.2026, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



KULTUR – GESTALTEN



Kostbarkeiten der Weltliteratur:

Johann Wolfgang von Goethe, Iphigenie

Goethes Iphigenie gilt gemeinhin als das klassische Drama und die Repräsentation des humanistischen Menschen-Ideales. Goethe selbst bezweifelte, dass diesem Stück einer derart „verteufelt humanen“ Gestalt wie Iphigenie ein Publikum gewogen sein könne. Später wird Goethe, vom Erfolg überrascht, sagen, dass er Iphigenie „viel zu gut dargestellt“ habe!

262K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

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

Do, ab 17.09.2026, 20.00-21.30 Uhr

€ 54,-; 10 Termine, 20 UE

Eraus mit de wilde Katze – Sprache und Sprüche im „Datterich“

In Ernst Elias Niebergalls Darmstädter Kultstück finden sich Wendungen, die sprichwörtlich wurden, wie die vom „versteckten Dorscht“. Andere Formulierungen, da inzwischen ungebräuchlich, bedürfen der Erklärung. Der Abend bietet eine vielfältige Auswahl von Sprachbeispielen und erläutert ihre dialektalen und kulturgeschichtlichen Zusammenhänge. Daraus entsteht eine intensive und vergnügliche Begegnung mit dem wohl populärsten Mundartstück unserer Region.

262R020113

vhs Rödermark

Winfried B. Sahm

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

Do, 29.10.2026, 19.30-21.45 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Auf dem Wasser und im Hafen – Lyrisch auf vielen Schiffen

Schiffsleute und Passagiere erleben in Gedichten und Liedern allerhand: Sehnsucht, Dramatik, Melancholie. Der Abend bietet eine vielfältige und inhaltlich vielfältige Auswahl einschlägiger Verse. Mit literatur- und kulturhistorischen Anmerkungen ergibt sich eine aquatische Textreise von hohem Reiz.

262K020115

Winfried B. Sahm

Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3

Mi, 18.11.2026, 19.30-21.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

Literarische Praxis

Kreatives Journaling

- Kleingruppe

Journaling ist nicht nur eine fantastische Möglichkeit, die Gedanken zu ordnen, sondern auch eine kreative Ausdrucksform, die ihnen helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen. Es geht nicht nur darum, Gedanken aufzuschreiben, sondern auch darum, auf ganz eigene kreative Weise Ideen, Ziele und Wünsche visuell darzustellen.

262D020210

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, HLL, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209

So, 17.01.2027, 14.00-17.15 Uhr

€ 22,-; 1 Termin, 4 UE



Kreatives Schreiben für Erwachsene

- Kleingruppe

In diesem 2-Tages-Workshop lernen Sie verschiedene Methoden des kreativen Schreibens anhand von Schreibspielen kennen. Sie schreiben zu Bildern, Sie wechseln die Perspektive, Sie erfinden Kunstwörter und vieles mehr. Kurze Texte und Szenen entstehen, Schreibblockaden werden gelöst. Dabei steht nicht das Schreibhandwerk im Mittelpunkt, sondern die Freude am Schreiben und Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

262R020220 vhs Rödermark
Jenny Roters

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2

Sa/So, 24.10./25.10.2026, 10.00-14.00 Uhr
€ 54,-, 10 UE

262R020221 vhs Rödermark
Jenny Roters

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Sa/So, 23.01.2027/24.01.2027, 10.00-14.00 Uhr
€ 53,-, 10 UE

Tanz

Salsa am Wochenende -

Anfängerinnen und Anfänger

Salsa ist getanzte Lebensfreude. Die kraftvolle Musik lässt Dynamik und Temperament in jeder Bewegung spürbar werden. Tauchen Sie ein in die Welt des Salsa. Einzelpersonen - Paare, alle sind ganz herzlich eingeladen. Lernen und üben Sie Grundschrte und erleben Sie die Freude dieses Tanzes

262D020510 vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich, Pop-up-Store

Sa, 29.08.2026, 15.00-18.30 Uhr

So, 30.08.2026, 13.30-17.00 Uhr

€ 22,-, 8 UE, bitte einzeln anmelden



Salsa für Paare und Einzelpersonen -

Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschrte und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernte. (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen mit geringen Vorkenntnissen.

262D020511 vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 02.09.2026, 19.30-20.30 Uhr

€ 59,-, 16 Termine, 22 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.

262D020512

vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 02.09.2026, 20.30-21.30 Uhr

€ 59,-, 16 Termine, 22 UE

Bitte einzeln anmelden.

Kunst- und Kulturgeschichte

Vortrag: Die Säulen der Erde oder wie baue ich eine Kathedrale

Gotische Kathedralen sind der Inbegriff sakraler europäischer Baukunst. Ihre himmelstürmende Höhenentwicklung bei gleichzeitiger Auflösung der Wände zugunsten prachtvoller Farbglasfenster versetzen noch heute in Staunen. Wie gelang es den mittelalterlichen Baumeistern diese so machtvollen und zugleich fragilen Bauten zu konstruieren? Was waren die technisch neuen Mittel, die den Baustil, den wir heute Gotik nennen, zu ermöglichen?

262D020606

vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Mo, 14.09.2026, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Vortrag: 1400 – Himmel, Hölle, Paradies – die neue Sicht auf irdische und himmlische Dinge in der Kunst

Die Maler um van Eyck, Robert Campin und Roger van der Weyden, sind die ersten, die den Versuch unternehmen, Mensch, Natur und Architektur realistisch abzubilden. Ein wunderbares Beispiel für diese neue Sicht auf die irdische und die himmlische Welt ist das berühmte Bild des Paradiesgärtleins im Frankfurter Stadel. Es wird im Mittelpunkt einer großen Ausstellung im Stadel Anfang 2027 stehen und es soll Ausgangspunkt sein, für eine Vortragsreise durch diese neue aufregende Welt der Kunst im frühen 15. Jahrhundert.

262D020607

vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Dreieich, HLL, Raum 2.002

Mi, 13.01.2027, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Römischen Kaiser – zwischen genial und durchgeknallt

Sie sind und waren immer wieder Vorbilder oder Vergleich von absoluten Herrschern: die römischen Caesaren und Imperatoren. Unser Kurz-Vortrag zeigt im Überblick die wohl interessantesten römischen Kaiser – darunter Augustus mit 41 Regierungsjahren, der verrückte Caligula, der eigenwillige Domitian bis hin zu Commodus, der als Gladiator auftrat oder der Philosoph auf dem Kaiserthron, Marc Aurel...

262D020626

vhs Dreieich

Mario Becker

Dreieich, Offenbacher Str. 1, Pop-up Store

Mi, 23.09.2026, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Mitteuropäische Kunstgeschichte im 18. und 19. Jahrhundert

In diesem Überblick über die europäische Kunstgeschichte geht es um die künstlerischen Bewegungen des von Industrialisierung und Romantik geprägten 19. Jh. mit Biedermeier und Realismus, Impressionismus und Symbolismus und den Unikaten dazwischen (Gauguin, van Gogh, Cézanne). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262D020627

vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mi, ab 16.09.2026, 16.00-17.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Erdlinge im Erdgeschoss: Die Sixtinische Kapelle und ihre Insassen

- Kleingruppe

Drei Jahrzehnte bevor Michelangelo Überirdisches an die Decke malte, dokumentierten Malerfürsten wie Botticelli, Ghirlandaio und Perugino im Erdgeschoss Gebaren, Gebärd und Garderobe der irdischen Bevölkerung des 15. Jahrhunderts. In dieser Veranstaltung geht es um die Eigenschaften der Kunst der 1480er Jahre bis zu Michelangelo samt ihrer nicht immer subtilen politischen Botschaften.

262D020628

vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, ab 12.09.2026, 15.00-17.15 Uhr

€ 49,-, 3 Termine, 9 UE

Die Bank der Kunstfreunde: Wie die Medici die Kunstgeschichte bezahlten

- Kleingruppe

Die Familie Medici finanzierte im großen Stil die Künstler der Renaissance in Florenz. Aber wie und warum? Dieser Kurs handelt von Finanzmacht und -ohnmacht, Personen und Unpersonen sowie künstlerischen Taten und Untaten.

262D020629

vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, ab 24.10.2026, 15.00-17.15 Uhr

€ 49,-

Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens,
Frankfurter Str. 160-166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark,
Dieburger Str. 9-11, 1. OG
63322 Rödermark (Ober-Roden)



KUNST-GESCHICHTE; Ready-Mades

Eine thematisch exquisite Kunst-Gattung eröffnen die sogenannten „Ready-Mades“: witzig und ironisch bis (anscheinend) absurd konterkarieren sie zweckmäßige, effektive, bestens funktionierende und den Alltag fundierende Selbstverständlichkeiten – und stellen alles so subtil wie drastisch und skurril in die Frage: in die Sinnfrage menschlich vernünftigen Handelns und Verhaltens! Readymades zerstören – ganz sachhaltig – den funktional effektiven Gebrauch trivialer Alltagsgegenstände.

262K020603

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 16.09.2026, 18.15-19.45 Uhr

€ 54,- 10 Termine, 20 UE

Die Weine der Provence

- Kleingruppe

Die Weine der Provence wachsen auf historischem Boden mit zahlreichen imposanten Gebäuden in malerischen Ortschaften. Sie werden begleitet von herausragenden Spezialitäten sowie einer durchaus eigenwilligen Küche. Eine schöne Auswahl dieser Weine wollen wir gemeinsam erleben und genießen.

262D020630

vhs Dreieich

Heinz Lewandowski

Dreieich, HLL, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207

Do, 12.11.2026, 17.30-20.30 Uhr

€ 22,- (sowie € 20,- Umlage für Wein und Käse bar vor Ort), 4 UE

Vortrag: Germanen, Kelten und die Mittelmeerwelt im Altertum

Es ist eines der spannendsten Kapitel der antiken Kulturgeschichte: die Kontakte der im Norden siedelnden Germanen und Kelten mit den Hochkulturen der Griechen, Etrusker und Römer. Die Berichte antiker Autoren wie Herodot, Hekataios von Milet, Strabon, Plinius d. Ä. oder Tacitus liefern im Zusammenspiel mit archäologischen und bildlichen Quellen eine Vielzahl von Informationen, die gerade in den letzten Jahrzehnten durch die moderne Archäologie bereichert wurden.

262D020640

vhs Dreieich

Mario Becker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Do, 14.01.2027, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Die Etrusker und das frühe Rom

Sie gelten als die Wegbereiter Roms: die Etrusker. Ein immer noch mit zahlreichen Rätseln behaftetes antikes Volk zwischen Nord- und Mittelitalien, deren heutige Kenntnis sich ausschließlich über Schriftquellen und reiches archäologisches Material zusammensetzt. Der Vortrag gibt einen kompakten Überblick über die Anfänge und die Blüte der Etrusker bis hin zum Aufgehen in der römischen Eroberung Italiens. Auch die Entwicklung der lateinischen Sprache und Schrift sowie die neuesten archäologischen Entdeckungen werden angesprochen.

262D020642

vhs Dreieich

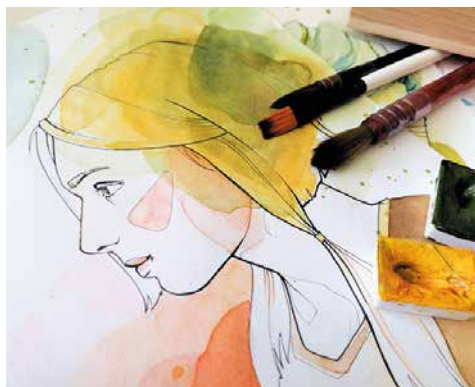
Mario Becker

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mi, 04.11.2026, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Malen – Zeichnen – Drucktechnik



Aquarellmalen

Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbkänge 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.

262D020710

vhs Dreieich

Helmut Herbig

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Di, ab 29.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

€ 97,- 12 Termine, 36 UE

Aquarellmalen für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs werden die Technik und die verschiedenen Malarten vermittelt, außerdem Materialien, Farbenlehre, Komposition/Bildgestaltung und Perspektivlehre. Gearbeitet wird mit und ohne Modell, angebotene Themen sind z. B. Stillleben, Landschaft, Portrait und Figur, aber auch die freie Umsetzung sowie kunstgeschichtliche Aspekte. Mir ist besonders wichtig, den individuellen Blick der Teilnehmenden zu stärken und auszubauen. Vor allem: Es soll Spaß machen!

262R020715

vhs Rödermark

Tobias Schnotale

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Mo, ab 07.09.2026, 19.00-21.15 Uhr

€ 97,- 12 Termine, 36 UE

Flower Power in Aquarell - von klassisch bis abstrakt

- Kleingruppe

Farbenfrohe und dynamische Blumenarrangements haben schon immer ihren Platz in der Kunst gehabt. Mit der Leichtigkeit des Aquarells aber auch mit seinen kräftigen Pigmenten lernen wir einfache Blumen zu aquarellieren bis hin zu gekonnten Stillleben. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

262D020714

vhs Dreieich

Dieter Wystemp

Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007

Sa/So, 24.10./25.10.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 10,- für Aquarell-Baumwollpapier bar vor Ort), 8 UE

Farbe, Strukturen und Oberflächen – Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf 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. Für Anfängerinnen, Anfänger und Geübte.

262D020719

vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 21.11./22.11.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie € 25,- Materialumlage bar vor Ort), 20 UE

Experimentelles Malen mit Acrylfarben – ein kreatives Farbenspiel auf der Leinwand

Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben und dabei die eigene Kreativität entdecken. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Werkzeugen. Handfeger, Fensterwischer und Co. geben uns neue Möglichkeiten. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Für Anfängerinnen, Anfänger und Geübte.

262D020720

vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 16.01./17.01.2027, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie € 10,- Materialumlage bar vor Ort), 20 UE

Zeichenwerkstatt – Grund- und Aufbaukurs

Ein weißes Blatt Papier ist für uns zunächst eine Hürde. Wie anfangen? 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.

262D020732

vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Do, ab 17.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 59,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 11 Termine, 22 UE

Zeichnen lernen – Von Alltagsgegenständen zur eigenen Bildsprache

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Zeichnens anhand einfacher geometrischer Formen, die schrittweise zu komplexeren Alltagsobjekten weiterentwickelt werden. Übungen zu Komposition, Perspektive sowie Licht und Schatten vermitteln ein grundlegendes Verständnis für Raum, Volumen und Materialität.

Ziel ist die Förderung der individuellen Ausdrucksweise. Am Ende sind die Teilnehmenden in der Lage, eigene Stillleben zu gestalten und zeichnerisch umzusetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262R020731

vhs Rödermark

Leila Shahmohammadi

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Sa, ab 05.09.2026, 15.00-17.00 Uhr

€ 73,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 10 Termine, 27 UE



Urban Sketching – die schnelle Skizze

Beim Urban Sketching handelt es sich um eine globale Kunstbewegung, die sich vor einigen Jahren formiert hat. Die Mitglieder bilden Orte und Szenen ab, die ihnen in ihrem Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnen. Die Szenen werden dabei zunächst skizziert und danach sehr häufig auch koloriert. Gezeichnet werden in erster Linie Stadtszenen, was aber kein Muss ist.

262D020733 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Dreieichenhain), An der Winkelsmühle 5 (Treffpunkt)
Sa/So, 19.09./20.09.2026, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 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 Portraituren der Kursteilnehmenden.

262D020734 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 12.12./13.12.2026, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten bar vor Ort), 20 UE

Zeichnen mit Farbstiften

- Kleingruppe

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Zeichnens anhand einfacher geometrischer Die Arbeit mit Farbstiften verbindet Ruhe, Konzentration und kreative Entfaltung. In diesem Kurs lernen wir den bewussten Umgang mit Farbe, das Schichten, Mischen und sanfte Übergänge. Naturmotive, Stilleben und eigene Bildideen dienen als Inspiration. Schritt für Schritt entsteht ein persönliches, künstlerisches Werk.

262D020735 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, ab 03.09.2026, 16.00-18.30 Uhr
€ 130,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 7 Termine, 24 UE

262D020736 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, ab 05.11.2026, 16.00-18.30 Uhr
€ 130,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 7 Termine, 24 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 haben die Möglichkeit, sich mit der Farbdruckradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen!

262D020739 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Di, ab 15.09.2026, 18.45-21.45 Uhr
€ 119,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten bar vor Ort), 11 Termine, 44 UE

262D020740 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 17.09.2026, 19.00-21.45 Uhr, 11 Termine
€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten bar vor Ort), 11 Termine, 40 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.

262D020741 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 24.10./25.10.2026, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten bar vor Ort), 20 UE

Farbdruckradierung

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.

262D020742 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 21.11. und 22.11.2026, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten bar vor Ort), 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 Gesten, 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.

262D020743 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 05.12./06.12.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten bar vor Ort), 20 UE

Ölmalerei aus der Natur – Landschaften nach Fotovorlage (Alla Prima)

- Kleingruppe

Die Natur ist für uns wie eine Mutter, die uns umarmt und unsere inneren Wunden heilt – sie war immer eine wichtige Inspirationsquelle. In diesem Workshop arbeiten wir mit Landschaftsmotiven nach Fotovorlagen. Im Alla-Prima-Stil mit Ölfarben erforschen wir Farbe, Licht, Bewegung und Kontraste und halten besondere Momente direkt im Bild fest. Am Ende entsteht ein persönliches Werk sowie neue künstlerische Erfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262D020745 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 05.09. und 12.09.2026, 10.00-13.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 9,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE

262D020746 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.008
Sa, 24.10. und 31.10.2026, 10.00-13.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 9,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE

262D020747 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 21.11. und 28.11.2026, 10.00-13.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 9,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE



Ölmalerei – Stilleben und Blumen

- Kleingruppe

Blumen gehören zu den stillen Schönheiten der Natur vergänglich und doch voller Ausdruck. Wir erlernen den Umgang mit Farbverläufen und Farbmischungen. Auch Stilleben aus unserer Umgebung dienen als Inspiration. Schritt für Schritt entsteht ein persönliches Gemälde. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Gearbeitet wird mit Vorlagen sowie eigenen Bildideen. Der Fokus liegt auf Farbverlauf, Lichtwirkung und dem bewussten Umgang mit Farbe in der Ölmalerei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262D020748 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Di, ab 01.09.2026, 16.00-18.30 Uhr
€ 130,- (sowie € 23,- Materialumlage bar vor Ort), 7 Termine, 24 UE

262D020749 vhs Dreieich
Masoumeh Ahmadi
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Di, ab 03.11.2026, 16.00-18.30 Uhr
€ 130,- (sowie € 23,- Materialumlage bar vor Ort), 7 Termine, 24 UE



Kunst und Achtsamkeit – Malen im Moment - Kleingruppe

Erleben sie ihre Kreativität und nehmen sie sich bewusst Zeit für sich. Ohne künstlerischen Vorkenntnisse können sie in dieser Mischung aus Reflexionsübungen und kreativen Experimenten Stress abbauen, Gefühle sichtbar machen und neue Energie finden.

262D020750 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein
Dreieich, Pop-up-Store
Sa, 19.09.2026, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 4 UE



262D020751 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
So, 27.09., 25.10., 01.11. und 22.11.2026,
14.00-17.00 Uhr
€ 86,-, 16 UE

Dein inneres Bild: Collagenworkshop - Kleingruppe

Bei diesem Workshop bekommen sie den Raum aus vorhanden Materialien wie Zeitschriften und Farben eine Visionscollage zu gestalten, die ihre inneren Bilder sichtbar werden lässt. Nähern sie sich ihren Träumen, Wünschen und Herzensanliegen auf eine ganze kreative und künstlerische Art.

262D020752 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
So, 13.12.2026, 14.00-17.15 Uhr
€ 22,-, 4 UE

Plastisches Gestalten



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.

262D020811 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 01.09., 08.09., 15.09. und 29.09.2026,
11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020812 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 03.11., 10.11., 17.11. und 01.12.2026,
11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020814 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 03.11.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 6 Termine,
18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020820 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 30.10.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 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.

262D020826 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 11.09. und 25.09.2026, 18.45-21.45 Uhr,
Sa, 12.09.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020827 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 04.12. und 18.12.2026, 18.45-21.45 Uhr,
Sa, 05.12.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 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.

262D020829 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 01.09., Mi, 02.09., Do, 03.09. und Di, 15.09.2026,
18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020830 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 08.09., Mi, 09.09., Do, 10.09. und Di, 22.09.2026,
18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020831 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 08.12., Mi, 09.12., Do, 10.12. und Di, 22.12.2026,
18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-
sowie Kosten für den Ton bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glaserwerkstatt – Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glaserwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmende aus den Drehkursen. Hier besteht die Möglichkeit, bereits gedrehte und geschrühte, aber noch nicht glasierte Keramik 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 Ausspartentechnik. Im Anschluss werden die Keramik im Glaserbrand gebrannt.

262D020835 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 19.09.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-),
7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262D020836 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 28.11.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-),
7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfen? 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.

262D020842

vhs Dreieich

Stefan Diekmann, Keramiker

Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.008

Di, ab 18.08.2026, 18.30-21.30 Uhr

€ 108,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,- sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 10 Termine, 40 UE

Keramik

Sie möchten sich einfach mal einen Vormittag 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 kann bei Vorkenntnissen nach Absprache genutzt werden.

262R020836

vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 11.08.2026, 09.30-12.00 Uhr

€ 135,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 15 Termine, 50 UE

262R020838

vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 11.08.2026, 19.00-21.15 Uhr

€ 122,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 15 Termine, 45 UE

Keramik am Donnerstagabend

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.

262R020840

vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Do, ab 13.08.2026, 19.00-21.15 Uhr

€ 122,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 15 Termine, 45 UE

Kreatives Wochenende in der Töpferei

In diesem Workshop wird sich ausgiebig mit dem wundervollen Material Ton beschäftigt. Es wird geschnitten, gerollt, geschlagen, dekoriert und geformt, um Keramiken ganz nach eigenen Wünschen und Vorstellungen herzustellen. Hilfestellung und Anleitung in Bezug auf Materialauswahl, Verarbeitung, Technik, Werkzeuge und Hilfsmittel gibt es im Kurs, die Kreativität bringt jeder selbst mit! Schalen, Tassen, Figuren und Deko - ganz gleich, was es werden soll. Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs beinhaltet keine Arbeit an der Drehscheibe!

262R020842

vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Fr, 23.10. und 27.11.2026, 18.00-21.45 Uhr

sowie **Sa, 24.10.2026, 11.00-16.15 Uhr**

€ 46,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 17 UE

Generationentöpfen

Verbringen Sie kreative Zeit mit Ihrem Kind und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Töpfens. Das Generationen-Töpfen ist für alle ab 6 Jahren geeignet – ganz ohne Vorkenntnisse. Natürlich dürfen auch Oma, Opa, Tante, Onkel als Teampartner teilnehmen. Phantasie und Schaffensfreude stehen in diesem Kurs ganz vorne, begleitet durch fachliche Unterstützung. Eine Vielzahl an Glasuren und Dekorationstechniken lassen die Werkstücke farbig erstrahlen. So entstehen schöne Erinnerungsstücke an ein gemeinsames Erlebnis.

262R020843

vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Do, ab 29.10.2026, 17.15-18.45 Uhr

€ 27,- / erm. € 22,- pro Kind (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 5 Termine, 10 UE
Bitte jeweils eine erwachsene Person und ein Kind separat anmelden.



Workshop: Abstrakte Komposition mit geometrischen Formen

- Kleingruppe

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden eine abstrakte Skulptur aus Styropor und Gips. Durch Schneiden, Formen und die Arbeit mit Negativräumen entstehen plastische Kompositionen, die im zweiten Termin weiterbearbeitet und mit Acrylfarben gestaltet werden. Ziel ist es, ein grundlegendes Verständnis für Raum, Volumen und Dreidimensionalität zu entwickeln. Der Workshop ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

262R020880

vhs Rödermark

Leila Shahmohammadi

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Sa, 24.10. und 07.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 43,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 8 UE

Workshop für Eltern mit Kind: Liebenswerte Kakteen aus Pappe

- Kleingruppe

In diesem kreativen Workshop gestalten wir aus buntem Karton, einfachen Formen und viel Fantasie einen dekorativen 3D-Kaktus. Dabei werden spielerisch Kreativität, Konzentration sowie die Feinmotorik gefördert. Am Ende nehmen die Kinder ihr selbstgemachtes Kunstwerk stolz mit nach Hause.

262R020885

vhs Rödermark

Leila Shahmohammadi

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

Sa, 24.10.2026, 13.00-15.00 Uhr

€ 16,- / erm. € 13,- pro Kind (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 3 UE

Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden

Textiles Gestalten



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.

262R020960

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2

Fr, 02.10., 19.00-21.15 Uhr, Sa, 03.10., 13.00-18.15 Uhr, So, 04.10.2026, 10.00-15.15 Uhr

€ 46,-, 17 UE

262R020962

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Fr, 16.10., 19.00-21.15 Uhr, Sa, 17.10., 13.00-18.15 Uhr, So, 18.10.2026, 10.00-15.15 Uhr

€ 46,-, 17 UE

262D020901

vhs Dreieich

Marie-Luise Macey

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110

Fr, 23.10., 19.00-21.15 Uhr, Sa, 24.10., 12.30-17.45 Uhr, So, 25.10.2026, 10.00-15.15 Uhr

€ 46,-, 17 UE

262R020963

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Fr, 30.10., 19.00-21.15 Uhr, Sa, 31.10., 13.00-18.15 Uhr, So, 01.11.2026, 10.00-15.15 Uhr

€ 46,-, 17 UE

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



262D020902 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 06.11., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 07.11.**, 12.30-17.45 Uhr, **So, 08.11.2026**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262R020964 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3
Fr, 13.11., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 14.11.**, 13.00-18.15 Uhr, **So, 15.11.2026**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262D020903 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 20.11., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 21.11.**, 12.30-17.45 Uhr, **So, 22.11.2026**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262R020965 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3
Fr, 27.11., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 28.11.**, 13.00-18.15 Uhr, **So, 29.11.2026**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262D020904 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 04.12., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 05.12.**, 12.30-17.45 Uhr, **So, 06.12.2026**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262R020966 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3
Fr, 15.01., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 16.01.**, 13.00-18.15 Uhr, **So, 17.01.2027**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE

262D020905 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 22.01., 19.00-21.15 Uhr, **Sa, 23.01.**, 12.30-17.45 Uhr, **So, 24.01.2027**, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 17 UE



Häkeln lernen

- Kleingruppe

Tauchen Sie ein in die Welt des Häkelns und entdecken Sie die Freude am Handwerk. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte zu schaffen. Von der Anfangsschleife, dem magischen Ring und den Grundtechniken des Häkelns.

262D020911 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 03.09.2026, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

262R020914 vhs Rödermark
Nadine Demuth
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Di, ab 08.09.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

262D020912 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 05.11.2026, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

Rundschal Workshop für Häkelbegeisterte

- Kleingruppe

Sie haben bereits erste Häkelerfahrung und möchten ihr nächstes Lieblingsaccessoire selbst gestalten? In diesem Kurs häkeln wir gemeinsam einen stylischen Loop bzw. Rundschal – modern, gemütlich und individuell. Schritt für Schritt entsteht dein persönlicher Schal für Herbst und Winter oder als handmade Geschenk. Vorkenntnisse sind erforderlich.

262D020917 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 26.09.2026, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, 3 UE

Weihnachtshäkeln für Häkelbegeisterte

- Kleingruppe

Wir häkeln zusammen kleine festliche Projekte wie Sterne, Anhänger, Mini-Deko oder liebevolle Geschenkideen. Der Workshop bietet Raum für Kreativität und winterliche Inspiration. Gemeinsam entstehen individuelle Handmade-Stücke, die Weihnachtstimmung verbreiten und sich perfekt zum Verschenken oder Dekorieren eignen. Gute Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich.

262R020916 vhs Rödermark
Nadine Demuth
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 21.11.2026, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 3 UE

Workshop für Eltern mit Kind: Traditionelle Handarbeiten aus Wolle

- Kleingruppe

In diesem Workshop lernen wir mit bunten Wollfäden einfache Webtechniken kennen und gestalten einen eigenen kleinen Wandbehang. Durch das Arbeiten mit Farben, Materialien und verschiedenen Mustern entstehen einzigartige handgemachte Kunstwerke. Der Workshop fördert Kreativität, Geduld und die Freude am Gestalten in einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre

262R020988 vhs Rödermark
Leila Shahmohammadi
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 12.12.2026, 13.00-15.00 Uhr
€ 16,- / erm. € 13,- pro Kind (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 3 UE
Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden



Handwerk / Kunsthandwerk

Interior Redesign – Räume neu gestalten mit dem, was schon da ist

- Kleingruppe

Ein Raum, in dem „irgendwas nicht stimmt“? Ein Sofa, das irgendwie im Weg steht? Und das Gefühl, dass sich etwas ändern müsste, aber man weiß nicht, wie man anfangen soll? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen Raum Ihrer Wahl mit neuen Augen sehen und mit den vorhandenen Möbeln neu gestalten können. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Veränderung haben, aber nicht komplett neu einrichten möchten.

262D021000 vhs Dreieich
Sonja Gorholt
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, ab 24.09.2026, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE



Schmuckgestaltung: Magische Dreiecke

- Kleingruppe

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fädeln Sie Ihre persönlichen Lieblingsstücke: Ein Paar Ohrhinge oder einen schicken Anhänger in Dreiecksform. Sie lernen die vielseitige Technik des Peyotestiches kennen und erfahren Tipps und Tricks rund ums Perlenfädeln. Gefädelt wird mit kleinen zylinderförmigen Perlen. Bei Bedarf bitte Lupe mit Licht mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262D021011 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 31.10.2026, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 5 UE

262D021012 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 16.01.2027, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 5 UE

Upcycling: Schmuckwerkstatt

Was haben alte Kartenspiele, Kronkorken, Dosenringe oder Puzzleteile gemeinsam? Sie alle können zu einzigartigen Schmuckstücken werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwandeln Sie scheinbaren Abfall in individuellen Schmuck mit besonderem Charakter. Nutzen Sie die mitgebrachte Materialsammlung oder bringen Sie eigene Fundstücke mit – gemeinsam entstehen daraus neue Ideen. Rohmaterialien wie Ösen, Verschlüsse oder Ohrhaken können im Kurs erworben werden.

262D021013 vhs Dreieich
Sibylle Möller
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 11.11.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
€ 8,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 3 UE



Nistkästen bauen – leicht gemacht – Eltern-Kind-Kurs

Wo natürliche Höhlen fehlen sind Meisen und andere Singvögel auf künstliche Behausungen angewiesen. Die einfache Bauweise unseres Nistkastens ist auch für ungeübte Bastler geeignet, sodass am Schluss jedes Team (ein Elternteil mit einem Kind) ein eigenes Häuschen mitnehmen kann. Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden, erm. Gebühr pro Kind € 26,-.

262D021030 vhs Dreieich
Monika Möller
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 19.09.2026, 10.00-14.30 Uhr
€ 32,- (sowie € 15,- Materialumlage pro Team bar vor Ort), 6 UE

262D021031 vhs Dreieich
Monika Möller
Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 07.11.2026, 10.00-14.30 Uhr
€ 32,- (sowie € 15,- Materialumlage pro Team bar vor Ort), 6 UE

Foto – Film – Medien



Stadtansichten in schwarzweiß

- Kleingruppe
Die Altstadt von Dreieichenhain bietet eine einzigartige Kulisse für die Schwarzweiß-Fotografie. Der erste Abend führt in die Grundlagen der Schwarzweiß-Fotografie ein. Themen sind die Umsetzung von Farbe in Grautöne, Kontraste, Strukturen und der Bildaufbau. Ziel ist, bereits vor der Aufnahme das Motiv in schwarzweiß zu sehen. Anschließend werden Motive in aussagekräftige schwarzweiß-Aufnahmen umgesetzt. Am zweiten Abend besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der Bilder.

262D021104 vhs Dreieich
Anouchka Olszewski
Dreieich (Dreieichenhain), Untertor, Fahrgasse 65
Di, 15.09.2026, 17.00-22.00 Uhr
Di, 22.09.2026, 18.00-21.00 Uhr (HLL)
€ 59,- 11 UE

Fotobuch-Gestaltung: Erinnerungen kreativ zum Leben erwecken

- Kleingruppe
Entdecken Sie die Welt der Fotobücher und lassen Sie Ihre Urlaubsfotos, Familienfeste und besonderen Momente aufleben. Erfahren Sie, wie Sie mit einfach zu bedienender Software Ihre eigenen Bildbände gestalten können. Erlernen Sie die Grundlagen der Gestaltung von Fotobüchern und erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Anwendung der Spezialsoftware des Marktführers CEWE. Entdecken Sie die Vielfalt an Möglichkeiten, um individuelle Fotobücher, Kalender, Wandbilder, Puzzle und vieles mehr zu erstellen.

262D021114 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di, 17.11. und Do, 19.11.2026, 09.00-13.00 Uhr
€ 70,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 11,-), 10 UE
Sie erhalten im Kurs einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €.

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

262K021105
Anouchka Olszewski
Frankfurt a. M., Palmengarten, Treffpunkt am Haupteingang, Siesmayerstr. 61
Do, 10.12.2026, 17.00-21.00 Uhr
Do, 17.12.2026, 17.00-21.00 Uhr (im HLL)
€ 59,- (sowie Eintritt Palmengarten vor Ort), 11 UE

Vortrag: Wahrnehmung und Wirklichkeit

Können wir unseren Sinnen und unserer Wahrnehmung noch trauen angesichts zunehmender Fake-News und unterschiedlicher Wirklichkeitskonstruktionen in den Medien? Ist etwa nur das noch real, was in den Medien vorkommt und ausgewählt wurde? Und mehr noch: Gibt es überhaupt eine objektive Wirklichkeit? Oder ist am Ende alles beliebig und austauschbar? Ein Narrativ unter vielen, wie man heute sagen würde? Ein kleiner Exkurs in die Film- und Fernsehgeschichte zeigt, dass es mit der Abbildung von „Realität“ nicht erst im Zeitalter der künstlichen Intelligenz noch nie ganz einfach war.

262K021110
Holger Twele
Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG
Mi, 18.11.2026, 19.00-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Die Klimakrise im Film

Manche reagieren allein schon beim Wort „Klimakrise“ allergisch, andere leugnen das Problem des Klimawandels in der Hoffnung, dass es damit bereits verschwunden ist. Diesen Luxus können sich zumindest die Bewohner einiger Inselstaaten nicht

mehr leisten angesichts des deutlich angestiegenen Meeresspiegels, der ihr Land überflutet. Im Bereich des Films ist das ökologische Problembewusstsein längst angekommen. Ein kleiner Streifzug durch die jüngere Filmgeschichte zeigt, wie Filmschaffende aus aller Welt damit umgehen und inwiefern sie auch Auswege aus der Klimakrise zu bieten haben.

262K021112
Holger Twele
Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG
Mi, 20.01.2027, 19.00-21.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Musizieren



Matthias Eder

Didgeridoo-Workshop – Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termitten ausgehölter 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 „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer.

262D021320 vhs Dreieich
Matthias Eder, Musiker
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 16.01./17.01.2027, 10.00-16.00 Uhr
€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr bar vor Ort), 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mit allen Sinnen singen – Funktionales Stimmtraining

Erfahren Sie Ihren Körper als Instrument und forschen sinnlich, genussvoll, spielerisch und lebendig wie ihre Stimme von innen nach außen zu klingen beginnt und sie durch einfache Übungen belastbarer, wohlklingender und freier wird.

Sie erwarten spannende Infos zum Thema Stimme, klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Tipps und Tricks für eine belastbare und wohlklingende Singstimme Einzelunterricht in der Gruppe, gemeinsames Singen wie z.B. Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, leichte Chorsätze, Bodypercussion etc.

262D021324 vhs Dreieich
Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich, HLL, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202
Sa, 26.09.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 75,- 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



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. Die Kurse ersetzen keine therapeutische oder ärztliche Behandlung. Für Rückfragen steht Ihnen die Fachbereichsleitung gerne zur Verfügung:

Frank Dörner, Tel. 06103 3131-1332,
E-Mail f.doerner@kreis-offenbach.de
Ebbe Volquardsen (Kurse in Rödermark),
Tel. 06103 3131-1340,
E-Mail e.volquardsen@kreis-offenbach.de

Entspannung und innere Balance

Entspannung to go - Eine achtsame Mittagspause

Wie können Sie effektiv in der Mittagspause abschalten, entspannen und dann auch noch mit mehr Energie wieder am Arbeitsplatz erscheinen? Hier gibt es Impulse aus der Energiearbeit und dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), die Sie für sich im Alltag einsetzen können. Nach einem 30-minütigen Kurzseminar haben die Teilnehmenden noch ausreichend Zeit für Fragen. gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

262D030101 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich, Pop-up Store
Mi, 23.09.2026, 12.00-13.00 Uhr



262D030102 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich, Pop-up Store
Mi, 23.09.2026, 13.00-14.00 Uhr



Bildungsurlaub: Finden Sie Ihr wirkungsvolles Entspannungsverfahren!

Auf einem unüberschaubaren Markt mit vielfältigen Versprechungen zum schnellen Entspannen ist es dem Entspannungssuchenden schwer möglich, gutgemeinte Wellness-Angebote von medizinisch verifizierten und wirksamen Entspannungsmethoden zu unterscheiden. In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren und herausfinden, welche der Methoden sich für Ihr individuelles Stressmanagement eignen. Sie erhalten ein umfangreiches Skript, erstellen Ihr individuelles Stressprofil und erlernen Methoden zum Umgang mit Ihren persönlichen Stressoren.

262K030146
Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008
Mo-Fr, 28.09.-02.10.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,- (sowie € 8,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens,
Frankfurter Str. 160-166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark,
Dieburger Str. 9-11, 1. OG
63322 Rödermark (Ober-Roden)



GESUNDHEIT



Bildungsurlaub: Entspannungs-Potpourri

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren und herausfinden, welche der Methoden sich für Ihr individuelles Stressmanagement eignen: Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Atemtechniken, Autogenes Training, Klangreisen, Meditation und Achtsamkeit. Zudem können Sie Ihre Alltagsroutinen reflektieren, Ihre persönlichen Stressoren erkennen und lernen, einen gelasseneren Umgang mit ihnen zu entwickeln.

271K030148
Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl.-Sozialpädagogin
Dreieich, HLL, 1. OG, Raum 6.106
Mi-Fr, 24.02.-26.02.2027, 09.00-16.00 Uhr
€ 167,- (sowie € 8,- für ein Skript bar vor Ort),
3 Termine, 24 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Crashkurs Entspannungstraining - Kleingruppe

Entdecken Sie, welches Entspannungstraining am besten zu Ihnen passt: Body Scan, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation? An drei Abenden erfahren Sie nicht nur, wie Entspannung wirkt und warum chronifizierter Stress zum Problem werden kann, sondern Sie bekommen auch die Fähigkeiten und Audio-Dateien, um das Gelernte direkt in Ihren Alltag zu integrieren. Auf Sie warten praktische Übungen und die Grundlagen, die Sie brauchen, um im Alltag gelassener zu sein und zu bleiben.

262D030104 vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 21.10., 28.10. und 11.11.2026, 19.00-21.00 Uhr
€ 43,-, 3 Termine, 8 UE

Entspannungsworkshop

Entspannen Sie in angespannten Zeiten und lernen Sie dazu in diesem Workshop verschiedene Techniken kennen, wie z. B. Yoga, Atemübungen, Muskelentspannung, Phantasiereisen.

262D030105 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 05.12.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Entspannung mit Klangschalen und einer gesunden Frischkorn-Bowl

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und schenken Sie sich einen Moment der Ruhe. Die harmonischen Schwingungen der Klangschalen begleiten Sie auf eine geführte Fantasiereise, die Ihren Körper entspannt und Ihren Geist zur Ruhe kommen lässt. Im Anschluss bereiten wir gemeinsam eine köstliche Frischkorn-Bowl zu – mit frisch geflockten Haferflocken und saisonalem Obst. Ein Genuss für Körper und Sinne, der zeigt, wie leicht und wohltuend ein gesunder und entspannter Start in den Tag sein kann.

262D030106 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin GGB
Dreieich, Pop-up Store
Fr, 04.09.2026, 10.30-12.45 Uhr
€ 8,- (sowie € 5,- für Lebensmittel bar vor Ort), 3 UE



Klangmeditation

- Kleingruppe

Gönnen Sie sich eine Auszeit! Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Klänge und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen und einem Fen-Gong begeben wir uns auf eine Meditationsreise. Jeden Monat lädt uns ein anderes Thema



ein, uns auf den Weg zu machen - hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

Körperreise

262R030124 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 10.10.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 11,-, 2 UE

„Das Licht in dir“

262D030108 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 23.10.2026, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Achtsamkeit

262D030109 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 13.11.2026, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Sinnesreise ans Meer

262R030125 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 21.11.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Zaubergarten

262D030112 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 04.12.2026, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Quelle der inneren Ruhe

262R030126 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 23.01.2027, 17.30-19.00 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Sich eine Auszeit mit dem Klangbad gönnen

- Kleingruppe

Wer will sich mit Klang verwöhnen lassen, dem Alltag entfliehen, den Klängen hingeben? Wer will mehr bei sich ankommen und das Wohlfühlen in sich ausbreiten lassen? Mit verschiedensten Klangschalen/Gongs entsteht dieser Klangraum und umhüllt uns, so dass wir gut abschalten können und auf einmal in der Tiefenentspannung ankommen. Dazu sind keine Vorbereitungen und Kenntnisse nötig, sondern nur sich selbst für eine eigene Auszeit zu entscheiden.

262R030113 vhs Rödermark
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 26.09.2026, 18.00-19.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

262D030114 vhs Dreieich
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.10.2026, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

262D030115 vhs Dreieich
Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 31.10.2026, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 2 UE

Entspannen mit Klangschalen

- Kleingruppe

In diesem Workshop erfahren Sie die unterschiedlichen Klangwirkweisen der Klangschalen auf und um Ihren Körper. Sie erlernen spielerisch in kleinen Schritten, sich selber Klang zu geben und Ihre konkreten Reaktionen zu erleben. Ziel des Workshops ist es, sich selbst einen Weg zur regelmäßigen Entspannung mit der Klangschale schaffen zu können.

262R030117 vhs Rödermark
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 26.09.2026, 11.00-17.00 Uhr
€ 38,-, 7 UE

262D030116 vhs Dreieich
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 14.11.2026, 11.00-17.00 Uhr
€ 38,-, 7 UE

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.

262K030145
Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo-Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.30-16.30 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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.

Workshop: zum Kennenlernen

262D030165 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi-Lehrer
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 20.09.2026, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 8 UE

Grundkurs

262D030166 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi-Lehrer
Dreieich, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 18.09.2026, 15.30-17.00 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE

Einführung in die Partnermassage

- Kleingruppe

Massage ist eine der schönsten Möglichkeiten, Entspannung zu erfahren oder die Muskulatur zu lockern - und damit muskulären Verspannungen und einigen Verletzungen vorzubeugen sowie den Körper wieder 'ins Lot' zu bringen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden die Basis-Techniken aus der klassischen Massage - auch zur Selbstbehandlung - demonstriert und intensiv geübt. Bitte beachten: Die Massage erfolgt direkt auf der Haut des entsprechenden Körperteils. Teilnahme nur zu zweit möglich.

262R030108 vhs Rödermark
Peter Ansorge
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3
Sa/So, 10.10./11.10.2026, 09.30-16.30 Uhr
€ 86,- pro Person, 16 UE

262D030110 vhs Dreieich
Peter Ansorge
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa/So, 21.11./22.11.2026, 09.30-16.30 Uhr
€ 86,- pro Person, 16 UE



Refresher-Kurs Partnermassage

- Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits in den letzten Jahren einen Massage-Kurs bei einer vhs absolviert haben und nun ihre Kenntnisse wieder etwas auffrischen wollen. Dabei sollen keine neuen Techniken vermittelt werden, sondern vor allem die Praxis beim Massieren soll optimiert werden. Die Basis-Techniken aus der klassischen Massage werden noch einmal kurz rekapituliert wie Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung. Teilnahme nur zu zweit möglich.

262D030111
Peter Ansorge
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, 28.11.2026, 13.00-17.30 Uhr
€ 32,- pro Person, 6 UE

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

- Kleingruppe

Reiki (jap.: „Universelle Lebensenergie“) ist eine ganzheitliche Heilweise der Energieübertragung. Mikao Usui, ein Mönch aus Japan, hat Ende des 19. Jahrhunderts gezeigt, wie wir durch das Auflegen der Hände wieder die in uns fließende Lebensenergie finden und nutzen können. Reiki berührt alle Ebenen unseres Seins: den physischen Körper, den Geist, also unsere Gedanken und unsere Emotionen. Es kann dazu dienen, sich immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um Ruhe und Kraft zu schöpfen.

262D030169 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 24.01.2027, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 8,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE

**Zwerchfell: Wenn die Mitte festhält***- Kleingruppe*

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie ein verspanntes Zwerchfell ihren Körper beeinflusst und wie Sie durch gezielte Atemübungen Rücken- bzw. Hüftschmerzen lösen können. Das Zwerchfell ist DER zentrale Atemmuskel und bildet eine Verbindung zwischen Brustraum, Wirbelsäule, Becken und Beinen. Ein verspanntes Zwerchfell führt zu einer Kettenreaktion - die Atmung wird flacher, die Stabilität der Wirbelsäule sinkt mit Auswirkungen auf die Hüften und die Beine.

262D030170

vhs Dreieich

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

Dreieich, Pop-up Store**Sa, 05.09.2026**, 14.00-15.30 Uhr

€ 11,- 2 UE

**Vagusnerv: Weniger Stress, mehr Ruhe, mehr Sie***- Kleingruppe*

Entdecken Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Sie über ihren Vagusnerv ihr Nervensystem regulieren können - mit praktischen und wissenschaftlich fundierten Techniken für sofort spürbare Entspannung. Der Vagusnerv steuert unbewusste Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Er ist die zentrale Verbindung zwischen Gehirn und den inneren Organen. Ist der Vagus aktiv, entspannt der Körper, der Geist kommt zur Ruhe und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

262D030171

vhs Dreieich

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

Dreieich, Pop-up Store**Do, 10.09.2026**, 17.30-19.00 Uhr

€ 11,- 2 UE



Peter Joerg

Bildungsurlaub:**Breathwork Resilienz und Stresskompetenz – Selbstregulation und Gesundheitsförderung in der modernen Arbeitswelt**

Der natürliche Schlüssel zu mehr Energie und Gelassenheit

Sie lernen gezielte Breathwork-Übungen (u. a. aus der modernen Stressforschung), die das Nervensystem beruhigen, Resilienz aufbauen und Ängste lösen. Kombiniert mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung entsteht ein kraftvolles Tool-Set für den Alltag und den Beruf – perfekt für Burnout-Prävention und mehr innere Ruhe in hektischen Zeiten.

262K030152

Peter Joerg

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.006**Mo-Fr, 23.11.-27.11.2026**, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- 40 UE

**Yoga****Hatha-Yoga mit Hand-Gong-Meditation**

In diesem Kurs üben wir sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga. Dabei ist es nicht notwendig, dehnbar wie eine Schlange oder federleicht wie ein Vogel zu sein. Wir kombinieren Atem und Bewegung und praktizieren Yoga zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Zu Beginn und zum Ende der Yoga-Stunde ertönen uns die Klänge des Hand-Gongs und unterstützen uns dabei loszulassen.

262D030120

vhs Dreieich

Evita Kister, Yoga-Trainerin und Hand-Gong-Spielerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106**Mo, ab 07.09.2026**, 18.30-20.00 Uhr

€ 86,- 16 Termine, 32 UE

Hatha-Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

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.

262D030125

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Mo, ab 07.09.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,- 8 Termine, 16 UE

262D030126

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Mo, ab 16.11.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,- 8 Termine, 16 UE

Hatha-Yoga für Neulinge

In diesem Kurs können Sie die Basis-Elemente des Hatha-Yoga kennenlernen und dabei Bewegung, Dehnung und Entspannung genießen sowie neue Kraft und Energie tanken.

262D030128

vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106**Mi, ab 02.09.2026**, 19.15-20.15 Uhr, auch in den Herbstferien

€ 36,- 10 Termine, 13,3 UE

262D030129

vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106**Mi, ab 11.11.2026**, 19.15-20.15 Uhr

€ 32,- 9 Termine, 12 UE

Hatha-Yoga für Mittelstufe

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.

262D030131

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Di, ab 01.09.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 49,- 9 Termine, 18 UE

262D030132

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Di, ab 17.11.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,- 8 Termine, 16 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.

262D030133

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Mi, ab 02.09.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 49,- 9 Termine, 18 UE

262D030134

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106**Mi, ab 18.11.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,- 8 Termine, 16 UE

Hatha-Yoga für 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.

262D030137

vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106**Mi, ab 02.09.2026**, 18.00-19.00 Uhr, auch in den Herbstferien

€ 36,- 10 Termine, 13,3 UE

262D030138

vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106**Mi, ab 11.11.2026**, 18.00-19.00 Uhr

€ 32,- 9 Termine, 12 UE

Ihr heißer Draht zur vhs
Kreis Offenbach
06103 3131-1313



Hatha-Yoga

- Kleingruppe

Durch die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) wird unsere Wirbelsäule mobilisiert und unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte können neu aktiviert und Immunsystem und Stoffwechsel angeregt werden. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen. Die Kursteilnahme ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene möglich.

262R030141 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 10.09.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 141,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha trifft Ashtanga-Yoga

- Kleingruppe

Die sechs Ashtanga-Serien wurden vom indischen Yoga-Meister K. Pattabhi Jois in den 1950er- und 1960er-Jahren als dynamisch-fließende Sequenzen zusammengestellt und weltweit verbreitet. Körper und Atem werden dabei synchronisiert. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer sowie Konzentration. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch die erste Serie des Ashtanga-Yogas kennen. Die Yoga-Übungen können individuell angepasst werden, daher sind Neulinge und erfahrene Yogis willkommen.

262D030141 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 04.09.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 87,-, 8 Termine, 16 UE

262D030142 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 20.11.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 87,-, 8 Termine, 16 UE

Kostenloses „Schnupper-Yoga“ für den Rücken

Sie leiden unter Schmerzen, Verspannungen oder Hexenschuss? Yoga kann vorbeugend und schmerzlindernd wirken. Probieren Sie es in den Räumen des „Pop-up Stores“ einfach mal aus! Unverbindlich, kostenlos und in ungezwungener Atmosphäre! Wir stärken, lockern und dehnen die Rückenmuskulatur sowie die Faszien. Durch die Konzentration in den Übungen wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

262D030144 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich, Pop-up Store
Mi, 09.09.2026, 10.00-11.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



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 wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

262D030143 vhs Dreieich

Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin und Hand-Gong-Spielerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 08.09.2026, 18.30-20.00 Uhr
€ 76,-, 14 Termine, 28 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. Durch die Konzentration in den Übungen wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

262D030145 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 04.09.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE

262D030146 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 16.09.2026, 10.00-11.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Yoga auf dem Stuhl

- Kleingruppe

Stuhl-Yoga ist eine sanfte und zugleich effektive Yoga-Praxis, die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert. Durch einfache körperliche Übungen auf und mit dem Stuhl, bewusste Atemübungen sowie eine entspannende Schlussphase werden Verspannungen gelöst und Stress abgebaut. Der Kurs eignet sich besonders für Seniorinnen und Senioren, ist jedoch für alle offen, die sich mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit im Alltag wünschen.

262D030151 vhs Dreieich
Rowanna Comerford
Dreieich, Wohnanlage August-Wienand-Haus, Liebknechtstr. 165-171, Veranstaltungsraum
Mi, ab 09.09.2026, 16.30-17.30 Uhr
€ 29,-, 4 Termine, 5,3 UE

Yoga am Morgen

In diesem Yoga-Kurs mobilisieren wir mit sanft fließenden Bewegungen den Körper, um ihn zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Der Fokus liegt auf bewusster Atmung, achtsamer Bewegung und Körperwahrnehmung. Im zweiten Teil der Stunde gehen wir über in eine ruhige Yin-Yoga Praxis, die das Binde- und Faszienewebe stimuliert und dehnt. Mit Hilfsmitteln wie Decken, Kissen und Blöcken legen wir den Körper möglichst ohne Muskelanspannung ab und bleiben länger in den Haltungen (Asanas), um tiefe Entspannung zu fördern.

262D030152 vhs Dreieich
Evita Kister, Yoga-Trainerin und Hand-Gong-Spielerin
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 07.09.2026, 09.45-11.15 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE



Jannika Hristova

Zwei in Einem: Sanftes Hatha- und Yin-Yoga im Wechsel

- Kleingruppe

Lernen Sie zwei sanfte Yoga-Stile im wöchentlichen Wechsel kennen: Praktizieren Sie mit Jannika den entspannenden Yoga-Stil Yin, in dem Sie eine Asana (Stellung) drei bis fünf Minuten einnehmen. Yin spricht vor allem das fasziale Gewebe an, und es werden tiefe Körperstrukturen erreicht. Fordern Sie den Körper etwas mehr beim sanften Hatha-Yoga mit Ute, bei dem das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch einfache bis mittelschwere Asanas, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

262D030153 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin, Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 04.09.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE

262D030154 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin, Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 20.11.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE

Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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.

262R030136 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 17.08.2026, 17.45-19.15 Uhr
€ 97,-, 18 Termine, 36 UE

262R030137 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 17.08.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 97,-, 18 Termine, 36 UE

262R030138 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Fr, ab 09.10.2026, 16.30-18.00 Uhr
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

**Yin-Yoga****- Kleingruppe**

Yin-Yoga ist ein meditativer Yoga-Stil, 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 Neu- linge und bei muskulären Verspannungen.

262D030157 vhs Dreieich

Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mi, ab 09.09.2026, 16.00-17.30 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

**Yin-Yoga Workshop****- Kleingruppe**

In diesem dreistündigen Yin-Yoga Workshop erwartet Sie eine ruhige, achtsame Praxis, die Körper und Geist in die Tiefe führt. Durch lang gehaltene Positionen wird das fasziale Gewebe sanft gedehnt und der Energiefluss harmonisiert. Yin-Yoga schenkt Ihnen Raum zum Loslassen, zur Regeneration und zur inneren Einkehr. Eine bewusste Auszeit für alle, die Entschleunigung und Stille suchen.

Natalie Spohn

262D030158 vhs Dreieich

Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 14.11.2026, 14.00-17.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE

262D030159 vhs Dreieich

Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 12.12.2026, 14.00-17.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE

262D030160 vhs Dreieich

Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 23.01.2027, 14.00-17.00 Uhr

€ 22,-, 4 UE

Wellness-Sonntag mit Yoga und gesunder Ernährung**- Kleingruppe**

Dieser Sonntag steht ganz im Zeichen von Yoga und gesunder Ernährung: Zu Beginn begrüßen wir uns im Bewegungsraum und praktizieren wohltuendes Yoga zur Aktivierung und Entspannung. Nach einer kleinen Pause folgt der 2. Teil in der Lehrküche: Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis. Gemeinsam bereiten wir eine frische Gemüsesuppe, Energiebällchen sowie einen Smoothie oder Kräutertee zu.

262D030164 vhs Dreieich

Sandra Rieth

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 25.10.2026, 10.00-13.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 6,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Bildungsurlaub:**Emotional Fitness in Beruf und Alltag - Selbstfürsorge und mentale Balance durch Achtsamkeit und Körperarbeit**

In diesem Seminar verbinden Sie Achtsamkeit, Journaling und sanfte Körperübungen (z. B. Yin-Yoga-Elemente und Eutonie) zu einem ganzheitlichen Programm. Sie stärken Ihre emotionale Resilienz, lernen Stress frühzeitig zu erkennen und entwickeln Routinen für mehr Selbstmitgefühl und innere Balance – nachhaltig und alltagstauglich für Beruf, Familie und Freizeit.

262K030156

Peter Joerg

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mo-Fr, 14.12.-18.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,-, 40 UE

BU

Bildungsurlaub: Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag

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.

262K030139

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,-, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

271K030140

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 05.04.-09.04.2027, 09.00-16.00 Uhr,

€ 270,-, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

After-Work Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden: Mit 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.

262R030171

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Di, ab 22.09.2026, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Bewegung und Fitness**Mindful Moves - Getanzte Bewegungsmedizin und Achtsamkeitspraxis**

Möchten Sie ein sanftes Training, das Fitness, Wohlbefinden und Körperwahrnehmung fördert? Dann tanzen Sie mit: Nach einem angeleiteten Warm-up wird 90 Minuten lang frei getanzt – ohne feste Schrittfolgen, dafür mit viel Raum für eigene Bewegungen. Die Musik reicht von 80er-Disco über Latin bis zu klassischen Walzerklängen. Jede Woche erwartet Sie eine neue Playlist. Die fünf Rhythmen bauen sich zu einer Welle auf und enden mit einer gemeinsamen Achtsamkeitsübung.

262R030201

vhs Rödermark

Gabriele Holler

Rödermark (Ober-Roden), TSC Rödermark,

In der Plattenhecke 7e, Kleine Halle

Mo, ab 07.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 22,-, 4 Termine, 8 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.

262D030206

vhs Dreieich

Sylvia Nahrendorf

Dreieich, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Di, ab 01.09.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Wirbelsäulengymnastik

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.

262D030208

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 23.09.2026, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

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.

262R030267

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Mi, ab 23.09.2026, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE



Wirbelsäulengymnastik

Eine ungünstige Körperhaltung kann auf Dauer die Muskulatur schwächen und 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 im Liegen ausgeführt.

262D030210 vhs Dreieich

Sarah Weigl

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 04.09.2026, 18.00-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Faszi(e)niert bewegtes Wirbelsäulentraining (nicht nur) für Berufstätige

- Kleingruppe

In diesem Kursformat wollen wir durch die Kombinationen von verschiedenen Trainingselementen, die den Körper und insbesondere die Wirbelsäule mobilisieren, kräftigen und dehnen, einen abwechslungsreichen Mix bieten, der ebenso herausfordert wie aktiv regeneriert. Durch diese Mischung machen wir Sehnen, Bänder und Faszien elastischer, beweglicher und geschmeidiger und können so unsere Bewegungskompetenz dauerhaft erhalten und verbessern.

262R030202 vhs Rödermark

Daniela Metje-Arras, zert. Faszientrainerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Mo, ab 07.09.2026, 17.30-18.30 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE

262R030203 vhs Rödermark

Daniela Metje-Arras, zert. Faszientrainerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Mo, ab 02.11.2026, 17.30-18.30 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Der Kurs kombiniert Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für die Wirbelsäule mit Atem- und Entspannungstechniken. Im Mittelpunkt stehen die Förderung der Beweglichkeit, die Verbesserung der Haltung sowie die Lockerung verspannter Muskulatur. Der Kurs kann dabei helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Muskulatur zu stärken, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Stress abzubauen.

262R030276 vhs Rödermark

Jessica Gruchot

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

Mo, ab 24.08.2026, 15.00-16.00 Uhr

€ 22,-, 6 Termine, 8 UE

262R030277 vhs Rödermark

Jessica Gruchot

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

Mo, ab 24.08.2026, 16.15-17.15 Uhr

€ 22,-, 6 Termine, 8 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.

262R030262

vhs Rödermark

Heike Freund

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

Mo, ab 21.09.2026, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 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.

262R030268

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Di, ab 22.09.2026, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht

siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 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.

262R030264

vhs Rödermark

Heike Freund

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

Mi, ab 23.09.2026, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht

siehe Homepage

€ 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 Stretching-Übungen 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.

262D030203

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 25.09.2026, 11.00-12.30 Uhr, Terminübersicht

siehe Homepage

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Sanfte Gymnastik - 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.

262R030265

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1

Fr, ab 25.09.2026, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 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.

262R030260

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1

Mo, ab 21.09.2026, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

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 Dehnungs- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

262D030212

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 23.09.2026, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining

Ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining mit dynamischen Mobilisations-, Dehn- und Beweglichkeitsübungen für Gelenke und Muskulatur. Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung der Bewegungsqualität, die Förderung der Gelenkbeweglichkeit und die Aktivierung des gesamten Körpers. Der Kurs kann dabei helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu steigern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

262R030279

vhs Rödermark

Jessica Gruchot

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Di, ab 25.08.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

**Kraft meets Biokinetik**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Hilfsmitteln. Für jede Übung werden unterschiedliche Varianten angeboten, sodass das Training sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen. Ergänzt wird der Kurs durch Elemente der Biokinetik: Die gezielte Aktivierung der Muskulatur verbessert die Bewegungsmechanik, fördert die Körperwahrnehmung und stärkt das allgemeine Körpergefühl.

262R030290 vhs Rödermark
Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness-trainerin

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

Do, ab 20.08.2026, 18.30-20.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Tanzfitness - Tanz dich fit!

Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Es 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.

262K030224
Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin

Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum

Di, ab 01.09.2026, 17.45-18.45 Uhr
€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

Jumping Fitness

Trampolinspringen ist für jedes Alter geeignet, besonders empfehlenswert ist es für Seniorinnen und Senioren, da es eine gelenkschonende Möglichkeit bietet, den Puls in Schwung zu bringen. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur und verbessert bei regelmäßigem Training das Gewicht und die Reflexe. Es ist eine unterhaltsame Möglichkeit, ein Ganzkörpertraining für den Alltag zu integrieren.

262K030225
Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin

Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum

Do, ab 03.09.2026, 17.45-18.45 Uhr
€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

Zumba® für alle - der Weg zu mehr Lebensfreude, Energie und Fitness

Spüren Sie, dass Sie sich mehr bewegen möchten, aber keine Lust auf eintöniges Training haben? - Dann ist Zumba® genau das Richtige für Sie! Zumba® ist mehr als nur Sport, es ist Lebensfreude, Musik, Bewegung und Gemeinschaft. In den Kursen erwartet Sie mitreißende Musik, einfache, aber effektive Choreos, die jeder lernen kann, ein Ganzkörper-Workout, das das Herz-Kreislauf-System stärkt, und eine ordentliche Portion Spaß! So wird jede Stunde zum kleinen Urlaub vom Alltag.

262D030292 vhs Dreieich
Angela Michel, lizenzierte Zumba®-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Di, ab 15.09.2026, 16.30-17.15 Uhr
€ 22,-, 8 Termine, 8 UE

**Zumba®**

Zumba® ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Choreographien verbessern Ausdauer, Koordination und Fitness. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262R030270 vhs Rödermark

Mercedes Franco Melgarejo

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Sa, ab 05.09.2026, 12.00-12.45 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage
€ 27,-, 10 Termine, 10 UE

Hula-Hoop Schnupperkurs

- Kleingruppe

Der Kurs ist für alle, die Hula-Hoop ganz neu entdecken möchten. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie die Grundlagen, verbessern Ihr Körpergefühl und stärken Ihre Mitte. Vorkenntnisse oder Reifen brauchen Sie keine – nur Lust auf Bewegung.

262R030280 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 09.09. und 16.09.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 4 UE

262R030281 vhs Rödermark
Lisa Bartossek

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 21.10. und 28.10.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 4 UE

Hula-Hoop Fit und Flow

- Kleingruppe

Bringen Sie sich in Schwung! Die Kombination aus Hoopdance und Ganzkörpertraining macht Hoopfitness zu einem abwechslungsreichen Workout für alle. Beim HulaFit stehen Core-Stärke, Beweglichkeit und Stabilität im Mittelpunkt. Von Bauch über Rücken bis hin zum Beckenboden werden alle Muskelgruppen effektiv aktiviert – Schwung, Beats und Power inklusive! Die neu erlernten Hoop-Bewegungen werden anschließend zu einem Flow verbunden, zudem werden erste Elemente des Hoopdance eingeübt.

262R030282 vhs Rödermark
Lisa Bartossek

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 23.09. und 30.09.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 4 UE

262R030284 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 04.11. und 11.11.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 4 UE

**Hula Hoop Dance**

- Kleingruppe

In dem weiterführenden Hoopdance Kurs werden schon erlernte Tricks verfeinert, neue gelernt und nach Wunsch zu kleineren Choreografien verbunden.

262R030287 vhs Rödermark
Lisa Bartossek

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 25.11. und 02.12.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 21,-, 4 UE

262R030288 vhs Rödermark
Lisa Bartossek

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 06.01. und 13.01.2027, 19.30-21.00 Uhr
€ 21,-, 4 UE

Workshop: Pool-Billard für Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Möchten Sie etwas Neues kennenlernen? Wie wäre es mit einem Poolbillard-Workshop? In heller und angenehmer Atmosphäre können Sie das Poolbillardspiel ausprobieren und schon bald erste Erfolgserlebnisse haben. Unter fachmännischer Anleitung erlernen Sie u.a. eine gute Körper- und Queuehaltung und wo Sie die 'Weiße', also den Spielball bzw. die 'Farbigen' treffen müssen. Außerdem auf dem Programm: die verschiedenen Pool-Disziplinen und erste, einfache Regeln (Mindestalter 14 Jahre).

262D030293 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer, Stefan Barth

Dreieich, Pool Billard Club
Dreieich-Sprendlingen e.V., Eisenbahnstraße 102

Sa, 29.08.2026, 10.00-12.15 Uhr
€ 32,-, 3 UE





Einführung in das Pool-Billard für Einsteigerinnen und Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Sie wollten immer schon einmal Billard spielen richtig lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In Zusammenarbeit mit dem PBC Dreieich-Sprendlingen lernen Sie an sechs Abenden die Grundlagen dieses Sportes in angenehmer und entspannter Atmosphäre kennen. Unter fachmännischer Anleitung üben Sie die richtige Körper- und Queue-Haltung, erste „Schüsse“ mit dem weißen Spielball, erhalten einen Überblick über die verschiedenen Spielvarianten und ein wenig Regelkunde. (Mindestalter 14 Jahre)

262D030294 vhs Dreieich

Peter Mannhöfer, Stefan Barth

Dreieich, Pool Billard Club

Dreieich-Sprendlingen e.V., Eisenbahnstraße 102

Mo, 14.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11. und

14.12.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 UE

Fitness-, Kraft- und Ausdauer-Training im Bürgerpark Sprendlingen

Fit werden unter freiem Himmel! An zwei Tagen stehen an der Sportbox im Bürgerpark Sprendlingen funktionelles Training, Kraft, Ausdauer, Koordination und viel Spaß im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Übungen und verschiedenen Trainingsgeräten wird der ganze Körper trainiert – effektiv, motivierend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Gemeinsam verbessern wir unsere Fitness, stärken den Körper und haben Spaß an der Bewegung in der Natur. Bei schlechtem Wetter findet das Training Indoor statt. Mit Unterstützung der Stadt Dreieich.

262D030298

Antoni Hristov

Dreieich (Sprendlingen), Sportbox im Bürgerpark

Sa, 05.09.2026, 15.00-16.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht

262D030299

Antoni Hristov

Dreieich (Sprendlingen), Sportbox im Bürgerpark

Di, 15.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erwünscht



„Schnupper“-Workshop: Boule-Sport für alle Generationen

An diesem Vormittag werden leichte Würfe mit den metallenen Kugeln und ein wenig Regelkunde erklärt. Eine kleine Zielkugel ist das Zentrum des Spiels und mit ihren Kugeln gehen die Teams auf Punktejagd. Geselligkeit erleben, ohne teure Sportausrüstung - nur festes Schuhwerk erforderlich. Kugeln stehen kostenlos zur Verfügung (Mindestalter 12 Jahre).

262D030295 vhs Dreieich

Sabine Wagener, Holger Gimbel

TSV Dreieichenhain, Koberstädter Straße 8

Sa, 12.09.2026, 10.00-12.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE

Der Workshop wird von Verantwortlichen für den Breitensport des Hessischen Pétanque-Verbandes in Zusammenarbeit mit der Boule-Abt. des TSV Dreieichenhain angeboten.

Boule spielen für Anfängerinnen und Anfänger

Der Kugelsport Boule ist ein Präzisionssport französischen Ursprungs. Man braucht weder Muskeln noch Kondition. Wer hier die Nerven behält, kann mit einem geschickten Kugelwurf noch das Spiel für seine Mannschaft entscheiden. Gespielt wird auf dem Boulodrom des TSV Dreieichenhain unter der Anleitung erfahrener Spieler der dortigen Bouleabteilung. Kugeln stehen kostenlos zur Verfügung. Zu Beginn erfolgt eine kurze Einführung (Mindestalter 12 Jahre).

262D030296 vhs Dreieich

Sabine Wagener, Holger Gimbel

TSV Dreieichenhain, Koberstädter Straße 8

Sa, 19.09. und 26.09.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 8 UE

Der Kurs wird von Verantwortlichen für den Breitensport des Hessischen Pétanque-Verbandes in Zusammenarbeit mit der Boule-Abt. des TSV Dreieichenhain angeboten.

Information und Prävention

Kostenloser Gesundheitscheck

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen - mit einem umfassenden Gesundheitscheck! Wir messen für Sie Gewicht, Muskelmasse, Körperfett (viszeral und subkutan), Körperwasser sowie Body Mass Index (BMI), Basal Metabolic Rate (BMR) und Ihr Stoffwechselalter. Zusätzlich erwartet Sie ein Stress- und Fitnesstest – für ein ganzheitliches Bild Ihrer Gesundheit. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit optimieren können.

gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

262D030300

vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

Dreieich, Pop-up Store

Do, 03.09.2026, 12.00-13.30 Uhr



262D030301

vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

Dreieich, Pop-up Store

Mo, 14.09.2026, 16.00-17.30 Uhr



Vortrag: Wie das Meridian-Klopfen beim Abnehmen unterstützt – Klopfen Sie sich leicht!

Das Meridian-Klopfen ist eine sanfte und leicht erlernbare Methode, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Sie kann helfen, Stress und Heißhunger zu reduzieren sowie emotionale Blockaden zu lösen, die häufig beim Abnehmen im Weg stehen. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Technik einfach in Ihren Alltag integrieren und jederzeit anwenden können – wann immer Sie innere Ruhe, Gelassenheit oder neue Motivation auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht brauchen.

262D030302 vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Do, 17.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Starten Sie in Ihr neues Leben - Ohne Verzicht zum Traumgewicht - Kleingruppe

Ohne Verzicht zum Traumgewicht - in diesem inspirierenden Eintagesseminar erfahren Sie, wie nachhaltige Veränderung wirklich gelingen kann. Lernen Sie Ihr Essverhalten bewusst zu verändern, mehr Entspannung in Ihren Alltag zu bringen und einen aktiven Lebensstil aufzubauen. Wie können innere Blockaden gelöst werden? Sie erhalten fundierte und praxisorientierte Anregungen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen und Sie beim Erreichen Ihres Wunschgewichtes begleiten.

262D030303

vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 26.09.2026, 10.00-17.00 Uhr

€ 43,-, 8 UE

Vortrag: Immunstark in den Herbst - Abwehr gegen Infekte stärken

Unser Immunsystem arbeitet besonders in den kälteren Monaten auf Hochtouren, um uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Dennoch haben oftmals „einfache“ Erkältungen und Infekte ein leichtes Spiel. Da sich rund 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm befinden, hat dieser einen großen Einfluss auf unsere körpereigene Abwehr. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm helfen und Ihr Immunsystem mit Vital- und Pflanzenstoffen unterstützen können, um gestärkt in die nächste Erkältungs- und Grippezeit zu gehen.

262D030304

vhs Dreieich

Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di, 29.09.2026, 18.30-20.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Verena Robens

Workshop: Zyklusbasiertes Training und Ernährung

Warum sind Sie an manchen Tagen voller Energie und an anderen erschöpft? In diesem Workshop erfahren Sie, wie die einzelnen Zyklusphasen ablaufen und wie Sie mit Ernährung und Bewegung Beschwerden lindern, Prämenstruelles Syndrom (PMS) besser bewältigen und neue Energie gewinnen können. Sie erwarten verständliche Grundlagen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps und Übungen für Ihren Alltag.

262D030305

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Do, 01.10.2026, 18.00-20.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE



Vortrag: Mit gesundem Darm in und durch die Wechseljahre

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Hormonhaushalt bei Frauen langsam zu verändern. Anfangs oft unbemerkt treten im Verlauf der hormonellen Umstellung Beschwerden wie vermehrte Gewichtszunahme, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auf. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung des Darms und der Leber Ihr Hormonsystem stärken und sich Wechseljahresbeschwerden mit Ernährung und pflanzlicher Unterstützung abmildern lassen können.

262D030306 vhs Dreieich
Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 10.11.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Frauen ticken anders – Wenn Hormone die Führung übernehmen

Vom Prämenstruellen Syndrom (PMS) bis zu den Wechseljahren: Viele Frauen erleben Phasen, in denen ihr Körper plötzlich anders reagiert. Stress, Alltag und äußere Einflüsse können das hormonelle Gleichgewicht aus der Balance bringen. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah, welche Ursachen hinter hormonellen Dysfunktionen stehen und wie Ernährung, natürliche Pflanzenstoffe und alltagstaugliche Impulse dabei helfen können, den Körper gezielt zu unterstützen und das Wohlbefinden zu stärken.

262R030321 vhs Rödermark
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5
Do, 14.01.2027, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Workshop: „Gesunde Zähne beginnen zu Hause“

In diesem Workshop zum Solo-Konzept und zur häuslichen Zahnpflege lernen Sie, wie Zähne effektiv und schonend mit einer Solo-Bürste gereinigt werden können und wie die Reinigung am Zahnfleischrand funktioniert. Sie üben die Anwendung von Interdentalbürsten und erhalten praktische Tipps für die tägliche Zahnpflege. Nicht zuletzt erfahren Sie die Zusammenhänge zwischen Mundgesundheit und allgemeinem Wohlbefinden.

262D030331 vhs Dreieich
Hilda Miryam Loewenstein, gepr. Zahnmedizinische Assistentin
Dreieich, Pop-up Store
Mo, 31.08.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Workshop: Dentosophie – Atmen, Schlucken, Kauen - Einführung in die ganzheitliche Funktionsweise des Mundes

In diesem praxisnahen Workshop, erfahren Sie, warum Atmung, Zungenlage und Schlucken wichtig sind und lernen die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Spannung und Haltung kennen. Ein weiteres Thema ist die Mundatmung und ihre Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden. Kleine Wahrnehmungs- und Funktionsübungen und ein Einblick in die Dentosophie bei Kindern und Erwachsenen runden das Programm ab.

262D030332 vhs Dreieich
Hilda Miryam Loewenstein, gepr. Zahnmedizinische Assistentin
Dreieich, Pop-up Store
Mi, 09.09.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Yoga für die Augen - Ganzheitliches Sehtraining

Wie kann entspanntes und stressfreies Sehen gelingen? Sie möchten etwas für den Erhalt und die Stärkung Ihres Sehvermögens tun? Mit gezielten Übungen werden die Sehfähigkeit harmonisiert sowie die Selbstheilungskräfte der Augen mobilisiert. Bewegung hält flexibel, fit und fördert die Durchblutung der Augen. In diesen Kurs erleben Sie ein spannendes Programm, das sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für bereits Fehlsichtige aller Altersgruppen geeignet ist.

262R030338 vhs Rödermark
Angelika Tank, Augentrainerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 07.11.2026, 13.00-15.15 Uhr
€ 8,- 3 UE

Schlafen? Natürlich!

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen. Er vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen: Schlafbiologie, Chronotypen, Rhythmen und Ernährung. Wie Schlaf funktioniert und was ihn stört oder stärkt. Mit praktischen Übungen des Sounder Sleep Systems™ und Vagusnervübungen lernen Teilnehmende, was sie für gesunden, erholsamen Schlaf tun können. Für mehr Ruhe, Balance und Energie im Alltag.

262D030333 vhs Dreieich
Kathrin Galitz
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 26.09.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 32,- 6 UE



Larissa von Schreckenstein

Vortrag: Stress und Burnout wirklich verstehen - Dauerstress ist kein Erfolgskonzept

Stress begleitet uns alle. Aber manchmal merken wir erst zu spät, wie sehr er uns erschöpft. In diesem Vortrag lernen Sie, mögliche Warnsignale bei Ihnen und in Ihrem Umfeld besser zu erkennen und verstehen, was wirklich hinter Burnout steckt. Sie nehmen konkrete Anregungen mit, die Sie im Alltag entlasten und Ihnen helfen können, frühzeitig die Weichen anders zu stellen.

262D030334 vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002
Do, 03.12.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Motivationsvortrag „Diagnose Krebs – Mit Optimismus das Leben verändern“

Krebs ist eine der größten Herausforderungen für Betroffene und ihr Umfeld. Dr. med. Bernd Schmude zeigt, wie mentale Stärke, Sport, Bewegung, Ernährung und ein positiver Lebensstil helfen, mit Krebs oder chronischen Krankheiten besser umzugehen. Mit praxisnahen Tipps zur Aktivierung der mentalen Stärke, Selbstheilungskräfte nutzen, Stärkung des Immunsystems und zur Prävention sowie Unterstützung durch Angehörige und Freunde.

262D030336 vhs Dreieich
Dr. med. Bernd Schmude
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008
Mi, 21.10.2026, 18.00-20.15 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Um Spenden für den gemeinnützigen Verein „STARK gegen KREBS, e.V.“ wird vor Ort gebeten!

Da sein, wenn es zählt – würdevolle Begleitung am Lebensende

Was tun, wenn Heilung nicht mehr möglich ist? Dieser Vortrag erklärt verständlich die Aufgaben von ambulanten Hospizdiensten und Palliativ-Teams: Sie lindern Beschwerden, begleiten schwerkranke Menschen und unterstützen Angehörige – zu Hause und einfühlsam. Erfahren Sie, wer hilft, was angeboten wird und wie Sie Unterstützung in Ihrer Nähe finden.

262D030338 vhs Dreieich
Susanne Seitel, Johanniter Hospizdienst
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.006
Do, 24.09.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Letzte Hilfe - ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Johanniter

Dieses Angebot richtet sich an alle, die erfahren möchten, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können und die sich mit den Themen „Begleiten und Umsorgen am Lebensende, Tod und Sterben“ auseinandersetzen wollen. Der Kurs vermittelt Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen, um die Teilnehmer zu befähigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Die Themen sind u.a. „Sterben gehört zum Leben dazu“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“.

262D030339 vhs Dreieich
Susanne Seitel, Johanniter Hospizdienst
Dreieich, Pop-up Store
Sa, 26.09.2026, 10.00-15.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich, 6 UE



262R030340 vhs Rödermark
Susanne Seitel, Johanniter Hospizdienst
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5
Sa, 24.10.2026, 10.00-15.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich, 6 UE

Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens,
Frankfurter Str. 160-166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark,
Dieburger Str. 9-11, 1. OG
63322 Rödermark (Ober-Roden)



Vortrag: Longevity – Gesunde und vitale Zellen leben länger

In den vergangenen Jahren ist Longevity zum Lifestyle-Schlagwort geworden. Was ist dran an diesem Konzept? Der Gesundheitstrainer und Ayurveda-Praktiker Eike Fuchs stellt in seinem Vortrag folgende Bereiche aus dem Langlebigenkonzept der Gesundheitsplattform „LongLife Academy“ vor, deren Pflege das Leben gesünder machen und verlängern helfen sollen: Eyecare - gesunde Augen sind kein Zufall, „Muskeln“ - Das größte innere Organ und Zelldetoxen „Zellreinigung und Zellschutz“.

262D030340 vhs Dreieich
Eike Fuchs
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 22.10.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

262R030318 vhs Rödermark
Eike Fuchs
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5
Do, 05.11.2026, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Erfüllter Ruhestand - Viel Spaß und Freude in der besten Zeit Ihres Lebens

- Kleingruppe

Wie können Sie sich mit Freude optimal auf Ihren erfüllten und inhaltsreichen Ruhestand vorbereiten? Gibt es bewährte Methoden und Techniken, die Ihnen dabei zu Nutze sein können? In diesem Kurs lernen Sie Techniken, Methoden und „Werkzeuge“ kennen, die ihnen dabei helfen, einen erfüllten und glücklichen Ruhestand zu haben. Sie lernen Ihre Persönlichkeit aufzuschlüsseln und die passende Lebensstruktur perfekt zu definieren. Eine gute Passgenauigkeit garantiert, dass Sie glücklich und zufrieden sind.

262D030344 vhs Dreieich
Jörg Schuler
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 28.11.2026, 10.00-16.00 Uhr
€ 38,- 7 UE

Vortrag: Mehr Energie im Alltag – Wege aus der Erschöpfung

Chronischer Energiemangel wird zunehmend zur Volkskrankheit: Viele Menschen fühlen sich dauerhaft erschöpft und wünschen sich mehr Kraft und Lebensfreude. Doch Gesundheit lässt sich aktiv fördern. Die Salutogenese – die Lehre von der Entstehung von Gesundheit – zeigt, was uns stärkt und was Energie raubt. Lernen Sie, Energieräuber wie Bewegungsmangel, Stress, einseitige Ernährung und Umweltfaktoren zu erkennen und Ihre Energie im Einklang mit Ihrem natürlichen Rhythmus nachhaltig aufzubauen.

262D030401 vhs Dreieich
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002
Mi, 23.09.2026, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

262R030419 vhs Rödermark
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5
Do, 22.10.2026, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Waltraud Bussmann

Vortrag: Leben mit Arthrose

Was bewegt Ihre Gelenke? Wie entsteht Arthrose – und was können Sie selbst tun? Arthrose ist mehr als nur „Verschleiß“ und beginnt oft mit stillen Entzündungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung, Bewegung und gezielte Nährstoffe Schmerzen beeinflussen können und welche natürlichen Wirkstoffe unterstützend wirken. Aktuelle Studien zeigen: Der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. Mit einfachen Strategien können Sie aktiv vorbeugen und Ihre Gelenke langfristig stärken.

262D030402 vhs Dreieich
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002
Mi, 11.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
262R030320 vhs Rödermark
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 5
Do, 19.11.2026, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Die Dosis macht das Gift – Mikroplastik, Chemikalien, Zusatzstoffe & Co.

Wie Umweltgifte unseren Körper belasten und wie wir uns schützen können: Unsere Welt ist voller unsichtbarer Belastungen: Mikroplastik in Lebensmitteln, Schadstoffe in Kosmetik, Rückstände auf Obst, chemische Rückstände in Kleidung. Gerade Kinder, Schwangere und sensible Menschen reagieren besonders empfindlich. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese Stoffe auf unseren Körper wirken – und was Sie ganz praktisch im Alltag tun können, um Ihre Familie und sich selbst zu schützen.

262D030403 vhs Dreieich
Waltraud Bussmann, Apothekerin, Ausdrucks-malerin, Deeper-Spirit-Coach
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002
Mi, 02.12.2026, 18.30-20.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Workshop: Digitale Gesundheit

Digitale Gesundheit reicht von Fitnessuhren und Gesundheits-Apps über KI-Diagnostik bis zu Implantaten und Brain-Computer-Interfaces. In dieser Wochenendveranstaltung betrachten wir Chancen und Risiken verständlich und kritisch: bessere Medizin, mehr Kontrolle – aber auch Datenschutz, Überwachung und Selbstoptimierung. Für alle, die aktuelle Entwicklungen einordnen und bewusst entscheiden möchten.

262D030404 vhs Dreieich
Peter Joerg
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Sa / So, 21.11. / 22.11.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 32,- 12 UE

DREIEICH

Vortrag:

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Die elektronische Patientenakte betrifft künftig viele Versicherte – doch wer gut informiert ist, kann souveräner entscheiden. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie die ePA funktioniert, welche Gesundheitsdaten gespeichert werden können und wer Zugriff erhält. Außerdem geht es um Datenschutz, persönliche Einstellungsmöglichkeiten und Ihre Rechte als Versicherte. Der Vortrag richtet sich an alle, die digitale Gesundheit besser verstehen und ihre Gesundheitsdaten selbstbestimmt verwalten möchten.

262D030405 vhs Dreieich
Peter Joerg
Dreieich, Stadtbücherei, Fichtestr. 50a
Mi, 28.10.2026, 16.00-18.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Seniorenarbeit und der Stadtbücherei Dreieich.

Ernährung und Kochen

Vortrag: Ernähren Sie sich gesund – eine verständliche Einführung in die Welt der Ernährung

Gesunde Ernährung ist – wahrlich noch nicht – in aller Munde. Was braucht der Körper wirklich? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Diesen und weiteren Fragen geht die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Michelle Drücke auf einer gemeinsamen Spurensuche nach und gestaltet den Vortrag lebhaft durch regen Austausch. Teilnehmende dürfen sich über Wissen und einfache und praktische Tipps freuen.

262D030510 vhs Dreieich
Michelle Drücke, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (IHK)
Dreieich, Pop-up Store
Mo, 07.09.2026, 17.30-19.00 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Claus Rothenbücher

Vortrag: Brainfood - Treibstoff fürs Gehirn

Wie beeinflusst unsere Ernährung die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns? Der Vortrag zeigt verständlich, welche Nährstoffe Konzentration, Gedächtnis und Schutz vor Abbauprozessen unterstützen. Sie erfahren, wie Sie mit alltagstauglichen Ernährungsstrategien Ihre Hirngesundheit stärken und langfristig geistig fit bleiben.

262D030515 vhs Dreieich
Claus Rothenbücher
Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002
Do, 29.10.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Vortrag: Clever süßen - Wege aus der Diabetesfalle

Wie beeinflusst Zucker unseren Stoffwechsel – und wann wird es kritisch? Dieser Vortrag erklärt verständlich die Zusammenhänge zwischen Zuckerkonsum und Typ-2-Diabetes, zeigt Risikofaktoren auf und gibt alltagstaugliche Tipps zur Vorbeugung. Im Fokus stehen bewusste Ernährung und einfache Strategien für einen gesunden Umgang mit Zucker – gerade in der bevorstehenden Weihnachtszeit ein wichtiges Thema.

262D030516 vhs Dreieich
Claus Rothenbücher

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Do, 12.11.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Gesunde Wege zu nachhaltiger Gewichtsreduktion

Warum nehmen wir zu – und was hilft wirklich? Der Vortrag erklärt Ursachen und Risikofaktoren von Übergewicht und zeigt praxisnahe Lösungen. Im Fokus stehen alltagstaugliche Ernährung und Bewegung statt kurzfristiger Diäten. Verständlich, motivierend und direkt umsetzbar – für alle, die ihre guten Vorsätze für das neue Jahr umsetzen und ihr Gewicht nachhaltig und gesund verändern möchten.

262D030517 vhs Dreieich
Claus Rothenbücher

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Do, 14.01.2027, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Sandra Rieth

Einfach kochen für Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Sie möchten endlich selbst kochen können – ohne Stress, ohne komplizierte Rezepte? In diesem praxisnahen Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Küche kennen. Gemeinsam bereiten wir einfache, alltagstaugliche Gerichte zu, die schnell gelingen und gut schmecken. Der Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende ohne oder mit wenig Kocherfahrung. Neben klassischen Gerichten lernen Sie auch vegetarische Alternativen kennen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zu Einkauf und Vorratshaltung.

262D030520 vhs Dreieich
Sandra Rieth

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Mi, ab 07.10.2026, 17.30-19.45 Uhr
€ 97,- (sowie € 30,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 6 Termine, 18 UE

Basisch Kochen für Detox-Tage - Wohlbefinden und Gesundheit steigern

- Kleingruppe

Dieser Kochkurs bietet Rezepte und Hintergrundwissen zur basischen Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) für Einsteiger, die gerne Entlastungs- bzw. Detox-Tage selbst durchführen möchten. Bekommen Sie eine träge Verdauung, Schlaf-, Hautprobleme, Wechseljahresbeschwerden oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser in den Griff mit veganen, vitalstoffreichen und basischen Nahrungsmitteln. Sie nehmen wertvolle Anregungen und Tipps für individuelle Detox-Tage mit, die sich im Alltag leicht umzusetzen lassen.

262D030522 vhs Dreieich
Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Sa, 05.09.2026, 09.30-14.00 Uhr
€ 32,- (sowie € 26,- für Lebensmittel und ein Skript bar vor Ort), 6 UE

Brot, Müsli-Stangen & Pizza - Backen mit frisch gemahlenem Vollkornmehl

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach es ist, leckere und gesunde Brote ohne Zusatzstoffe herzustellen. Denn nur so wissen Sie genau, was in Ihrem Brot steckt! Aber das ist noch nicht alles: Wir werden auch Müsli-Stangen und eine Pizza zaubern – perfekte Begleiter für jede Mahlzeit. Und dazu gibt es eine kleine Auswahl von gesunden süßen und herzhaften Aufstrichen, die Ihre Kreationen perfekt abrunden.

262D030523 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Fr, 11.09.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 17,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Anti-Entzündliche Ernährung - Kochen gegen Entzündungen

- Kleingruppe

Chronisch entzündliche Erkrankungen wie Magen-, Darm- oder Schilddrüsenerkrankungen, Allergien, Rheuma, Osteoporose, Herz-Kreislauferkrankungen und chronische Infektionen nehmen in Deutschland immer mehr zu. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine entzündungshemmende Ernährung aussieht und wie Sie diese mit einfachen Rezepten gezielt auch in der heimischen Küche umsetzen können. Die Themen sind u.a. Omega-3 und Pflanzenkraft, Darmgesundheit, Gewürze als Medizin sowie pflanzliche Proteine.

262D030530 vhs Dreieich
Michelle Drücke, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (IHK)

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Sa, ab 12.09.2026, 10.00-13.45 Uhr
€ 81,- (sowie € 45,- für Lebensmittel und Kopien bar vor Ort), 3 Termine, 15 UE

Die Hamburger Küche

- Kleingruppe

Hamburg, das Tor zur Welt! Und wem geht da nicht das Herz auf bei Hamburger Aalsuppe, Hamburger Pannfisch, Hamburger National, Fliederbeersuppe mit Kleckerklüten und natürlich bei Hamburger Labskaus? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

262D030533 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Do, 22.10.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 29,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Kochen mit Superfoods

- Kleingruppe

Superfoods sind heutzutage wortwörtlich in aller Munde. Denn diese Lebensmittel weisen einen besonders hohen Wert an Nährstoffen auf und tragen somit positiv zu unserer Gesundheit und Vitalität bei. Wie wäre es mit einer erwärmenden Brokkoli-Ingwer Suppe, einem fruchtigen Quinoa-Tabouleh oder mit knusprigen Gojibeeren-Cookies? Diese und andere Leckereien werden wir zaubern und anschließend beim vielfältigen Abendbuffet in geselliger Runde genießen.

262D030534 vhs Dreieich
Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Fr, 23.10.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 17,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Kochen mit Obst

- Kleingruppe

Obst in der Küche? Das bereichert nicht nur unseren Nachtisch! Unser Obst kann noch mehr! Gerade an den kälteren Tagen bringt uns Obst eine Ahnung des Sommers zurück auf den Tisch. Ob frisch, ob eingelegt oder getrocknet, ob exotisch oder heimisch, Obst bereichert, es vollendet, ja, es verzaubert unsere Mahlzeiten!

262D030535 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Do, 19.11.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 25,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Koreanische Spezialitäten: Japchae, gebratener Reis mit Ei und Pa-Muchim

- Kleingruppe

In diesem Kochkurs lernen Sie drei beliebte Gerichte der koreanischen Küche kennen: Japchae besteht aus Glasnudeln aus Süßkartoffelstärke, die mit frischem Gemüse und einer aromatischen Sojasauce-Sesamöl Mischung zubereitet werden. Das Gericht ist leicht süßlich und sehr ausgewogen im Geschmack. Als frische Beilage wird Pa-Muchim serviert. Freuen Sie sich auf aromatischen Glasnudeln, herzhaften gebratenen Reis und einen frisch-würzigen Salat - perfekt kombiniert zu einem ausgewogenen Menü.

262D030536 vhs Dreieich
Younghwa Kwon

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Do, 12.11.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

262D030537 vhs Dreieich
Younghwa Kwon

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Do, 10.12.2026, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE



Die gesunde Weihnachtsbäckerei

- Kleingruppe

Süßigkeiten ohne Haushaltszucker genießen? Ist das überhaupt möglich, besonders in der Weihnachtszeit? Aber natürlich, ein Nachtisch kann gleichzeitig gesund und lecker sein. Bei unserer Weihnachtsbäckerei werden wir unter anderem ein köstliches Fruchtbrot backen, Rosmarin-Mandeln rösten oder auch einen Auflauf mit Zimt-Äpfeln zubereiten. Freuen Sie sich auf dieses zauberhafte Event!

262D030540

vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Fr, 27.11.2026, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

5-Elemente-Küche im Advent – Feines für die Feiertage

- Kleingruppe

Kommen Sie mit auf eine Genuss-Reise durch den Advent. Wir entdecken die wärmende, vitalstoffreiche Winterküche nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM): vegetarisch-vegan, nährend und zugleich entlastend. Wir kochen in kleiner Runde u. a. mit schonenden Garmethoden, die Geschmack und Bekömmlichkeit bewahren. Und ganz nebenbei sammeln wir Ideen für ein leichtes, festliches Weihnachtsmenü und dem ein oder anderen „Geschenk aus der Küche“.

262D030541

vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungcoach (IHK)

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212

Sa, 05.12.2026, 10.00-13.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 16,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), 5 UE

Mentale Gesundheit



Achtsamkeit und Grenzen setzen für mich – Selbstfürsorge

- Kleingruppe

Achtsamkeit stärkt unsere Mitte, macht uns ruhiger und entspannter. Lernen Sie für sich selbst zu sorgen und Grenzen zu setzen: Selfcare, um gesund und entspannt den Alltag mit Freude und Begeisterung meistern zu können. Energieübungen, Entspannung und meditative Übungen und Techniken aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) begleiten den Kurs.

262D030609

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich, Pop-up Store

Sa, 20.09.2026, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 5 UE

Online-Kurs: Wie Sie sich besser ärgern!

- Kleingruppe

Nicht mehr, sondern effektiver, kürzer und produktiver. Ärger gehört zum Leben, doch oft fühlen wir uns von ihm überrollt oder hilflos. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Ärger besser verstehen, bewusst steuern und konstruktiv nutzen können. Anhand praktischer Übungen, Reflexionen und alltagsnaher Strategien verwandeln Sie Ärger in einen positiven Motor für Veränderung und Kommunikation.

262K030613

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC),

Supervisorin (ISP/ DGSv)

vhs.cloud

Do, 10.09., 24.09., 08.10. und 22.10.2026,

18.00-20.15 Uhr

€ 65,- 12 UE



Ein gelassenes Leben leben

- Kleingruppe

Viele von uns kennen das Gefühl, sich schnell aufzuregen – sei es im Beruf, im Straßenverkehr oder im privaten Umfeld. Ärger ist ein natürlicher Alarm, doch wenn er unverarbeitet bleibt, blockiert er unsere Lebensqualität und verhindert Gelassenheit. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, Ärger bewusst zu nutzen, ihn zu kanalisieren und dadurch ein entspannteres, zufriedeneres Leben zu führen.

262D030616

vhs Dreieich

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC)

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 21.11.2026, 10.00-16.00 Uhr

€ 38,- 7 UE

Streiten lernen - aber wie? Achtsam und trotzdem bestimmt kommunizieren

- Kleingruppe

Streiten ist für uns oft mit den Begriffen Disharmonie, Ärger und Aggression verbunden. Oder wir fürchten, zu verlieren, der Unterlegene zu sein, nicht wahrgenommen zu werden, abgelehnt und gemieden zu werden. Oder wir haben Angst, einen Menschen zu verlieren. Wie können wir achtsam, sachlich und trotzdem bestimmt unsere Bedürfnisse und Anliegen vorbringen? Im Kurs lernen wir innere Haltungen, praktische Möglichkeiten und Kommunikationsregeln, sanft und achtsam, aber auch klar und wirkungsvoll zu streiten.

262D030610

vhs Dreieich

Reinhard Müller, Heilpraktiker

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 23.09.2026, 17.00-20.00 Uhr

€ 22,- 4 UE

Im inneren Gleichgewicht bleiben

- Kleingruppe

Wie wir die fünf Elemente und sieben Emotionen nutzen können. Wut, Traurigkeit, Selbstzweifel und Grübeln sowie Angst machen uns oft zu schaffen. Hierzu haben 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. Wir lernen, tageszeitliche Höhen und Ruhepunkte zu erkennen und unsere Energien zu bestimmten Tageszeiten optimal zu nutzen.

262D030611

vhs Dreieich

Reinhard Müller, Heilpraktiker

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 23.09.2026, 17.00-20.00 Uhr

€ 22,- 4 UE

Endlich Ruhe im Kopf - Wege aus der Grübelfalle

- Kleingruppe

Entwickeln Sie eine wirksame Strategie, um belastende Gedankenschleifen zu erkennen und zu durchbrechen. Mit verständlichen Impulsen und praktischen Übungen entwickeln Sie in diesem Workshop Ihre ganz persönliche Strategie, um Grübeln zu stoppen, Abstand zu gewinnen und mehr innere Ruhe zu finden. Praxisnah, interaktiv und alltagstauglich.

262D030612

vhs Dreieich

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 31.10.2026, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- 5 UE

Resilienz - innere Stärke für stürmische Zeiten

- Kleingruppe

Innere Stärke ist die Widerstandskraft (Resilienz), trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Krisen nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen. Wenn Sie Ihre Resilienz stärken, gewinnen Sie mehr Kraft, Energie und Selbstbestimmtheit, die Sie im Außen selbstsicherer und klarer erscheinen und im Inneren wohler fühlen lässt. Techniken aus Resilienz, Manueller Therapie und Energieheilkunde unterstützen den Kurs.

262D030614

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

So, 01.11.2026, 10.00-16.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE

vhs

Das Wissen, das
ich weitergebe?
HOCHgeschätzt.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



Bildungsurlaub: Resilienztraining - was uns stark macht

BU

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. 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 ist es, Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

262K030641

Sabine J. Pütz, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mo-Fr, 05.10.-09.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

262K030642

Sabine J. Pütz, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.002

Mo-Fr, 07.12.-11.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

271K030644

Sabine J. Pütz, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Raum 2.008

Mo-Fr, 15.03.-19.03.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Christine Göllner

Mit Focusing zu mehr Lebendigkeit und Authentizität

- Kleingruppe

Fühlen, was wir fühlen, sein, wer wir sind, lebendig in Beziehung mit uns selbst und der Welt sein. Wir nehmen unsere Gefühle jedoch im Laufe eines Tages häufig nicht wahr und spulen alte Muster im Umgang mit uns selbst und mit anderen ab. Am Ende des Tages bleibt ein fahles Gefühl zurück und die Ahnung, dass in Wahrheit noch viel mehr Lebendigkeit möglich ist für uns. Mit Hilfe der Methode Focusing entdecken wir unser inneres Erleben, verleihen ihm Ausdruck und erforschen, wo das Leben auf uns wartet.

262D030615

vhs Dreieich

Christine Göllner, Dipl.-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 07.11.2026, 10.00-17.00 Uhr

€ 43,-, 8 UE



Regina Moritzen

Wie komme ich zu mehr Leichtigkeit und Freude?

- Kleingruppe

Angst und negatives Denken und Fühlen schwächen nachweislich das Immunsystem und machen uns anfälliger für Krankheiten. Dagegen lässt uns Freude wohler fühlen. Wir werden in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude gestalten und Möglichkeiten für den Alltag schaffen und verankern. Dazu helfen uns Düfte wie Orange, Zitrone und Lavendel. Mit Energie-, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) sammeln Sie praktische Erfahrungen.

262D030618

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 29.11.2026, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 10,- Materialumlage bar vor Ort), 5 UE

Freiraum schaffen - Mit Focusing den inneren Raum erweitern

- Kleingruppe

Tief durchatmen und die eigene Mitte spüren. Dann kommen wir auf bessere Ideen, treffen weisere Entscheidungen und können in der Fülle des Augenblicks auftanken. Trotzdem bewegen viele von uns sich häufig in engen inneren Räumen. Belastungen, Sorgen und Stress nehmen uns die Luft zum Atmen. Auf Basis der körperorientierten Methode Focusing wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körpermitte richten, einen guten Abstand zu unseren Problemen und Gefühlen finden und innere (Frei-) Räume erforschen.

262D030620

vhs Dreieich

Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 05.12.2026, 10.00-17.00 Uhr

€ 43,-, 8 UE

Alleinsein - Problem oder Chance?

- Kleingruppe

Das Alleinleben ruft oft Gefühle der Vereinsamung, Minderwertigkeit und Angst hervor und lässt Wünsche nach Nähe, Zugehörigkeit, Gemeinsamkeit und Gespräch oft unerfüllt. Andererseits empfinden zunehmend viele das Alleinleben als Chance der persönlichen Weiterentwicklung. Es wird aufgezeigt, wie Singles und Alleinstehende zwischenmenschliche Beziehungen lebendig, angenehm und positiv erleben können.

262D030630

vhs Dreieich

Reinhard Müller, Heilpraktiker

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 23.10.2026, 17.00-20.15 Uhr

€ 22,-, 4 UE

Allein zu zweit? - Erfüllt, harmonisch und gelassen in Partnerschaften

Anhand des Modells des amerikanischen Paarberaters Gary Chapman wird erklärt, wie wir partnerschaftliche Beziehungen lebendig, angenehm und positiv erleben können. Die „5 Sprachen der Liebe“ sind positive Möglichkeiten, die Zuneigung zum Partner auszudrücken, um hierbei positive Resonanz zu erhalten: Lob und Anerkennung, Raum für gemeinsame Zeit, Geschenke, die vom Herzen kommen, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit.

262D030632

vhs Dreieich

Reinhard Müller, Heilpraktiker

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 11.12.2026, 17.00-20.15 Uhr

€ 11,-, 4 UE



Workshop: Rauh Nächte gestalten - Zeit für innere Einkehr

- Kleingruppe

In diesem Workshop erhalten Sie Inspiration und praktische Impulse, wie Sie die Rauh Nächte, also die zwölf Nächte um den Jahreswechsel, bewusst und individuell gestalten können. Rituale, Reflexionen und kreative Ideen helfen, diese besondere Zeit innerlich stimmig zu erleben, Altes loszulassen und neue Visionen fürs kommende Jahr zu entwickeln.

262D030640

vhs Dreieich

Natalie Spohn

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mi, 16.12.2026, 16.00-18.15 Uhr

€ 16,-, 3 UE

Bildungsurlaub: Raus aus dem Winterblues

BU

Wir entdecken mit allen Sinnen, was uns stärkt und die Stimmung hebt. Dafür wird es eine Kakaozeremonie geben, sowie Hinweise aus der Duft- und der Schlaforschung. Ein angeleiteter Selbsttest zeigt, wie Sie Ihren Parasympathikus stärken und den inneren Schweinehund bändigen. Praktische Tipps zum Umgang mit Wärme, Licht, Bewegung, Ernährung (z. B. von Hildegard von Bingen) und Übungen aus der Mind-Body-Medizin sowie der Positiven Psychologie helfen, Ihre Gesundheit in der dunklen Jahreszeit zu stärken.

262K030631

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 18.01.-22.01.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fremdsprachen

Alle Informationen zu Deutsch als Fremdsprache und zur Einbürgerung finden Sie auf Seite 41

Fremdsprachen-Kursberatung im Pop-up-Store Dreieich

Hätten Sie Lust auf Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Englisch, Französisch, Gebärdensprache, Italienisch, Japanisch mit Mangas, Koreanisch, Kroatisch-Bosnisch-Serbisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch oder Ungarisch? Dann kommen Sie doch zu unserer vhs! Sie sind aber noch unsicher, welcher Sprachkurs am besten zu Ihnen passt? Oder wollen Sie Ihr Sprachniveau kostenlos und unverbindlich einschätzen lassen?

Bei unserer offenen Sprachberatung am Samstagvormittag im Pop-up-Store in der Mitte Sprendlingens sind Sie herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung!

Unsere Fachbereichsleitung berät Sie persönlich zu allen Sprachkursen. Außerdem sind einige Kursleitungen vor Ort (Englisch auf jeden Fall), so dass Sie Lehrkräfte kennenlernen und Ihre Fragen direkt besprechen können. Wenn alles passt, melden Sie sich gerne auch gleich vor Ort an.

Wir freuen uns auf Sie!

Sa, 29.08.2026, 10.00-13.00 Uhr

Sa, 05.09.2026, 10.00-13.00 Uhr



SPRACHEN



Arabisch

Online-Kurs: 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? Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an.

262K040101

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Do, ab 24.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 108,-; 10 Termine, 20 UE



Arabisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt oder nur einen Einstiegskurs besucht? Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an.

262D040103

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 23.09.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 108,-; 10 Termine, 20 UE



Pop-up-Store
Offenbacher Str. 1,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

Arabisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben das arabische Alphabet gelernt und sind in der Lage, sich vorzustellen und wenige, ganz einfache Sätze zu verstehen und zu bilden. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie auf kurzweilige Weise, Ihre ersten Arabisch-Kenntnisse zu erweitern.

262D040105

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 16.09.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE



Taufiek Ghalayini,
Kursleiter Arabisch

Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden, mündlich wie schriftlich. Sie verfügen über zirka 250 Wörter.

262K040107

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Fr, ab 18.09.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE



Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind schriftlich sowie mündlich mit den Grundlagen der arabischen Sprache vertraut und verfügen über zirka 500 Wörter.

262K040109

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 14.09.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE



Online-Kurs: Arabisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben gute Basiskenntnisse des Arabischen, sowohl mündlich als auch schriftlich, und verfügen über zirka 600 Wörter.

262K040111

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 14.09.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE



Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie verfügen über ca. 700 Wörter und können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage sich mündlich auf einfachem Niveau zu äußern.

262K040113

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 14.09.2026, 16.00-17.30 Uhr

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE





Chinesisch

Chinesisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Beschäftigen Sie sich 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 und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse, sondern wird Ihnen auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren.

262D040203 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 03.09.2026, 15.30-17.00 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Chinesisch A2 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.

262D040206 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 03.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Chinesisch B1 - 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.

262D040210 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Di, ab 18.08.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Dänisch



Dänisch-Einstiegswochenende - Kleingruppe

Hjertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende (Freitagabend und Sonntagmorgen/-mittag) Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant) unmittelbar anwenden können.

262D040303 vhs Dreieich

Tibor Rückert

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 20.11., 17.30-20.30 Uhr und

So, 21.11.2026, 09.45-14.30 Uhr

€ 54,-, 10 UE

Dänisch: Konversation

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Vorkenntnissen, die dänische Originaltexte lesen und sich darüber austauschen können. Gemeinsam lesen und diskutieren wir unterschiedliche Textsorten, frischen unsere Sprachkenntnisse auf und erweitern Wortschatz, Les- und Hörverständnis sowie den freien sprachlichen Ausdruck. Inhaltlich befassen wir uns mit dänischer Landeskunde, Geschichte sowie aktueller gesellschaftlicher und politischer Debatte. Eigene Text- und Themenvorschläge sind willkommen.

262R040306 vhs Rödermark

Ebbe Volquardsen

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 2

Mi, ab 21.10.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 119,-, 11 Termine, 22 UE

Englisch

Englisch A1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n) - Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe Ihre ersten Englischkenntnisse erwerben bzw. erweitern? Herr Klopfer, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

262D040602 vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Di, ab 01.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),

15 Termine, 30 UE

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.

262K040603

Kim Lina Marcum

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 04.01.-08.01.2027, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

Englisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Sie lernen Englisch erst seit kurzer Zeit oder haben Ihre Schulkenntnisse fast vergessen? Mithilfe des Kurses gelingt es Ihnen, auf Englisch zu sprechen und Grundlagen zu erwerben - legen Sie mit Freude und ohne Druck einfach los!

262D040608 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent

(CELTA)

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mi, ab 02.09.2026, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),

15 Termine, 30 UE

Englisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Welcome! Sie sind eingeladen, auf Englisch zu kommunizieren und Sprechbarrieren abzubauen. Das Lerntempo wird individuell angepasst und Fragen sind immer willkommen. Im Mittelpunkt steht die Freude an der englischen Sprache!

262R040674

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2

Mo, ab 31.08.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A2.1 - Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe Ihre Grundkenntnisse erweitern? Herr Klopfer, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

262D040618

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Do, ab 03.09.2026, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),

15 Termine, 30 UE

Englisch A2: Let's Talk!

- Kleingruppe

Haben Sie Grundkenntnisse, aber trotzdem Angst oder Probleme, eine einfache Unterhaltung auf Englisch zu führen? Üben Sie alltägliche Dialoge in einer wertschätzenden, freundlichen Lernumgebung: Let's talk!

262D040619

vhs Dreieich

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Do, ab 03.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),

15 Termine, 30 UE

Englisch A2.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Englisch lernen in kleinen Schritten, mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre. Sie erweitern den Wortschatz für Alltag und Urlaub. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Übungen.

262D040621

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mo, ab 07.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Englisch A2.2 - Kleingruppe

Ihre Dozentin vermittelt Ihnen in einer freundlichen Atmosphäre alle Fertigkeiten, die Sie benötigen, um sowohl mündlich als auch schriftlich im Englischen immer sicherer zu werden.

262R040678

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 2

Mo, ab 31.08.2026, 17.50-19.20 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE



Englisch A2/B1 - Kompaktkurs

Come and join our very nice English group and learn to speak free. Do not be nervous to talk but have fun is our motto! We will also learn new vocabulary, work on our grammar and meet every Monday morning for intensive sessions from 8:30 to 12:30. Kim Marcum, a native English speaker from USA, is very happy to see you soon!

262D040623 vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Mo, ab 07.09.2026, 08.30-12.30 Uhr

€ 202,-, 15 Termine, 75 UE

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf A2/B1

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, das verschüttete Schulenglisch aufzufrischen und praxisbezogen in einem beruflichen Kontext zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre.

262K040622 vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 11.01.-15.01.2027, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

Englisch A2.2/B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Wir lernen in angenehmer Atmosphäre und üben besonders Konversation und Grammatik.

262R040679 vhs Rödermark

Sigrid Barbara Laird

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 3

Do, ab 03.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1: Einstieg

Gehen Sie Schritt für Schritt von A2 zu B1 - ganz entspannt und in einer kommunikativen Lernatmosphäre! Unser Ziel: Sie fühlen sich beim Sprechen einfach sicherer und haben die wichtigsten Grundlagen fest im Griff.

262D040624 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mi, ab 02.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf B1 – Fokus USA – Leben und Arbeiten

- 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.

261K040625

Kim Lina Marcum

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo - Fr, 14.12. - 18.12.2026, 08.30 - 15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

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.

262K040633

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin

vhs.cloud

Mi, ab 02.09.2026, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch B1.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Englisch ist EASY und das werden Sie in unserem Kurs gleich feststellen. Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Dann sind sie in unserer Gruppe richtig. Alle Fertigkeiten werden trainiert, während der Fokus auf der mündlichen Kommunikation liegt.

262R040682

vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 3

Di, ab 15.09.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch B1.1 mit Muße

- Kleingruppe

Möchten Sie Ihre guten Basiskenntnisse des Englischen mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck auffrischen und erweitern? Herr Kloppe, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

262D040626

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mo, ab 07.09.2026, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 15 Termine, 30 UE

Englisch B1.2 für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Keine Angst vor der englischen Sprache! Es ist nicht einfach, seine Gefühle, Meinungen und Ideen in einer fremden Sprache zu schildern. Unser Kurs mit dem Fokus Konversation hilft Ihnen, mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Englischen zu gewinnen.

262R040686

vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2

Do, ab 17.09.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 86,-, 8 Termine, 16 UE

Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens,
Frankfurter Str. 160-166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark,
Dieburger Str. 9-11, 1. OG
63322 Rödermark (Ober-Roden)

Bildungsurlaub: English B1/B1+ - Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster - Kleingruppe

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm, supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

261K040642

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

English B1/B2 - conversation course

- Kleingruppe

Improve your English skills with relaxing conversation, gentle reading, and interactive roleplay that supports and enhances your grammar, confidence, and abilities.

262D040647

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich, HLL, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mi, ab 02.09.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 15 Termine, 30 UE

English B1+/B2: focus conversation & grammar

262R040687

vhs Rödermark

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Mi, ab 02.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub: English B1+/B2 - Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster - Kleingruppe

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm, supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

261K040649

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo - Fr, 23.11.-27.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

271K040651

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 01.02.-05.02.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

**English conversation B1+/B2***- 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.
262D040653 vhs Dreieich
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, ab 08.09.2026, 17.15-18.45 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE

English Easy Conversation B1+/B2*- Intensive Course*

Conversational English is practised and topics are varied, current, well suited to brush up and expand your active vocabulary. Grammar is revised using modern facilities. We enjoy learning with fun and in a friendly and relaxed atmosphere.
262D040655 vhs Dreieich
Sigrid Barbara Laird
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di, ab 01.09.2026, 18.30-20.30 Uhr
€ 108,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 15 Termine, 40 UE

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.
262D040657 vhs Dreieich
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mo, ab 07.09.2026, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 15 Termine, 30 UE

Englisch 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.
262R040688 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 2
Fr, ab 04.09.2026, 10.45-12.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE

Online-Kurs: English for Travellers B2*- Kleingruppe*

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 in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg).
262K040659
Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin
vhs.cloud
Di, ab 01.09.2026, 10.00-11.30 Uhr
€ 119,-, 11 Termine, 22 UE

**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 or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group with the added bonus of a good cappuccino!
262R040689 vhs Rödermark
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 02.09.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

**Bildungsurlaub: English B2/C1***- Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster**- Kleingruppe*

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm and supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.
262K040662
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 04.01.-08.01.2027, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

Englisch 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.
262R040692 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Fr, ab 04.09.2026, 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.
262R040694 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2
Do, ab 03.09.2026, 09.00-10.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

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.
262D040669 vhs Dreieich
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111
Sa, ab 24.10.2026, 13.00-15.15 Uhr
€ 113,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 7 Termine, 21 UE

Französisch**Französisch A1.1***- Kleingruppe*

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Der Kurs vermittelt nicht nur Grundkenntnisse der französischen Sprache, sondern auch Landeskunde und Kultur mit viel Spaß in entspannter Atmosphäre.
262R040874 vhs Rödermark
Ute Stäbler, M.A. Philologie und Linguistik
Rödermark, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Mo, ab 21.09.2026, 16.45-18.15 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE

Französisch A1.1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Pour le plaisir d'apprendre le Français ensemble en prenant tout notre temps.
262D040803 vhs Dreieich
Lutgarde Rosa Alice Roels
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107
Di, ab 01.09.2026, 17.15-18.45 Uhr
€ 140,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 13 Termine, 26 UE

Französisch A1.2*- Kleingruppe*

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs vermittelt nicht nur Grundkenntnisse der französischen Sprache, sondern auch Landeskunde und Kultur mit viel Spaß in entspannter Atmosphäre.
262R040875 vhs Rödermark
Ute Stäbler, M.A. Philologie und Linguistik
Rödermark, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Mo, ab 31.08.2026, 18.30-20.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

Französisch A1.2 mit Muße

Vous désirez perfectionner vos connaissances et votre vocabulaire en français? Ensemble nous allons parler et comprendre à l'aide d'activités, de textes, de musique et de vidéos.
262D040807 vhs Dreieich
Lutgarde Rosa Alice Roels
Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mo, ab 31.08.2026, 17.00-18.30 Uhr
€ 70,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 13 Termine, 26 UE



Nadine Richter
Kursleiterin Englisch



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.

262R040876 vhs Rödermark
Nadine Richter, M.A.

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Sa, ab 05.09.2026, 10.00-12.15 Uhr

€ 40,- (sowie € 20,- für das Frühstück bar vor Ort),
5 Termine, 15 UE

Französisch A2.2 Conversation

Ne vous contentez pas d'étudier le français. Commencez à le vivre.

262D040811 vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mo, ab 31.08.2026, 18.45-20.15 Uhr

€ 70,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
13 Termine, 26 UE

Französisch B1.2 für Lernende mit guten Basiskenntnissen

Sie haben bereits gute Französischkenntnisse erworben. Das Niveau B1 ermöglicht Ihnen eine Wiederholung vieler Grammatikpunkte und Vokabeln. Viel mündliche Arbeit wird Ihnen helfen, sich mit allen Aspekten der Sprache auseinanderzusetzen und sich in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre leichter auszudrücken.

262D040816 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mi, ab 09.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 86,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
16 Termine, 32 UE

Online-Kurs: Französisch B2.2 für Lernende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Sie möchten Ihr Französisch wiederholen und festigen? Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte der Sprache in einer angenehmen Lernatmosphäre.

262K040822

François Boitelet

vhs.cloud

Di, ab 15.09.2026, 19.30-21.00 Uhr, Der Kurs findet
14-täglich statt.

€ 86,-, 8 Termine, 16 UE



Conversation en français, spontanée ou à partir d'articles de presse

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.

262D040825 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Fr, ab 04.09.2026, 09.00-10.30 Uhr

€ 86,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
16 Termine, 32 UE

Französisch C1

- Kleingruppe

Initiation à la conversation courante

En nous référant aux nouvelles du jour et à des informations en langue française, aux articles de journaux, aux extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, aux chansons et parfois aux films, nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

262R040878

vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark, Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 10.09.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 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 littéraires de tous genres, bandes-dessinées et films contemporains. Le tout agrémenté de quelques petites révisions grammaticales... et toujours avec du plaisir

262D040827

vhs Dreieich

Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

Di, ab 01.09.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch

Bildungsurlaub: Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen – Leben und Arbeiten in Italien

- Kleingruppe

Benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erwerben bzw. erweitern 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.

271K040901

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 08.03.-12.03.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
40 UE



Italienisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

In lockerer Atmosphäre erweitern Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse.

262D040908

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mi, ab 16.09.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
14 Termine, 28 UE

Italienisch A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Wer ganz ohne Stress, aber mit Freude und Erfolg Italienisch lernen und in „bella Italia“ - ob beruflich oder privat - sprachlich souverän zurechtkommen möchte, ist herzlich eingeladen.

262R040974

vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 3

Mo, ab 07.09.2026, 18.35-20.05 Uhr

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE



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 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.

261K040911

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 09.11.-13.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 40 UE



Italienisch A2.1 am Wochenende

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache und Kultur besser kennenlernen möchten und bereits über Grundkenntnisse, schriftlich wie mündlich, verfügen.

262D040912

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Sa, ab 19.09.2026, 11.00-12.30 Uhr

€ 130,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
12 Termine, 24 UE

**Italienisch A2.1 mit Muße für Lernende mit Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Lieben Sie die italienische Sprache? Sie erweitern in angenehmer Atmosphäre Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse, während Sie alltägliche Dialoge einüben.

262D040915 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo, ab 14.09.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 14 Termine, 28 UE

Italienisch B1.1 für Lernende mit guten Kenntnissen*- Kleingruppe*

Schritt für Schritt werden Sie stressfrei auf einer interessanten und lehrreichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Freude und Erfolg Italienisch zu lernen!

262R040977 vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1

Mo, ab 07.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE

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.

262D040928 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo, ab 19.10.2026, 19.15-20.45 Uhr

€ 86,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 8 Termine, 16 UE

Italiano Conversazione B2

262D040930 vhs Dreieich

Bianca Bleile-Neri

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Di, ab 08.09.2026, 10.00-11.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Japanisch**Japanisch lernen mit Mangas: Einstiegskurs***- Kleingruppe*

Lust auf Japanisch und Mangas? Bei Shinichi lernen alle ohne Vorkenntnisse, die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erobern! Übrigens: Es gibt u.a. eine Gebührenermäßigung für Schüler/innen und Student/innen!

262D041001 vhs Dreieich

Shinichi Ouchi

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

Do, ab 10.09.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 108,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 10 Termine, 20 UE



Shinichi Ouchi
Kursleiter Japanisch

Japanisch lernen mit Mangas A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Mit Mangas, Anime und Musik tauchen alle Japanischfans mit Vorkenntnissen immer tiefer in die faszinierende Sprache und Kultur ein!

262D041006 vhs Dreieich

Shinichi Ouchi

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Do, ab 10.09.2026, 18.45-20.15 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Koreanisch**Koreanisch A1 - Einstiegskurs***- Kleingruppe*

Sie erhalten einen ersten, spannenden Einblick in die koreanische Schrift und Sprache, während Sie lernen, einfache Situationen sprachlich zu meistern (z.B. Begrüßung und Abschied). Auf Wunsch der Lerngruppe wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

262D042602 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Mo, ab 19.10.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE

Koreanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen im Alltag steht im Fokus. Dazu gehören das Lesen und Schreiben des koreanischen Alphabets (Hangeul) sowie das Verstehen und Bilden einfacher Wörter und Sätze.

262D042604 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Mi, ab 19.08.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE

Koreanisch A2: Vertiefung*- Kleingruppe*

Schwerpunkt Kommunikation: Es wird besonderer Wert auf interaktive Übungen, Partner- und Gruppenarbeit sowie auf die Anwendung der Sprache in realitätsnahen Alltagssituationen gelegt.

262D042610 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Di, ab 18.08.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE

Kroatisch – Bosnisch – Serbisch**Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1: Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse***- Kleingruppe*

Melden Sie sich an und beginnen Sie Ihre Sprachreise! Sie lernen erste Wörter und Sätze für den Alltag und/oder Urlaub – vom Vorstellen bis zum Einkaufen. Wir üben Schritt für Schritt auch die Aussprache und grundlegende Grammatik.

262D042101

vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Fr, ab 04.09.2026, 19.35-21.05 Uhr

€ 130,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1 für den Alltag: Workshop - Einfach sprechen & verstehen*- Kleingruppe*

An einem Samstagnachmittag lernen Sie einfache kroatische Sätze für den Alltag. Wir üben Begrüßung, Vorstellen, Einkaufen und Café-Situationen. Mit Spielen und Rollenspielen trainieren Sie das Sprechen ohne Druck. Sie lernen wichtige Wörter, die Sie sofort benutzen können. Ideal für Anfänger/innen.

262D042103

vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Sa, 24.10.2026, 14.00-17.15 Uhr

€ 22,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 1 Termin, 4 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Melden Sie sich an und beginnen Sie Ihre Sprachreise! Sie erweitern erste Wörter und Sätze für den Alltag und/oder Urlaub – vom Vorstellen bis zum Einkaufen. Wir üben Schritt für Schritt auch die Aussprache und grundlegende Grammatik.

262D042104

vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Di, ab 01.09.2026, 19.35-21.05 Uhr

€ 130,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit Basiskenntnissen

Melden Sie sich an und vertiefen Sie entspannt Ihre Grundkenntnisse! Gemeinsam üben wir kurze Alltagsdialoge, verbessern die Aussprache, lernen grammatische Strukturen und bauen ein Sprachgefühl auf.

262D042108

vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Fr, ab 04.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 12 Termine, 24 UE



Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2: Workshop – Gespräche & Alltagsthemen - Kleingruppe

Ziel ist es, spontaner, sicherer und flüssiger im Alltag sprechen zu können! Sie trainieren mit Dialogen und kleinen Diskussionen. Wichtige Strukturen werden dabei ganz natürlich wiederholt.

262D042110 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Sa, 07.11.2026, 14.00-17.15 Uhr

€ 22,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
4 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2/B1 für Lernende mit guten Grundkenntnissen

Melden Sie sich an und gewinnen Sie Selbstvertrauen, um Kroatisch-Bosnisch-Serbisch sicher und flüssig zu sprechen! Sie simulieren alltägliche Gespräche und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse, um sich im Alltag, auf Reisen und bei der Arbeit sprachlich noch besser zurechtzufinden.

262D042112 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Di, ab 01.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2/B1: Workshop – Redewendungen & Alltagssprache - Kleingruppe

Sie lernen landestypische Ausdrücke und Redewendungen für den Alltag. Wir üben natürliche, spontane Gespräche, also authentische Umgangssprache.

262D042114 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich, HLL, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Sa, 05.12.2026, 14.00-17.15 Uhr

€ 22,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
4 UE

Polnisch

Polnisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

262D041703 vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mo, ab 07.09.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE



Małgorzata Mianowana
Kursleiterin Polnisch

Polnisch B1.1

- Kleingruppe

Herzlich willkommen sind im Sprachkurs bei Frau Mianowana alle, die über Grundkenntnisse des Polnischen verfügen. Die Dozentin geht sehr gerne auf individuelle Wünsche ein.

262D041708

vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, ab 08.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

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. Auf Wunsch schließt sich dem Einstieg ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.

262D041801

vhs Dreieich

Valéria Lisboa

Dreieich, HLL, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207

Sa, 07.11.2026 und 21.11.2026, 15.00-17.15 Uhr

€ 32,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
6 UE

Online-Kurs: Portugiesisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

Ihre brasilianische Dozentin ist mit der europäischen Variante des Portugiesischen auch bestens vertraut. Die Wahl des Lehrwerkes wird am ersten Kursabend gemeinsam getroffen. Até logo, bis bald!

262K041803

Valéria Lisboa

vhs.cloud

Mo, ab 21.09.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE



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! Lernen Sie Rumänisch mit dem Fokus Sprechen in einer motivierenden, freundlichen Atmosphäre.

262D042603

vhs Dreieich

Paul Lorenz

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 22.10.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Russisch

Russisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Es erwartet Sie eine entspannte und kreative Lernatmosphäre bei der erfahrenen Sprachtrainerin Frau Novikova. Sie ermöglicht Ihnen einen systematischen, ersten Einblick in die russische Sprache.

262K041901

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Raum E3 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 19.10.2026, 18.35-20.05 Uhr

€ 69,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
5 Termine, 10 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Russisch B1+ für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Wir laden alle ein, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen, ihren Wortschatz sowie ihre Grammatik in einer freundlichen Atmosphäre trainieren und über Kultur und Traditionen sprechen möchten.

262K041908

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Raum E3 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 19.10.2026, 17.00-18.30 Uhr, 10 Termine

€ 138,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwedisch

Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Hej och välkommen! Sie erweitern in einem kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache. Das Ziel ist es, mithilfe von Lehrbuch und freien Aufgaben Grundlagen auszubauen und neue zu schaffen, um spontane Unterhaltungen über einfache Themen führen zu können und sich im schwedischen Alltag zurechtzufinden. Der Sprachkurs findet online in der **vhs.cloud** auf Zoom statt.

262K042008

Jona Andreas Golla

vhs.cloud

Mo, ab 21.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE



Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2

- Kleingruppe

Hej! Sie erweitern Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv und schulen Ihre Lese- und Schreibkenntnisse sowie Ihr Hörverständnis, während der Fokus auf Konversation liegt. Zwei Termine am Samstag finden mittags in Präsenz im HLL Dreieich statt, vier Termine dienstagsabends online. Rechtzeitig vor dem ersten Onlinetermin erhalten Sie von der vhs alle benötigten Informationen.

262K042011

Lukas Maurer

vhs.cloud

Di, 24.11., 08.12.2026, 12.01., 19.01.2027,

19.00-20.30 Uhr, **Sa, 12.12.2026 und 16.01.2027,**

11.00-14.30 Uhr in Präsenz im HLL Dreieich

€ 86,-, 6 Termine, 16 UE





Spanisch

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse: Einstieg

- Kleingruppe

Hola! Lernen Sie Spanisch von Beginn an, mit viel Freude. Bei Interesse wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

262D042201

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Mo, ab 14.09.2026, 18.15-19.45 Uhr

€ 108,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
10 Termine, 20 UE

Bildungsurlaub: Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger - Leben und Arbeiten in Spanien



- 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.

262K042210

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 16.11.-20.11.2026, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
40 UE

271K042211

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 10.05.-14.05.2027, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
40 UE

Spanisch A1: Auffrischung

Sie möchten Ihre Spanisch-Grundkenntnisse vor allem auf kommunikativer Ebene auffrischen und vertiefen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Er richtet sich an Teilnehmende, die vor längerer Zeit die Sprache gelernt bzw. das Sprachniveau A1 abgeschlossen haben. Wir widmen uns auch der reichen, spanischen Kultur und lernen mit Spaß sowie in entspannter Atmosphäre!

262R042276

vhs Rödermark

Betty Sarabia

Rödermark, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

Do, ab 03.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 59,-, 11 Termine, 22 UE

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

262D042204

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Do, ab 10.09.2026, 15.50-17.20 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE



Kursleitungen Fremdsprachen

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

262D042206

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Fr, ab 11.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

262R042274

vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

Rödermark, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

Di, ab 01.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

Spanisch A1+/A2

- Kleingruppe

262D042216

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 09.09.2026, 19.10-20.40 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

262D042218

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 09.09.2026, 15.50-17.20 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Spanisch A2

- Kleingruppe

262D042219

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Fr, ab 11.09.2026, 16.15-17.45 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

262D042220

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Do, ab 10.09.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Spanisch A2/B1

- Kleingruppe

262D042222

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Do, ab 10.09.2026, 19.15-20.45 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub: Spanisch B1 - Leben und Arbeiten in Spanien



- 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.

262K042224

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 07.12.-11.12.2026, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
40 UE

Spanisch B1.2

- Kleingruppe

262D042227

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 09.09.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Spanisch B2

- Kleingruppe

262D042230

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Mo, ab 14.09.2026, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort),
15 Termine, 30 UE

Spanisch B2

Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

262R042284

vhs Rödermark

Margarita Voigt-Herrera

Rödermark, Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Do, ab 10.09.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE



Türkisch

Türkisch A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

262D042406 vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Mi, ab 16.09.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Türkisch A2/B1 mit Muße

- Kleingruppe

262D042409 vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Mi, ab 16.09.2026, 16.00-17.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Ungarisch

Ungarisch A1 - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

„Paprika, Palinka, Piroška“ und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden. Auf Wunsch der Teilnehmenden wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

262D042501 vhs Dreieich

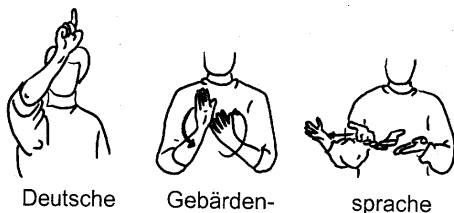
Paul Lorenz

Dreieich, HLL, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Di, ab 20.10.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger - Kompaktkurs

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbereinigten 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 Gebärdensprachdolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden.

262D042802 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 16.11.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene (DGS 2)

Im Kurs werden Satzstruktur (Sprachinstrument der Gebärdensprache), Modalverben, Lokalitäten, sowie Fachgebärden im Bereich Leben/Wohnen, Arbeit/Beruf, Tiere, Länder usw. geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.

262D042804 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 18.01.2027, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Kursinhalte sind u.a. Dialog- und Grammatikübungen sowie das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

262K042806

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Schulungsräume vhs, Eisenbahnstraße 11, Raum 1+2, 1. OG

Mo, ab 21.09.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

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 (08.30 - 11.45 Uhr/12.30 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 Nachweis von Kenntnissen auf B1-Niveau.

Berufsbezogene Deutschkurse (B2)

vormittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Bildungsurlaub: Deutsch als Fremdsprache – Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1 – Fokus Beruf

- Kleingruppe

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? Sie haben eine Woche Zeit, um an Ihren individuellen Themen zu arbeiten und erledigen danach beispielsweise Ihre beruflichen Mails schneller und sprachlich souveräner. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie bisher Deutschkurse bzw. -prüfungen gemacht / abgelegt haben sowie, was Sie besonders üben wollen.

262K040490

Paula Vojta

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 05.10.-09.10.2026, 09.00-16.30 Uhr

€ 280,- (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 40 UE

Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. 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.

Einbürgerungstest

Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kreis-offenbach.de/einbuergung



Sprachprüfungen

Über unsere Sprachprüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Prüfungsvorbereitung im Pop-up-Store

Sie möchten Deutschkenntnisse auf Niveau A2 oder B1 nachweisen? Wir bieten Ihnen für die telc-Prüfung Deutsch A2/B1 eine Formatvorstellung und eine Probeprüfung für die Teile Lesen und Schreiben. Dazu gibt es ein persönliches Feedback.

Dreieich, Pop-up-Store

Mo, 21.09.2026, 9.00-12.00 Uhr

gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich



IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

PC-Grundlagen

Sprechstunde IT

Ralph Beier führt kompetent in die Welt der Computer ein, berät bei Problemen mit dem Laptop oder dem Smartphone und empfiehlt gute Kurse bei der vhs Kreis Offenbach.

262D050129

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Dreieich, Pop-up-Store

Fr, 25.09.2026, 16.00-18.00 Uhr

gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich



Ordnung schaffen mit Windows 11

Gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordern. Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwenderinnen und Anwendern schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, die passende Dateiverwaltung auf Ihrem PC einzurichten. Sie lernen u. a. das Anlegen einer klaren Ordnerstruktur, die effektive Namensgebung und das Suchen und Finden von Dateien. Weitere Schwerpunkte sind das Verschieben, Kopieren und Löschen von Dateien und Ordern, auch auf externe Datenträger. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

262D050105

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 29.09.-01.10.2026, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 3 Termine, 12 UE

262D050106

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 21.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 8 UE

Computer kennenlernen - aktiv im Alter

Sie suchen Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger, die verschiedene Bedien- und Nutzungsmöglichkeiten selbst erleben möchten. Nach einer Einführung in die Funktionsweise und Handhabung von Tastatur und Maus folgen leichte Übungen mit einem Textverarbeitungsprogramm. Auch ein Blick ins Internet soll nicht fehlen. Dieses Seminar soll Ängste gegenüber dem Computer abbauen und Spaß machen.

262D050111

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 03.11.-05.11. und 10.11.-12.11.2026,

14.00-17.45 Uhr

€ 210,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 48,-), 6 Termine, 30 UE

Hinweis:

Alle Kurse im Bereich berufliche Bildung sind Kleingruppenkurse.



ARBEIT UND BERUF



Sicher am Computer - aktiv im Alter

Sie haben schon Computer-Grundkenntnisse, z. B. aus dem Kurs „Computer kennen lernen“, brauchen aber noch Hilfe? Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu festigen. Anhand praktischer Übungen, wie dem Erstellen von Briefen, dem gezielten Suchen von Informationen im Internet und dem Erstellen einer E-Mail-Adresse, wird ihr Wissen vertieft und Ihre Sicherheit im Internet erhöht. Das Lerntempo richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

262D050112

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 14.12.2026-18.12.2026, 14.00-17.00 Uhr

€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 37,-), 5 Termine, 20 UE

Praxiskurs Linux

Wenn Sie Anfänger, Umsteiger und neugierig sind oder genug haben von Updates, Lizenzgebühren und Datenhunger, dann ist unser kompakter Linux-Kurs der richtige für Sie. Lernen Sie ohne Vorwissen, wie Sie Linux sicher installieren, den Alltag meistern und Programme blitzschnell verwalten. Wir zeigen Schritt für Schritt, dass Linux benutzerfreundlich, rasend schnell und absolut verlässlich ist. Machen Sie sich unabhängig.

262D050120

vhs Dreieich

Iancu Fekler, Dipl. Ing., Systemanalytiker, Programmierer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Sa, ab 17.10.2026, 10.00-13.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 13,-), 4 Termine, 16 UE

Künstliche Intelligenz



Ralph Beier

Was nützt mir künstliche Intelligenz (KI) im Alltag und im Büro?

Der praxisnahe Kurs zeigt verständlich, was KI ist und wie sie moderne KI-Tools sinnvoll einsetzen. Anhand anschaulicher Beispiele und Übungen lernen Sie Anwendungen für Arbeit, Organisation und private Nutzung kennen. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit KI und einen klaren Blick auf aktuelle Trends und Entwicklungen.

262D050121

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mi, 28.10.2026, 17.00-20.45 Uhr

€ 35,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 5 UE



Wie funktioniert ChatGPT? Vortrag und Q&A

Künstliche Intelligenz und ChatGPT sind längst Teil unseres Alltags – aber wie viel wissen wir wirklich über diese Technik? Warum wirken KI-Systeme oft so intelligent – und können sie tatsächlich „denken“? Wo liegen ihre Stärken, Grenzen und Risiken? Wie verändert KI Lernen, Arbeit und unseren Umgang mit Wissen und Informationen? Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie die KI sinnvoll für sich nutzen können. Danach gibt es Raum für Fragen und zum gemeinsamen Ausprobieren, gerne auch am eigenen Laptop.

262D050312

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, Pop-up-Store

Fr, 25.09.2026, 18.00-20.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Vortrag: KI zwischen Aufbruch und Angst: Zukunft verstehen, Schatten erkennen

Künstliche Intelligenz verändert Arbeit, Bildung, Medizin, Medien und unseren Alltag. Viele sehen darin große Chancen, andere spüren Unsicherheit, Kontrollverlust oder Angst vor einer unklaren Zukunft. Dieser Vortrag erklärt verständlich, was KI heute bereits kann, welche Entwicklungen realistisch sind und wo Risiken liegen: Manipulation, Überwachung, Arbeitsplatzwandel, Abhängigkeit und Machtkonzentration. Ziel ist Orientierung statt Panik – damit wir KI kritisch, bewusst und menschlich gestalten können.

262D050621

vhs Dreieich

Peter Joerg

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Di, 15.09.2026, 18.00-20.00 Uhr

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kreativ mit KI

Von Midjourney über Banana Pro und Google Veo bis zu KI-Musik und Story-Generatoren: Entdecken Sie, wie generative KI Ihre Ideen, Texte, Bilder, Videos und Präsentationen auf ein neues Level hebt. Praxisnahe Übungen für Marketing, Hobby, Unterricht oder Selbstständigkeit – inklusive Tipps zu Urheberrecht und ethischer Nutzung. Ideal für alle, die kreativ arbeiten oder Neues ausprobieren wollen.

262D050622

vhs Dreieich

Peter Joerg

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 23.01./24.01.2027, 10.00-17.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 16 UE

Smartphone/iPhone

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen. Sie lernen z. B., das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen, im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der Cloud zu sichern und erhalten Empfehlungen zur Datensicherheit.

262D050124

vhs Dreieich

Iancu Fekler, Dipl. Ing., Systemanalytiker, Programmierer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Di/Mi, 20.10./21.10.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 8 UE

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 Aufbaukurs

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses, aber auch für andere Personen 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, Musik und Printmedien, Daten im Gerät oder in den Clouds sichern, Datensicherheit.

262D050125

vhs Dreieich

Iancu Fekler, Dipl. Ing., Systemanalytiker, Programmierer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Di-Do, 03.11.-05.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 84,-, 12 UE

Smartphone/Tablet - Grundlagen

Lernen Sie Ihr eigenes Mobilgerät 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?

Für Geräte mit dem Betriebssystem Android:

262D050126

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo/Di, 26.10./27.10.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 56,-, 8 UE

Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS:

262D050127

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo/Di, 26.10./27.10.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 8 UE

Office-Anwendungen

Bildungsurlaub: Office I Basiskurs - Grundlagen in Windows, Word und Excel

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 Einsteigerinnen und Einsteiger, die noch nicht oder sehr wenig mit diesen Programmen gearbeitet haben und einen schnellen und effektiven Einstieg wünschen. Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus, Grundkenntnisse in Windows

262K050201

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 19.10.-23.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 74,-), 40 UE

262K050202

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 25.01.-29.01.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 74,-), 40 UE

Bildungsurlaub:

Office II - Aufbaukurs Word und Excel

BU

In diesem Aufbaukurs können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word und Excel vertiefen und erweitern. Vorkenntnisse: entsprechend dem Kurs Office I - Grundlagen

262K050204

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 07.12.-11.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 74,-), 40 UE

Bildungsurlaub: Office-Grundlagen - Word, Excel und PowerPoint

BU

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, Folienmaster. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

262K050203

Dr. Zisis Bados

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 16.11.-20.11.2026, 09.00-15.30 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 40 UE



LibreOffice kompakt - Grundlagen

Sie lernen eine kostenlose und leistungsstarke Office-Alternative kennen. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie Texte erstellen, einfache Tabellen berechnen und Präsentationen gestalten. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der wichtigsten Programme. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

262D050220

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mi-Fr, 13.01.-15.01.2027, 09.00-13.00 Uhr

€ 105,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 16,- sowie € 10,- Materialkosten bar vor Ort), 15 UE

Word - Texterstellung und Formatierung leicht gemacht

Sie planen einen Wiedereinstieg in den Beruf oder möchten in der Textverarbeitung Word sicherer werden? Sie lernen in diesem Kompaktseminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit Microsoft-Word erleichtern. Diese fundierte Einführung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.

262D050221

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 03.11.-05.11. und 10.11.-12.11.2026,

09.00-12.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 6 Termine, 24 UE



Workshop Word - Umgang mit großen Dokumenten

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen, die Word für das Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten zur Verfügung stellt. Das Erstellen, Zuweisen und Ändern von Formatvorlagen ist ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses. Mit der Gliederungsfunktion können Sie schnell und einfach Ihre Dokumente strukturieren. Sie erstellen Inhalts- und Abbildungsverzeichnis und lernen den Umgang mit Textmarken, Textbausteinen und Feldern. Voraussetzung: gute Vorkenntnisse in Word

262D050222 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 07.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 8 UE



Christiane Ebinger

Workshop Word - Serienbriefe und -mails

Das Seminar vermittelt, wie man einen Serienbrief erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen benutzt. Außerdem lernen Sie, mit Word personalisierte Serienmails zu verschicken. Inhalte: Erstellen eines Serienbriefes und einer Datenquelle, Einbinden von Datenquellen, (verschachtelte) Bedingungen, unterschiedliche Textpassagen, Sortieren und Filtern, Etikettendruck, Serienmails von Word versenden, Datenquelle nachträglich bearbeiten. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

262D050223 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 28.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 8 UE

Workshop Word - Grafiken, Illustrationen, Textfelder, Diagramme

Zu den Kursinhalten zählen das Einfügen, Bearbeiten und Positionieren von Grafiken und Fotos, der Umgang mit Textfeldern, das Erstellen von SmartArt-Grafiken sowie das Erstellen von Zeichenelementen zur Illustration. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Windows.

262D050224 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 12.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 8 UE

Workshop Word - Tabellen

In diesem Workshop stehen die Tabellen im Mittelpunkt. Ob Sie eine einfache Bestellliste, einen Aushang oder einen Lebenslauf erstellen möchten, die Tabellenfunktion hilft Ihnen dabei. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Windows.

262D050225 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 16.01.2027, 09.00-12.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 4 UE

Workshop Word - Tabulatoren sinnvoll nutzen

Oft ist es nützlich, Texte innerhalb der Zeile an einer bestimmten Stelle zu platzieren. Word bietet Ihnen hierzu die sogenannten Tabstopps an. Lernen Sie im Kurs den sicheren Umgang mit individuellen Tabstopps. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

262D050226 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 16.01.2027, 13.00-17.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 4 UE

Workshop Word - Briefe, Karten, Flyer

Für Ihr Ehrenamt, im Beruf oder auch privat möchten Sie gern eine Briefvorlage mit Loch- und Falzmarken erstellen, die Sie als Dokumentvorlage jederzeit nutzen können? Glückwunschkarten oder auch Flyer lassen sich in Word leicht erstellen. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Textverarbeitung.

262D050227 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 24.11.-26.11.2026, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 13,-), 3 Termine, 12 UE

Bildungsurlaub: Word und Outlook - Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Word und möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Outlook vertraut und erweitern Ihre Kenntnisse in Word. Sie lernen, Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe und -mails zu erstellen. Verwalten Sie Termine und Kontakte, planen Sie Besprechungen und nutzen Sie Verteilerlisten (Kontaktgruppen). Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

262K050207

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 18.01.-22.01.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 74,-), 40 UE



Basiskurs Excel

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen. Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

262D050232 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 26.09./27.09.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 16 UE

Excel - Formeln und Funktionen

Sie beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Formeln und Funktionen? Themen: Rechen-, Vergleichs- und Verkettungsoperatoren, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionsassistenten, mathematische und statistische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER) ...

262D050234 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 31.10./01.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 16 UE

Bildungsurlaub:

Excel - Grundlagen und Aufbau

Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Alle Berechnungen, die üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel leichter durchführen. Sie gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

262K050205

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 26.10.-30.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 59,-), 40 UE

Excel für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt und mit vielen Übungen an das Arbeiten mit Excel herangeführt. Ziel ist das selbstständige Erstellen, Berechnen, Gestalten und Drucken von Tabellen und Diagrammen.

262D050236 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 14.11./15.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,- sowie € 10,- Materialkosten bar vor Ort), 16 UE

PowerPoint - der schnelle Einstieg

Dieser Kurs ist ein kompakter Einstieg in die Bedienung von PowerPoint. Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, Präsentationen, Flyer und Folien schnell und professionell zu formatieren und zu erstellen. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Windows.

262D050240 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 05.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,-), 8 UE

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



Bildungsurlaub (3 Tage): Microsoft Outlook



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 Aufgaben und Kontakte mit Outlook verwaltet. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows.

262K050206

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 01.12.-03.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 41,-), 24 UE

PDF24 Tools

PDF 24 Tools ist eine einfach zu bedienende kostenfreie Anwendung für die Erstellung und Bearbeitung von PDF-Dokumenten. Kursinhalte: PDF-Dokumente aus mehreren Dateien zusammenfügen, PDF-Seiten sortieren, Seiten löschen, Seiten drehen und Seitennummern einfügen, Texterkennung in PDF-Dateien, PDF-Dokumente verkleinern, PDF-Dokumente schützen, PDF-Dateien umwandeln, PDF-Seiten extrahieren, PDF-Dokumente teilen

262D050250

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 24.10.2026, 09.00-13.00 Uhr

€ 35,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 5 UE

PDF 24 Tools - ausfüllbare Dokumente erstellen

Mit PDF24 Tools können Sie ein ausfüllbares PDF erstellen. Die Web-App bietet eine intuitive Oberfläche, mit der sich interaktive Formularfelder schnell und präzise in ein Dokument einfügen lassen. Dazu zählen Textfelder, Kontrollkästchen und Options-Buttons, Dropdown-Felder und Aktions-Schaltflächen. Das Formular ist digital ausfüllbar – ideal für Anträge, Verträge, Umfragen oder andere Dokumente, die elektronisch bearbeitet werden sollen.

262D050251

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 30.01.2027, 09.00-13.00 Uhr

€ 35,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 5 UE

Internet und Sicherheit

Fritz!Box & Co.

Eine Fritz!Box befindet sich heute in fast jedem Haushalt und stellt eine zentrale Steuerungseinheit dar. Der Kurs behandelt wichtige Themen der Anwender: DSL-Router anschließen, telefonieren, Netzwerk konfigurieren und einrichten, WLAN nachhaltig schützen, Drucken im Heimnetzwerk, die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver, andere Fritz!-Geräte.

262D050322

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 19.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 10,- Materialumlage bar vor Ort), 8 UE

Datenschutz und Datensicherheit

In diesem Kurs wird vermittelt, was unter Datenschutz und Datensicherheit zu verstehen ist und wie diese umzusetzen sind. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie man Gefahren erkennt und abwenden kann.

262D050335

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mi, 18.11.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 14,-), 4 UE

Kaufmännische Kurse



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, sprechen Sie uns an und informieren Sie sich auf unserer Homepage!



Weitere berufliche Qualifikationen und Softskills

Farbberatung: Die Kraft der Farben bewusst erkennen und erleben

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes, überzeugendes Erscheinungsbild. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben in der nonverbalen Kommunikation kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können, die Sie zum Strahlen bringen.

262D050603

vhs Dreieich

Marion Wilzbach, Personal Styling Coach

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di, 17.11.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,- 4 UE

Hauptunterrichtsorte:

HLL: Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

vhs im Zehnthof: Volkshochschule Rödermark, Dieburger Str. 9-11, erstes Obergeschoss, 63322 Rödermark (Ober-Roden)

Wertschätzende Kommunikation im Beruf auf Augenhöhe

Kommunikation verbindet – meistens. Woran liegt es, wenn sie schief läuft? Und wie gelingt sie sicher? Entdecken Sie, warum Missverständnisse entstehen, wie Sie Konflikte früh erkennen und souverän bewältigen. Grenzen setzen ohne Schuldgefühle oder Umgang mit Feedback und Kritik: Mit verständlichen Impulsen, alltagstauglichen Best-Practice-Beispielen, passenden Übungen und einer guten Prise Humor bekommen Sie, was es für gute Gespräche wirklich braucht. Für Kommunikation, die authentisch, respektvoll und alltagstauglich ist.

262D050614

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa/So, 28.11./29.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- 16 UE

Vor, im und um den Ruhestand

Der Übergang in den Ruhestand ist ein besonderer Lebensabschnitt – voller Veränderungen, Fragen und neuer Möglichkeiten. Gemeinsam betrachten wir Themen wie Abschied und Neubeginn, Rollen und Identität, Sinn und Lebensgestaltung sowie Rituale, Beständigkeit und Kommunikation im eigenen Umfeld. Sie bringen Ihre Fragen und Erfahrungen mit – wir verbinden sie mit kleinen Impulsen, hilfreichen Perspektiven und einem Zukunftskompass, der Mut macht und Orientierung schenkt. Vor der Rente, in der Rente oder irgendwo dazwischen – verschiedene Perspektiven sind herzlich willkommen!

262D050616

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sa, 05.12.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- 8 UE

Wenn der Wecker leiser wird – fit in den Ruhestand

Die letzten Berufsjahre sind kein Auslaufen – sie sind ein Gestaltungsfenster. Dieser Workshop unterstützt dabei, die verbleibenden Berufsjahre bewusst, gesund und selbstbestimmt zu gestalten. Mit biografischen Impulsen, ressourcenorientierten Methoden und praxisnahen Reflexionen entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Profil: Was möchte ich noch einbringen? Und was beginnt im Hintergrund bereits neu? Ein Seminar für Menschen ab ca. 55 Jahren, die noch einige Jahre im Beruf stehen und diese Phase aktiv, gesund und sinnvoll gestalten möchten – unabhängig von Branche oder Funktion.

262D050606

vhs Dreieich

Petra Knoth-Repp

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sa, 23.01.2027, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,- 8 UE

Rhetorik Power: Souverän überzeugen und begeistern

Ein Seminar für Stimme, Auftritt und Überzeugungskraft. Wer klar, lebendig und überzeugend spricht, wird besser gehört – im Beruf, im Ehrenamt, im Verein und im Alltag. In diesem praxisnahen Seminar trainieren Sie Struktur, Stimme, Körpersprache, Argumentation und den Umgang mit Lampenfieber. Mit Übungen, Feedback und „Weißer Rhetorik“ stärken Sie Ihre Präsenz und vertreten Ihre Anliegen souverän.

262D050620

vhs Dreieich

Peter Joerg

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa/So, 19.12./20.12.2026, 10.00-17.00 Uhr

€ 112,- 2 Termine, 16 UE



Bildungsurlaub: Stress und Burnout

BU

Dauerstress gehört für viele zum Alltag – doch oft merken wir erst spät, wie sehr er uns belastet. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und die Mechanismen hinter chronischer Überforderung einzuordnen. Neben verständlichen Erklärungen und vielen Aha-Momenten erwartet Sie ein abwechslungsreicher Methodenmix aus praktischen Übungen, Selbstreflexion, Entspannungstechniken und alltagstauglichen Strategien. Ziel ist es, neue Kraftquellen zu aktivieren und einen Werkzeugkoffer zu entwickeln, der Sie im (Arbeits-)Leben stabiler, klarer und gelassener macht.

262K050612

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 26.10.-30.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- 40 UE

Nicht geeignet für Menschen in akuten Krisen (z. B. akute Psychose, schwere Depressionen, PTBS).

Bildungsurlaub: Happy Aging - gesund und motiviert in den letzten Berufs Jahren

BU

Neigt sich Ihr aktives Erwerbsleben dem Ende zu? Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Hier bereiten Sie sich systematisch auf die neue Lebensphase vor. Sie befassen sich mit finanziellen, gesundheitlichen, organisatorischen und familiären Herausforderungen. Sie erhalten Impulse aus Arbeitsmedizin, Zeitmanagement, Achtsamkeitslehre und der Positiven Psychologie. Sie gewinnen Klarheit über nötige Ressourcen und stellen die Weichen für diesen wichtigen Lebensabschnitt. Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie bereits im Ruhestand sind.

262K050630

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 02.11.-06.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialumlage bar vor Ort), 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Wochenendseminar: Bühnenbild meines Lebens

Kreative Ressourcenarbeit für mehr Handlungskompetenz. Sie haben im Rahmen eines künstlerisch-kreativen Prozesses die Möglichkeit, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen und dabei Ihre (beruflichen) Ressourcen zu entdecken. Eine solche Herangehensweise an eigene Ressourcen kann dabei helfen, Ihre Stärken und Potentiale sichtbar zu machen und abzubilden. Zudem können Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag geschaffen und ausgebaut werden. Regelmäßiger Austausch, Input zu gesellschaftspolitischen Themen und Feedback durch die Gruppe begleiten den künstlerischen Prozess.

262K050635

vhs Dreieich

Steffen Mutschler

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

Sa/So, 21.11./22.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 111,- (sowie € 35,- Materialumlage bar vor Ort), 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Zeitmanagement

- Kleingruppe

Individuelles Zeitmanagement mit gutem Bauchgefühl! Zeitmanagement muss nicht streng oder kompliziert sein. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Zeit nach Ihren Werten, Ihrer Energie und Ihren Prioritäten gestalten können. Praxisnah, alltagstauglich und voller Best-Practice-Impulse – damit kleine Schritte große Wirkung zeigen und Sie Ihr Leben bewusst gestalten und genießen, statt nur zu funktionieren. Am ersten Tag geht es darum, sich mehr Klarheit zu verschaffen. Am zweiten Tag finden wir mehr Zeit im Alltag, beschäftigen uns mit Flow und Action Steps.

262D050715

vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa/So, 23.01./24.01.2027, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- 16 UE

Grundbildung

Die Basis für alles Weitere

Es gibt viele Menschen, die 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 Präsenzangeboten profitieren Sie vom Lernen in einer kleinen Gruppe und werden individuell gefördert.

Online-Angebote finden Sie im vhs-Lernportal:

www.vhs-lernportal.de



Basiswissen Lesen & Schreiben / ABC-Treff

Es gibt viele Menschen, die obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Wenn Sie dies lernen oder verbessern möchten - zum Beispiel, um Ihren Kindern in der Schule zu helfen oder sich im Beruf sicherer zu fühlen, dann sind Sie hier genau richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung und richtet sich an Personen, die ihren Schulabschluss in Deutschland gemacht haben sowie an jene mit mindestens B1-Sprachniveau in Deutsch. Der Einstieg ist jederzeit möglich, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Ursula Becker

Dreieich (Sprendlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101

ab Mo, 10.08.2026, 15.00 - 16.30 Uhr, 17 Termine

Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Martin 06103 4880140).

Kira J. Wunsch

Hainburg (Klein-Krotzenburg), Kreuzburgschule, Kanalstraße 45

Di, 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2026 und 19.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Chaymaa El Idrissi

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9

Mo, 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.2026 und 18.01.2027, 18.30 - 20.00 Uhr

Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Möller, 06074 917107-25).

Rechnen Sie mit uns

Dieses Bildungsangebot richtet sich an Personen, die ihre 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. Der Einstieg ist jederzeit möglich, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Chaymaa El Idrissi

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9

Mo, 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.2026 und 25.01.2027, 18.30 - 20.00 Uhr



Informationen

Geschäftsstelle

Kreisstadt Dietzenbach, vhs
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
E-mail: vhs@dietzenbach.de
https://www.vhs-dietzenbach.de
Anfragen zu Integrationskursen: deutschkurse@dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di: 9:00 – 12:15, Mi: 10:00 – 14:00
Donnerstags nur mit Termin, freitags geschlossen.
Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch oder per E-Mail einen Termin.
Keine Sprechzeiten während der Schulferien.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Marc Urlen, Leitung.
Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöfel, Milijana Bjeloskurski,
Aleksandr Kniazev.



v.l.n.r.: Aleksandr Kniazev, Milijana Bjeloskurski,
Dr. Marc Urlen, Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöfel

Anmeldung

Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenteilige 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.

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.

Gruppengrößen

Kurse mit 4 bis 6 Teilnehmenden sind Kleinstgruppen, mit 7 bis 10 Kleingruppen. Die entsprechenden Aufschläge sind bei der Teilnahmegebühr vermerkt. Die tatsächliche Gruppengröße wird nach dem dritten Kurstermin festgestellt. Bei mehr Teilnehmenden als im Programm veranschlagt, wird die Gebühr entsprechend reduziert.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Seite 2.

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.



Gesellschaft und Natur

Vortrag: Skandinavien zwischen Mythos und Wirklichkeit

Generöser Wohlfahrtsstaat, Gleichberechtigung, Menschenrechte und hohe Lebenszufriedenheit: Die Länder Nordeuropas gelten oft als vorbildliche Gesellschaften. Doch wie viel davon ist Realität, wie viel Projektion? Angesichts neuer sicherheitspoliti-

scher Herausforderungen, globaler Migration und der Aufarbeitung des Verhältnisses zu indigenen Bevölkerungen, wie den Inuit in Grönland oder den Sámi in Nordskandinavien, geraten die nordischen Selbstbilder zunehmend unter Druck. Der Kultur- und Politikwissenschaftler Ebbe Volquardsen, der viele Jahre zur skandinavischen Kulturgeschichte geforscht und an der Universität Grönlands gelehrt hat, beleuchtet in seinem Vortrag die Idee nordischer Vorbildlichkeit und ihre aktuellen Herausforderungen. In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.

Di D 140, Ebbe Volquardsen

Dietzenbach, Europaplatz, Capitol, Pub

Do, 19:00 bis 21:15, **12.11.2026**, Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



Waldwanderungen – mit NABU durch die Jahreszeiten. Herbst

Wandern Sie mit uns ca. 9 km durch den Dietzenbacher Herbst- und/oder Winterwald und erfahren Sie Wissenswertes über unsere Natur und den NABU Dietzenbach. Wir laden Sie ein auf eine spannende Abenteuerreise. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden an den NABU Dietzenbach sind willkommen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Wir freuen uns auf Sie.

Di D 110, Robert Körner, Naturführer

Dietzenbacher Wald, genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.

So, 13:00-16:30 Uhr, **04.10.2026**

Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Waldwanderungen – mit NABU durch die Jahreszeiten. Winter

Di D 111, Robert Körner, Naturführer

Dietzenbacher Wald, genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

So, 10:00-13:30 Uhr, **17.01.2027**

Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

**NABU-Exkursion: Wanderung der Sinne**

Eine ungewöhnliche und spannende Wanderung der Sinne wartet auf Sie. Wir laufen in Barfußschuhen oder barfuß durch den Wald und werden ihn mit all unseren Sinnen wahrnehmen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen). Dazu werden wir spielerisch kleine Sinnesübungen durchführen. Die Laufstrecke beträgt ca. 3 km. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden an den NABU Dietzenbach sind willkommen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung und Schuhwerk. Wir freuen uns auf Sie.
Di D 112, Robert Körner, Naturführer
Dietzenbacher Wald, genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
So, 13:30-15:00 Uhr, **13.09.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



Robert Körner

NABU-Exkursion: Der Wald und seine Pilze

Ein Wald ist ein funktionierendes Ökosystem voller Abhängigkeiten und Wechselwirkungen, in dem Pilze eine außerordentliche Rolle spielen. Den Teilnehmern an dieser Exkursion wird dies vor Augen geführt, es werden aber auch die Gefahren aufgezeigt, die dieses einzigartige Biotop bedrohen. Wir lernen eine nicht geringe Anzahl an Pilzarten kennen und Speisepilze dürfen, in kleinen Mengen, gerne gesammelt werden. Wer möchte, bringt dazu bitte Körbchen und Messer mit. Fotoapparat nicht vergessen. Fundierte Pilzinfos finden Sie auf www.fundkorb.de. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der NABU-Dietzenbach freut sich sehr über Ihre Spende. Wir bitten um angemessene Kleidung, je nach Wetterlage.
Di D 113, Dieter Gewalt
Dietzenbach, Steinberg, Tannenstr., geradeaus durch bis zum Waldrand
Sa, 10:00-13:00 Uhr, **24.10.2026 und 28.11.2026**, zwei Termine
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Vortrag mit NABU: Die geheimnisvolle Welt der Pilze

NABU-Vortragsreihe 2026. Die Wissenschaft war sich schon immer uneins: Sind Pilze einfach nur blütenlose Pflanzen, wie Farne und Moose – oder etwa Tiere? Bis heute entdecken wir nahezu täglich Neuigkeiten über dieses Reich der Lebewesen. Und die moderne Wissenschaft, wie z. B. die DNA-Forschung, bringt Ergebnisse, die wir noch vor wenigen Jahren stark angezweifelt hätten. Gehen Sie mit uns auf eine Reise in die geheimnisvolle Welt der Pilze: in das spannende Reich unter der Erde - ohne den Blick auf die essbaren und tödlichen Fruchtkörper zu verlieren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der NABU-Dietzenbach freut sich sehr über Ihre Spende.
Di D 123, Harald Lutz, NABU-Pilzexperte
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:30-20:00 Uhr, **17.11.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

NABU-Exkursion: Im Dietzenbacher Wald unterwegs mit unserem Revierförster

Von der Pflanzung bis zum Altbaum. Lernen Sie mit dem Förster zusammen die Pflege des Waldes in den verschiedenen Altersstufen kennen. Hierzu wird ein kleiner Waldspaziergang (2,5km) bei Steinberg genutzt, um anhand der dortigen Maßnahme Ziele, Vorgehen und langfristiges Handeln der Forstwirtschaft zu erläutern und zu diskutieren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der NABU-Dietzenbach freut sich sehr über Ihre Spende.
Di D 114, Benedikt Reiß
Dietzenbach, Lauftreff SC Steinberg, Wendehammer, Etruskerstr, Dietzenbach
Sa, 10:00-12:00 Uhr, **07.11.2026**

Impressionen aus der Natur in Dietzenbach – Filme, Fotos, Geschichten

NABU-Vortragsreihe 2026. Erleben Sie Impressionen aus der Natur in Dietzenbach, als Film, als Foto und verbal vorgetragen. Tolle Aufnahmen (u. a. unserer Wildtierkameras) und Geschichten aus der Pflanzen- und Tierwelt erwarten Sie. Lassen Sie sich zeigen, welche „Naturschätze“ vor Ihrer Haustür zu finden sind. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der NABU-Dietzenbach freut sich sehr über Ihre Spende.
Di D 124, Robert Körner, Naturführer
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:30-19:30 Uhr, **10.11.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



KULTUR – GESTALTEN

Spiele**Vortrag und Spielabend: Spiele-Empfehlungen 2026**

Jedes Jahr kommen etwa 1.500 neue Gesellschaftsspiele auf den Markt. Einige davon landen auf der Empfehlungsliste zum „Kinderspiel, Spiel oder Kennerspiel des Jahres“. Doch welche davon sind wirklich gut für Familien, Kinder oder auch Vielspieler? Es ist nicht leicht, hier den Überblick zu behalten. Regeln, Spieldauer und Spieleranzahl sind nur einige Faktoren. Wir helfen, die passenden Spiele zu finden. Mit etwa 1.000 eigenen Spielen im Bestand und mehrmals im Monat auf Spiele-Events, sind wir auf dem neuesten Stand und können sagen, worauf es bei der Anschaffung aktueller Spiele ankommt. In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.
Di D 209, Julia Dornburg
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 15:00-18:00 Uhr, **12.09.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

**Vortrag und Spielabend: Spiele für die Weihnachtszeit**

Das nächste Lego-Set für den Junior oder das nächste Kuscheltier für die Tochter. Was schenken wir dem Partner? Einfach nur den Wunschzettel abarbeiten oder doch mal etwas Neues ausprobieren? Warum nicht einmal etwas schenken, an dem die ganze Familie Spaß hat und gemeinsam über die Weihnachtsfeiertage Zeit miteinander verbringt. Wie wäre es mit einem Karten-, Würfel- oder Rätselspiel? Die Auswahl ist groß. Doch welches Spiel ist das richtige und wie kann ich alle dafür begeistern? In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.
Di D 210, Julia Dornburg
Dietzenbach, Capitol, Pub, Europaplatz
Sa, 15:00-18:00 Uhr, **28.11.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Film und Fotografie**Vortrag: Die Klimakrise im Film**

Manche reagieren allein schon beim Wort „Klimakrise“ allergisch, andere leugnen das Problem des Klimawandels in der Hoffnung, dass es damit bereits verschwunden ist. Diesen Luxus können sich zumindest die Bewohner einiger Inselstaaten nicht mehr leisten, angesichts des deutlich angestiegenen Meeresspiegels, der ihr Land überflutet. Ein kleiner Streifzug durch die jüngere Filmgeschichte zeigt, wie Filmschaffende aus aller Welt damit umgehen und inwiefern sie auch Auswege aus der Klimakrise zu bieten haben. Teilnahme frei. In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.
Di D 200, Holger Twele, Medienpädagoge
Dietzenbach, Capitol, Pub, Europaplatz
Mi, 19:00-21:00 Uhr, **20.01.2027**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Wahrnehmung und Wirklichkeit

Können wir unseren Sinnen und unserer Wahrnehmung noch trauen angesichts zunehmender Fake-News und unterschiedlicher Wirklichkeitskonstruktionen in den Medien? Ist etwa nur das noch real, was in den Medien vorkommt und ausgewählt wurde? Und mehr noch: Gibt es überhaupt eine objektive Wirklichkeit? Oder ist am Ende alles beliebig und austauschbar? Ein kleiner Exkurs in die Film- und Fernsehgeschichte zeigt, dass es mit der Abbildung von „Realität“ noch nie ganz einfach war. Heute ist es wichtiger denn je, über Wirklichkeitskonstruktionen in den Medien nachzudenken und sie mit den eigenen Vorstellungen von „Realität“ zu vergleichen. In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.
Di D 201, Holger Twele, Medienpädagoge
Dietzenbach, Capitol, Pub, Europaplatz
Mi, 19:00-21:00 Uhr, **18.11.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung nicht erforderlich



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 wird erwartet. Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.

Di G 101, Anton Mößmer

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 03.09.2026**

Malen und Zeichnen

Aquarellmalen für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene

„Wer zeichnet sieht mehr“. In diesem Kurs lernen Sie Hemmungen zu überwinden und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen. Anfänger:innen erarbeiten anhand praktischer Übungen die technischen Grundlagen der Aquarellmalerei und loten, darauf aufbauend, die Möglichkeiten dieser Maltechnik aus. Fortgeschrittene lernen die Oberflächenstruktur eines Gegenstandes darzustellen und mit wenigen Farben ein ausdrucksstarkes Bild zu schaffen. Motive besprechen wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift und Skizzenblock, Aquarellpinsel Nr. 10 und 16, ein Tuch, Wasserbehälter

Di F 122, Jelena Hild

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 19:00-21:15 Uhr, **ab 02.09.2026**

122,00, ermäßigt: 98,00, zzgl. 29,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Porträts zeichnen und malen

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Porträtzeichnung! Wir beschäftigen uns intensiv mit der Grundlage des Porträts: dem menschlichen Kopf in seinen verschiedenen Ansichten. Wir werden sehen lernen und das Gesehene umsetzen. Entdecken Sie Proportionen, Licht und Schatten – und wie Sie diese in mit beliebten Techniken, wie Bleistift, Pastell, Kohle, Ölkreide, Rötel, Tusche oder Aquarell, umsetzen. Bitte Material nach Wunsch mitbringen: Bleistifte in HB und B2 oder Buntstifte (keine Aquarellstifte), Zeichen- oder Malblock.

Di F 124, Jelena Hild

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 14:00-17:00 Uhr, **ab 01.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, fünf Termine

NEU: Zeichnen für Senior:innen

„Wer zeichnet sieht mehr“ – wir werden Gegenstände, Pflanzen und Tiere beobachten und mit Hilfe von Linien, Flächen und Tonwerten lernen, Volumen auf einer Fläche darzustellen. Bei gemeinsamen Betrachtungen und Gesprächen werden Beobachtungen ausgetauscht und Fragen besprochen.

Bitte Material nach Wunsch mitbringen: Bleistifte in HB und B2 oder Buntstifte, Zeichen- oder Malblock.

Di F 125, Jelena Hild

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 14:00-17:00 Uhr, **ab 20.10.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, fünf Termine

NEU: Familie kreativ – Teilnahme frei

Malen und Zeichnen für Großeltern, Eltern und Kinder. Freies Zeichnen und Malen von Tieren, Blumen und Gegenständen. Themen: Material und Technik, Form und Linie, Körper im Raum/Perspektive, Licht und Schatten, Struktur und Textur, Komposition. Bitte Material nach Wunsch mitbringen: Bleistifte in H und B2, Buntstifte, Pastellkreiden, Zeichen- und/oder Malblock, Pastellkreiden, Wasserfarben, Folie oder Zeitungen für Oberflächenschutz und anderes Material nach Interesse.

Di F 126, Jelena Hild

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-12:00 Uhr, **12.09.2026**

Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Kreatives Zeichnen

In diesem Kurs geht es um den Einstieg in das räumliche Zeichnen. Viele Motive, vom einfachen Würfel bis hin zu komplexen Strukturen, wie etwa einer Straßenszene, lassen sich durchaus mit einfachen Hilfsmitteln und etwas Übung realisieren. Räumliches Vorstellungsvermögen lässt sich trainieren! Das Skizzieren und Reinzeichnen erfolgt am besten mit einem Bleistift und/oder einem Fineliner. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs eignet sich für alle, die Spaß am räumlichen Zeichnen haben. Bitte mitbringen: Bleistifte der Härtegrade H, HB, B.

Di F 127, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 17:30-19:00 Uhr, **ab 01.09.2026**

17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 17,00 Kleingruppenzuschlag, drei Termine

NEU: Figurenzeichnen – Menschen

In diesem Kurs geht es um den Einstieg in das Zeichnen der menschlichen Anatomie. Gemeint ist die Darstellung des Körpers (Kopf, Torso, Arme, Beine). Wie gelangen die korrekten Proportionen und wie bringt man einen Körper in „Bewegung“? Das Skizzieren und Reinzeichnen erfolgt am besten mit einem Bleistift und/oder einem Fineliner. Obwohl dies kein Kurs ist, der sich an Profis richtet, wäre etwas Zeichenpraxis von Vorteil, ist aber kein Muss. Bitte mitbringen: Bleistifte der Härtegrade H, HB, B.

Di F 128, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 17:30-19:45 Uhr, **ab 01.12.2026**

26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleingruppenzuschlag, drei Termine

NEU: Figurenzeichnen – Gesichter und Hände

In diesem Kurs geht es schwerpunktmäßig um das Zeichnen von Gesichtern, Händen und Füßen. Das korrekte Darstellen von Augen, Nase, Mund, der Form des Schädels sowie von Haaren erfordert einiges an Vorstellungskraft und zeichnerischer Übung, aber jeder kann es lernen! Auch das „Mysterium“ Hände und Füße lässt sich entschlüsseln, wenn man etwas Zeit investiert und ein paar Tricks und Kniffe beherrscht. Die Bleistifte der Härtegrade H, HB und B werden benötigt.

Di F 129, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 17:30-19:45 Uhr, **ab 19.01.2027**

26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleingruppenzuschlag, drei Termine

Handwerk und Basteln

NEU: Norweger-Pullover stricken

Wir stricken für den Winter einen Norweger- bzw. Islandpullover mit der typischen Rundpasse und mehrfarbigem Einstrickmuster mit 6er Rundstricknadeln. Strickkenntnisse sollten vorhanden sein. In der ersten Stunde suchen Sie sich ein Muster aus und können die Wolle und Stricknadeln bestellen oder mitbringen. Die Lauflänge von 100 g sollten 100 m sein. Idealerweise nehmen sie reine Schafwolle oder Islandwolle. Dann stricken wir gemütlich gemeinsam – ein warmer Pulli entsteht. Material kann mitgebracht oder von der Kursleitung erworben werden. Dies wird in der ersten Stunde abgesprochen.

Di F 200, Tiina Marion Schivelbusch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 16:30-18:00 Uhr, **ab 16.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, zehn Termine



Ahmadwali Nasar

Vortrag: Taschen, Beutel, Gürtel – Einführung in den Beruf des Feintäschners

In der Dilbar Germany LederManufaktur entstehen einzigartige Handtaschen, Gürtel und Portemonnaies – mit Liebe zum Detail und echter Handarbeit. Doch unsere Manufaktur ist mehr als nur ein Ort, an dem schöne Lederwaren entstehen:

Wir geben unser Wissen weiter! Bei uns können Menschen das Lederhandwerk von Grund auf erlernen – in Praxis-Kursen und Praktika, in denen traditionelle Techniken vermittelt und moderne Designs umgesetzt werden.

Di F 291, Ahmadwali Nasar

Dietzenbach, Taunusstr. 2b

Sa, 09:00-11:00 Uhr, **12.09.2026**

Teilnahme frei

Taschen, Beutel und Gürtel nähen. Teil 1: Mit Stoffen arbeiten

Siehe oben. Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Di F 290, Ahmadwali Nasar

Dietzenbach, Taunusstr. 2b

Do, 09:00-13:00 Uhr, **ab 22.10.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 60,00 Kleingruppenzuschlag, vier Termine

Taschen, Beutel und Gürtel nähen. Teil 2: Mit Leder arbeiten

Di F 292, Ahmadwali Nasar

Dietzenbach, Taunusstr. 2b

Sa, 09:00-13:00 Uhr, **ab 14.11.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 60,00 Kleingruppenzuschlag, vier Termine



Reisen mit der Volkshochschule

Bildungsurlaub: Raus aus dem Winter-blues - vom klugen Umgang mit den eigenen Ressourcen in der dunklen Jahreszeit

BU

Gehören Sie auch zu den Menschen, die in der dunklen Jahreszeit an Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und erhöhtem Schlafbedürfnis leiden? Seit Jahren nehmen im Winter Depressionen und Angststörungen zu. Mit der „Gefühlsinventur“ lernen Sie, Ihre Gefühle zu skalieren und einzuordnen. Wir üben die Wahl der inneren Einstellung und betrachten individuelle Resilienzfactoren. Erfahren Sie in dieser Wohlfühlwoche der besonderen Art Neues und Bewährtes, das Ihre mentale Gesundheit in der dunklen Jahreszeit stärkt.

S 550, Gabriele Holler

15. – 20.11.2026, Jugendherberge Kloster Höchst, Odenwald, eigene Anreise

Vorschau 2027

Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren, im Jugendseeheim

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisparcoursen 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.

S 552, Ursula Döbert

07. – 13.03.2027, sechs Übernachtungen, Bahnreise inklusive

Yoga-Pilates-Wochenende – Zeit für Dich!

Möchtest du dich einmal bewusst aus dem Alltag ausklinken und richtig durchatmen? Deinen Körper wahrnehmen und stärken, Deinen Geist zu Ruhe bringen? In den Pilates-Stunden stärken wir gezielt die Körpermitte und fördern eine gesunde Haltung, die Yogaeinheiten ergänzen dies durch sanfte fließende Übungen und wohltuende Entspannungsphasen. Bringe Kraft und Regeneration in Einklang und erlebe ein neues Gefühl von Wohlbefinden und innerer Ruhe. Das Hotel Christel *** im Heimbuchenthal im Spessart, eingebettet in der Natur, bietet eine gute Atmosphäre für die gemeinsame Praxis.

S 557, Dr. Angela Beike

09. – 12.04.2027, eigene Anreise

Bildungsurlaub auf Spiekeroog: Loslassen – für mehr innere wie äußere Freiheit, Leichtigkeit und Selbstbestimmung

BU

Souveränes, sicheres Handeln in Beruf, Leben und Gesellschaft. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben von zu vielen Verpflichtungen, Gedanken, Emotionen bestimmt wird? Im Bildungsurlaub überdenken Sie (alte) Glaubenssätze. Sie lernen, wie Sie sich von innerem wie äußerem Ballast befreien. In einem geschützten Raum gelangen Sie zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstbestimmung. Sie erleben, wie sie Ihre Resilienzfähigkeit stärken und dadurch lebendiger, authentischer und handlungsfähiger werden.

S 553, Mechthild Messer

14. – 20.03.2027, eigene Anreise

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 der Rubrik „Reisen“: 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

Borkum – Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln, bietet abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brautrum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung.

S 554, Angelika Markert

19. – 26.06.2027, Bahnfahrt inklusive

Bildungsurlaub auf Usedom – vital und gesund bleiben

BU

Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen. Genießen Sie eine wohlthuende Auszeit auf der wunderschönen Insel Usedom – dort, wo weite Strände, frische Meeresluft und die beruhigende Kraft der Natur ideale Voraussetzungen für Erholung und neue Energie schaffen. Dieser Bildungsurlaub verbindet Urlaubserlebnis und persönliche Weiterentwicklung auf besondere Weise: Spaziergänge am Strand, sanfte Bewegungseinheiten und inspirierende Gespräche laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Perspektiven zu gewinnen.

S 556, Thomas Böhm

04. – 11.09.2027, eigene Anreise

Bildungsurlaub auf Borkum – mit Autobiografischem Schreiben die Resilienzfähigkeit stärken, Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren

BU

Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Sie werden hierzu strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-) Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen erlangen Sie Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und werden tatkräftig, lebendig, handlungsfähig. Für die Teilnahme braucht es keinerlei Schreibfahrung.

S 555, Mechthild Messer

02. – 09.10.2027, eigene Anreise



Ernährung

Wildkräuter sammeln für grüne Smoothies

Bei einem Spaziergang durch Wald und Flur sammeln wir an abgelegenen Stellen Wildkräuter. Neben Brennnessel und Giersch sammeln wir weitere essbare Kräuter, erkunden deren Geschmack und Geruch und lernen sie sicher zu bestimmen. Die gesammelten Kräuter werden hinterher zu leckeren Smoothies verarbeitet. 5 Euro für Materialien bitte direkt an die Kursleitung. Bitte klären Sie im Vorfeld etwaige Unverträglichkeiten mit spezifischen Pflanzen

Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen. 5 Euro für Materialien bitte direkt an die Kursleitung.

Di K 291, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Voltastr. 6, Helen-Keller-Schule

Sa, 15:00-18:00 Uhr, 12.09.2026

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Weihnachtsseife selbst sieden

Wie wäre es in diesem Jahr mit einem persönlich gestalteten und wundervoll duftenden Weihnachtsgeschenk für die Familie, Kollegen oder Freunde? In diesem Kurs sieden wir im klassischen Kaltsiedeverfahren eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtsschmücken, Gewürzen und Dekos. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Jede/r Teilnehmer/in erhält aus einer Gesamtseifenmasse ca. 500g und befüllt damit die selbst mitgebrachten Formen. Mitzubringen sind Gummi-/Latex-handschuhe, kleine, leere (Joghurt)becher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder ein altes Hemd. Evtl. ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife und falls vorhanden eine Schutzbrille. Eine stabile Tasche/Korb für den Transport der Seife.

Di F 311, Jannine Wistoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 10:30-14:30 Uhr, 08.11.2026

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 9,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin





Kochkurse mit Susanne Auweiler

Für alle Kurse bitte mitbringen: Behälter, Flaschen, Tüten und Dosen für evtl. Reste. Schürze, mehrere Geschirrtücher, Getränke Ihrer Wahl. Die genaue Zusammensetzung der Menüs kann sich je nach Teilnehmerzahl noch ändern.

Zwiebel und Knoblauch - Charakterstarke Wunderknollen. Vegetarisch

Gruß aus der Küche: schnelles Zwiebelbrot, Zwiebel-Knoblauch-Aufstrich, Zwiebelmarmelade. Vorspeise: Zwiebel-Knoblauch-Päckchen. Suppe: klassische Zwiebelsuppe. Hauptgericht: Champignon-Zwiebel-Knoblauch-Pfanne, gefüllte Zwiebeln. Nachtisch: karamellierte Zwiebeltarte

Euro 15,00 für Lebensmittel bitte direkt passend an die Kursleitung.

Di L 200, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Voltastr. 6, Helen-Keller-Schule
Mi, 17:45-21:45 Uhr, **30.09.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Happy Halloween – ein „Süßes oder Saures“-Menü

Gruß aus der Küche: „blutiges“ Brot, „Scheiterhaufen“. Vorspeise: „Mumien-Würstchen“. Suppe: „Giftrank“ – grüne-Suppe. Hauptgericht: „Zombie-Hackbällchen“ in Tomatenblut, „verfluchte Pasta“. Nachtisch: „blutige Eingeweide“, Cinnamon Rolls, „Süßes oder Saures“-Dessert im Glas

Euro 15,00 für Lebensmittel bitte direkt passend an die Kursleitung.

Di L 201, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Voltastr. 6, Helen-Keller-Schule
Mi, 17:45-21:45 Uhr, **28.10.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Soulfood im Herbst: „Etwas Warmes braucht der Mensch“

Gruß aus der Küche: Dinkelkranz, Apfelschmalz. Vorspeise: gefüllter Portobello. Suppe: Karotten-Erdnuss-Suppe. Hauptgericht: Spitzkohlpfanne mit Hackfleisch, Chowder mit Gemüse. Nachtisch: Heidelbeerschmarrn, Bratapfel-Tiramisu.

Euro 15,00 für Lebensmittel bitte direkt passend an die Kursleitung.

Di L 202, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Voltastr. 6, Helen-Keller-Schule
Mi, 17:45-21:45 Uhr, **18.11.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Leichte Weihnacht – ein Low-Carb-Weihnachtsmenü

Gruß aus der Küche: Hüttenkäsetaler, winterlicher Hummus. Vorspeise: Rote-Bete-Tatar. Suppe: Feldsalat-Cappuccino. Hauptgericht: Fenchel-Hähnchen, Lachs mit Blumenkohlpüree. Nachtisch: Chocolat Fudge, gesunde Brownies.

Euro 15,00 für Lebensmittel bitte direkt passend an die Kursleitung.

Di L 203, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Voltastr. 6, Helen-Keller-Schule
Mi, 17:45-21:45 Uhr, **09.12.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Sich selbst finden

Erfüllt, harmonisch und gelassen in Partnerschaften. Die fünf Sprachen der Liebe

Wie können wir das Leben in unserer Partnerschaft positiv, harmonisch und erfüllt gestalten? Der amerikanische Paarberater Gary Chapman entwickelte ein Modell, wie wir partnerschaftliche Beziehungen lebendig, angenehm und positiv erleben können.

Wie kann ich bei all den schwierigen Themen und Problemen in einer Partnerschaft das positive Element stärken, sodass die Bereitschaft verstärkt wird, Konflikte auszutragen und ich mich wohlfühlen kann?

Di C 301, Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 17:30-21:30 Uhr, **24.11.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

„Ich bin immer für die anderen da“ – nicht immer funktionieren müssen

Oft geraten wir im Alltag in eine Spirale von Verpflichtungen – sei es bei der Arbeit, in der Familie oder bei unseren Freunden oder Bekannten. Wir können nicht nein sagen, fühlen uns verpflichtet oder befürchten, von anderen Mensch negativ angesehen zu werden. Der hierdurch entstehende Stress wirkt sich auf unsere Kraft und Energie sowie unser seelisches und körperliches Wohlbefinden aus. Es wird gefragt, wie wir achtsamer mit unseren Bedürfnissen umgehen, unsere Zeit anders einteilen und Raum für uns selbst finden können. Wie können wir zu einer ausgeglichenen Balance zwischen Ich und Du gelangen?

Di C 302, Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 17:30-21:30 Uhr, **02.12.2026**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Bildungsurlaub: Vital und entspannt bleiben – eine ganzheitliche Gesundheitsförderung für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen

Eine Auszeit vom Alltag, mit Impulsen zum Nachdenken durch anregende Texte, Gesprächen zu zweit und in der Gruppe, Achtsamkeitsübungen und erholsamen Bewegungen. Außerdem steht Yoga auf dem Programm. Das Ziel ist die Stärkung der Gesundheit im körperlichen, seelischen und geistigen Sinne.

Di C 310, Thomas Böhm, Angela Beike

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo bis Fr, 09:00-16:00 Uhr, **05.10.2026**

125,00, zzgl. 125,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,00 bar an Kursleitung, keine Ermäßigung, fünf Termine

BU

Yoga



Yoga und Konzentration.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die Kursteilnahme ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene möglich. Die Körperübungen des Yoga (Asanas) werden sorgfältig erlernt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollten 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 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 08.09.2026**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Di I 014, Ute Keim heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 10.09.2026**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Yoga und Konzentration

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, Ute Keim heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 04.09.2026**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Hatha Yoga

Der Hatha Flow Kurs eignet sich für alle Level. Du lernst dich auf deinen Atem zu konzentrieren, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und dich auf den Moment zu fokussieren. 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. 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 05.09.2026**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 20,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine



Yoga für Frauen – fühle Deine Energie

Kräftigende und dehnende Asanas, Mobilisierung und Entspannung – das erwartet Dich in diesem Kurs. Nach der Klasse fühlst Du Dich beweglicher, gestärkter und zentrierter – sowohl körperlich als auch geistig.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 021, Angela Beike

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 16:00-17:00 Uhr, **ab 09.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Stretch und Relax Yoga

In diesem Kurs verbinden wir bewusste Yoga-Atmung, sanftes Yin Yoga und geführte Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper und Geist. Die ruhigen, länger gehaltenen Positionen im Yin Yoga fördern Flexibilität und lösen tiefsitzende Spannungen. Atemübungen und Meditation unterstützen dabei, innere Ruhe und Achtsamkeit zu entwickeln. Ideal zur Stressreduktion und Regeneration – für Einsteiger:innen und Geübte geeignet. Bitte Kurs-tage beachten. Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und Yoga-Bolster mitbringen.

Di I 022, Anne Pötzsch

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 07.09.2026**

54,00, ermäßigt: 43,00, zzgl. 52,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Kräfte wecken mit Yoga

Tanken Sie in diesem Workshop neue Energie und stärken Sie sich körperlich und mental. Mit Yoga, Atemübungen und Fantasiereisen werden der Stressabbau gefördert und das Immunsystem in der Herbst-/ Wintersaison gestärkt. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

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 24.10.2026**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Tanz, Zumba, Fitness

Neu: Lateinamerikanische Tänze – Salsa, Merengue und Forró

Lust auf gute Laune und mitreißende Rhythmen? In diesem zweitägigen Kurs lernst du die einfachen Grundschritte von Salsa, Merengue und Forró kennen! Locker, entspannt und mit viel Spaß! Ganz ohne Druck oder Vorkenntnisse. Die Kursleiterin stammt aus Lateinamerika und bringt die Lebensfreude und das echte Gefühl dieser Tänze direkt mit in den Kurs. Tanzen, lachen und genießen!

Lateinamerikanische Tänze für Einzeltänzer:innen

Di J 224, Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 14:00-17:00 Uhr, **ab 31.10.2026**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 7,00 Kleingruppenzuschlag, zwei Termine

Lateinamerikanische Tänze für Paare

Di J 225, Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 14:00-17:00 Uhr, **ab 07.11.2026**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 7,00 Kleingruppenzuschlag, zwei Termine

Power Mix Brasil

In diesem energiegeladenen Kurs verbinden wir brasilianische Tanzbewegungen mit gezielten Kräftigungsübungen – besonders für Beine, Po und Rumpf. Ob du tanzerfahren bist oder einfach Lust auf gute Laune hast – dieser Mix bringt dich garantiert in Bewegung.

Di J 240, Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 13.08.2026**

81,00, ermäßigt: 65,00, zwölf Termine

Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfängerinnen

Orientalischer Tanz – temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Powern, u. a. zu modernen Rhythmen. 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.

Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Di J 013, Elke Barisic Trainerlizenz C – Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 03.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene

Di J 012, Elke Barisic Trainerlizenz C – Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 03.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Aroha®

Aroha ist ein unkompliziertes, ausdauerbetontes und effektives Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, unterstützt Stressabbau und steigert das Gefühl von Entspannung und Kraft. Die Kursstunden bestehen aus wechselnden spannungsintensiven und entspannenden Elementen, welche zu speziell komponierter Musik im Dreivierteltakt erfolgen. Die Bewegungsformen sind inspiriert vom Haka, dem Kung Fu sowie dem Taiji. Der Kurs ist für Sporteinsteiger ebenso gut geeignet wie für Sportbegeisterte, die etwas Neues kennenlernen wollen. Bitte Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017, Birgit Will

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mi, 17:30-18:30 Uhr, **ab 02.09.2026**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Latino Fitness

Fühl die Musik und lass los! Wer Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen, und sich mit lateinamerikanischen Rhythmen in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Besonders für aktive

Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitness-einsteiger:innen geeignet.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 015, Elvira Knatz

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 15.09.2026**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 014, Ralph Sturm

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 15.09.2026**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitness-einsteiger*innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keine:n Tanzpartner:in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 016, Stephanie Pührer

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 03.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Zumba® Classic

Für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jung und Alt. Spürst du, dass du dich mehr bewegen möchtest, aber keine Lust auf eintöniges Training hast? Dann komm zu mir, Zumba-Angi, und tanz dich frei! In meinen Kursen verbinde ich lateinamerikanische Rhythmen, einfache Schrittfolgen und eine ordentliche Portion Spaß. Dich erwarten: mitreißende Musik, die dich automatisch in Bewegung bringt, einfache, aber effektive Choreos, die jeder lernen kann, ein Ganzkörper-Workout, das dein Herz-Kreislauf-System stärkt sowie ein Ort zum Lachen, Schwitzen und Neue-Energie-Tanken. Mach den ersten Schritt – der Rest kommt mit der Musik! Bitte bringt Hallenschuhe, Handtuch, Sportbekleidung und ein Getränk zum Kurs mit.

Di J 020, Angela Michel, lizenzierte Zumba-Instruktorin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 16:45-17:45 Uhr, **ab 03.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

Zumba® Gold

Die sanfte Tanz-Fitness! Der perfekte Einstieg in die Zumba-Welt. Genießen Sie heiße lateinamerikanische Rhythmen in gelenkschonenden Workouts ganz ohne Sprünge. Perfekt für Anfänger, aktive Erwachsene und alle, die Spaß an Bewegung haben. Einfach mitmachen und fit bleiben.

Bitte bringt Hallenschuhe, Handtuch, Sportbekleidung und ein Getränk zum Kurs mit.

Di J 021, Angela Michel, lizenzierte Zumba-Instruktorin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 12:15-13:15 Uhr, **ab 05.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine



Sport

Schnupperkurs Boule

Boule ist ein toller Sport und Freizeitspaß. Gespielt wird draußen an der frischen Luft: in Parks, am Strand, auf sandigen Böden oder Schotterplätzen. In Frankreich ist Boule Volkssport, wird aber auch in Deutschland immer beliebter. Das Ziel ist, die Kugeln möglichst nah an einer kleinen Kugel zu platzieren, die auch Schweinchen (Cochonnet) genannt wird.

Wir bieten eine Einführung zum Boulespiel (Regeln, Technik, Taktik). Der Kurs umfasst jeweils 2 x 2,5 Stunden und wird von einem lizenzierten Trainer durchgeführt. In Zusammenarbeit mit dem SG Dietzenbach. Boulekugeln können gestellt werden.

Di J 027, Carlos Solomando

Dietzenbach, Boulodrome auf dem Gelände der SG Dietzenbach

Sa und So, 10:00-12:30 Uhr, **05.09.2026 und 06.09.2026**

23,00, ermäßigt: 18,00, zwei Termine

Bogenschießen für Einsteiger

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 kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein. 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. Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren) und 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 und So, 09:00-15:00 Uhr, **07.11.2026 und 08.11.2026**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12,00, zzgl. 8,00 Kleingruppenzuschlag, 2 Termine

Gymnastik

NEU: Hoola Hoop

Dreh dich fit: Hoola-Hoop-Workout für mehr Energie, Balance und ein starkes Körpergefühl. Spaß, Musik und Bewegung stehen im Mittelpunkt dieses dynamischen Hoola-Hoop-Kurses.

Bitte mitbringen: Hoola-Hoop-Reifen

Di J 041, Mona Liedert

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 02.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

NEU: Springseil Power

Das energiegeladene Workout für Anfänger bis Fortgeschrittene! Mit motivierender Musik, abwechslungsreichen Übungen und jeder Menge Spaß verbesserst du Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung. Schritt für Schritt kommst du deiner Wunschfigur näher – effektiv, dynamisch und mit guter Stimmung in jeder Einheit.

Bitte mitbringen: Springseil

Di J 040, Mona Liedert

Dietzenbach, P-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mi, 16:15-17:15 Uhr, **ab 02.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, 16 Termine



Mona Liedert

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und 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, P-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 14.09.2026**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 206, Jutta Winzig

Dietzenbach, P-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 14.09.2026**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 207, Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 07.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 212, Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 07.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 214, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19:05-20:05 Uhr, **ab 01.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Di J 214B, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 01.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Pilates für Frauen

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 023, Angela Beike

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 09:15-10:15 Uhr, **ab 05.09.2026**

54,00, ermäßigt: 43,00, zzgl. 13,00 Kleingruppenzuschlag, 14 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 die 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 rutschfeste Socken, Sportkleidung, dickere Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 221, Angela Beike

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 17:15-18:15 Uhr, **ab 09.09.2026**

54,00, ermäßigt: 43,00, zzgl. 13,00 Kleingruppenzuschlag, 14 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, P-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 07.09.2026**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 223, Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin

Dietzenbach, P-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 07.09.2026**

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. Bereits reduzierte Gebühr.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Handtuch und Getränk mitbringen

Di J 231, Vasilica Kerkhoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 01.09.2026**

31,00, zzgl. 9,00 Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-dietzenbach.de



Gymnastik für Senior/innen

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 Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 01.09.2026**

50,00, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

Di J 234, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Göpferthaus - großer Saal, Weiherstr. 24

Mi, 10:30-11:30 Uhr, **ab 02.09.2026**

68,00, bereits ermäßigte Gebühr, 17 Termine

Achtsam umgehen mit dem Körper: Dehnung als Schmerztherapie

Du schaffst dir ein neues Bewusstsein für deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Es geht los mit Dehnungsübungen, sogenannten Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und zur Förderung eines natürlichen aufrechten Gangs. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und etwas Wasser, möglichst in der Plastikflasche.

Di J 233, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Gymnastikraum, Arminiusstr. 45

Mi, 19:00-20:00 Uhr, **ab 02.09.2026**

66,00, ermäßigt: 53,00, 17 Termine

Di J 235, Kerstin Hoffmann, medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Gymnastikraum, Arminiusstr. 45

Mi, 18:00-18:45 Uhr, **ab 02.09.2026**

49,00, ermäßigt: 39,00, zzgl. 12,00 Kleingruppenzuschlag, 17 Termine

NEU: Mehr Energie und Balance im Alltag - Gesundheit für Frauen

Schon mal von Perimenopause gehört? Klingt kompliziert – ist aber eine ganz natürliche Lebensphase. Viele Frauen erleben Veränderungen in Energie, Kraft und Wohlbefinden. Dieses Seminar schafft Raum für offenen Austausch, gegenseitiges Verständnis und ehrliche Gespräche – informativ, unterstützend und mit einer Prise Humor. Mit Power Mix Brasil, Yoga, Pilates und Impulsen für bewusste Ernährung unterstützen wir dich dabei, neue Energie zu entwickeln. Die Inhalte werden praktisch erprobt. Ergänzend zur ärztlichen Begleitung. Austausch, Verständnis und praktische Übungen stehen im Mittelpunkt.

Di L 220, Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 14:00-17:30 Uhr, **ab 26.09.2026**

31,00, ermäßigt: 25,00, zzgl. 8,00 Kleingruppenzuschlag, zwei Termine

Feldenkrais® –

„Bewusstheit durch Bewegung“

Mit und ohne Vorkenntnisse/n. Warum FELDEN-KRAIS®? Viele Menschen haben bei Alltagsbewegungen Probleme mit dem Bücken, Treppensteigen und dem Gleichgewicht. Oft werden Gelenke und Muskeln überbeansprucht, andere kaum beteiligt. Schmerzen und Einschränkungen sind die Folge. Aber auch, wenn sie davon noch nicht betroffen sind, lernen sie in diesem Kurs, durch achtsam ausgeführte, ganzheitliche Bewegungsabläufe die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit zu verbessern. Sie gewinnen dadurch mehr Kraft, Energie und Freude in ihrem Alltag. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 123, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 04.09.2026**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Di I 124, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 04.09.2026**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Feldenkrais®-Online

Wer seine Beweglichkeit altersunabhängig verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Bequem online von zu Hause, dort wo man sich am wohlsten fühlt.

Di I 126, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

Online

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 15.09.2026**

43,00, ermäßigt: 34,00, zzgl. 41,00 Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine



Meditieren, Entspannen, Atmen

Taiji Chan – Meditation in Bewegung

Voraussetzung für die Teilnahme ist das weitgehende Beherrschen der 80 Formen der langen Yang-Form. 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 Bhuddismus und auf die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin eingegangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 130, Dettlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,

Siedlerstr. 66

Mi, 18:15-19:15 Uhr, **ab 02.09.2026**

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 16,00 Kleingruppenzuschlag, 18 Termine



Marc Urlen

Micro Taiji

Taiji Chan für Anfänger und Wiedereinsteiger. Der Kurs richtet sich an Übende, die das Micro-Taiji der langen Yang-Form erlernt haben und die Sequenzen vertiefen möchten. Die Ausübung der ersten zwölf Figuren, um dabei innerlich zu entspannen und die Achtsamkeit in der Bewegung zu schulen, sind Ziel des Kurses. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Di I 131, Gabriele Martin-Pfau

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Mi, 19:30-20:30 Uhr, **ab 02.09.2026**

66,00, ermäßigt: 53,00, zzgl. 16,00 Kleingruppenzuschlag, 17 Termine

Qigong – achtsam, beweglich und gelassen

Im Alltag entspannt bleiben und körperlich beweglich sein – wer möchte das nicht ... Qigong hilft, Verspannungen und Blockaden zu lösen, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen und Stress abzubauen. Durch langsame und fließende Bewegungen kommt der Geist zur Ruhe, der Körper entspannt sich und wir tanken neue Kraft. Im Kurs werden wir verschiedene bekannte und auch weniger bekannte Qigong-Formen kennenlernen und wiederholen.

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 I 132, Christina Türk-Döker

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Mi, 17:00-18:00 Uhr, **ab 02.09.2026**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 16 Termine

Qi Gong

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 I 133, Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 14.09.2026**

39,00, ermäßigt: 31,00, zzgl. 9,00 Kleingruppenzuschlag, zehn Termine

Di I 134, Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 14.09.2026**

39,00, ermäßigt: 31,00, zzgl. 9,00 Kleingruppenzuschlag, zehn Termine



Entspannungstechniken kennenlernen und anwenden

Entspannungstechniken sind wertvolle Werkzeuge, um Stress abzubauen und ein harmonisches Gleichgewicht im Alltag zu erzielen. Der innere Frieden wird gefördert, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die allgemeine Lebenszufriedenheit gesteigert. Die regelmäßige Praxis solcher Methoden wirkt sich positiv auf den Körper aus. Gleichzeitig helfen Entspannungstechniken dabei, unangenehme Gefühle wie Ängstlichkeit, Wut oder Frustration zu lindern. Im Rahmen dieses Kurses lernen wir unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und wenden diese praktisch an.

Di I 111, Robert Körner, Entspannungstrainer und Meditationsleiter

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 19:40-20:25 Uhr, **ab 02.09.2026**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

Entspannungstechniken regelmäßig praktizieren

Di I 112, Robert Körner, Entspannungstrainer und Meditationsleiter

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 19:40-20:25 Uhr, **ab 04.11.2026**

32,00, ermäßigt: 26,00, zzgl. 31,00 Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Mit Atem die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen

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 07.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Atem und Stimme. Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Sänger:innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.

Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über das Bewusstsein der Atembewegungen 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

Di I 121, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 16:45-18:15 Uhr, **14.09., 21.9. und 17.10.2026**

17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 17,00 Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Wieder freier atmen!

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 zu können, ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

Di I 122, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 16:45-18:15 Uhr, **02.11., 09.11. und 23.11.2026**

17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 17,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine



Milijana Bjeloskurski

Gedächtnistraining

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 und Fragen wie „Wo ist denn mein Schlüssel?“ oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?“ der Vergangenheit angehören. 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 010, Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 14.09.2026**

46,00, bereits ermäßigte Gebühr, zehn Termine

Di C 010B, Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 14:15-15:45 Uhr, **ab 14.09.2026**

46,00, bereits ermäßigte Gebühr, zehn Termine



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ beraten wir Interessierte in einem ausführlichen Gespräch und stuften 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.

Neu im DaF-Programm der vhs Dietzenbach sind die Berufssprachkurse mit 500 UE, die sie kompetent auf das Sprachniveau B2 bringen.



Emilia Knöfel

Aleksandr Kniazev



Englisch

Englisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Englisch für Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kursziel: Die Teilnehmenden erweitern ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen sicherer auszudrücken und kurze Gespräche zu führen.

Di N 632, Inna Tokun

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 18:45-20:15 Uhr, **ab 17.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine



Online Kurs



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 07.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Englisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Di N 604, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 07.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Englisch mit Vorkenntnissen A2

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, z. B. aus der Schule. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Die Teilnehmenden erweitern ihre Sprachkenntnisse, um sich in vertrauten Situationen des täglichen Lebens verständigen zu können.

Di N 631, Inna Tokun

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 17:00-18:30 Uhr, **ab 17.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch Conversation and more – B2

We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.

Das Buch wird im Kurs genannt.

Di N 614, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:30-11:00 Uhr, **ab 09.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

English Conversation ab B2

You 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 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung.

Di N 618, Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.09.2026**

64,00, ermäßigt: 51,00, 11 Termine

Englisch B2

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 07.09.2026**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 20,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch

Französisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie Lust, Französisch endlich mal richtig gut von Anfang an zu lernen, weil Sie ihr Französisch aus der Schule vergessen haben? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Lektion 4. Klett Verlag

Di N 808, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2

Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektion 7

Di N 807, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 02.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2 Auffrischkungskurs

Steigen Sie wieder ein in die französische Sprache. Geeignet, wenn Sie schon über Vorkenntnisse, z. B. aus der Schule, verfügen. Das Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 837, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:45-19:45 Uhr, **ab 01.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 56,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 – Auffrischkungskurs

Actualités, grammaire, chansons, civilisation française, conversation. Lehrbuch: rencontres en français B1, Lektion 7, Klett.

Di N 814, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.3.

Lehrwerk: Chapeau B 1, Hueber Verlag, Lektion 8

Di N 812, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 02.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.4.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, Lektion 10

Di N 810, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 03.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1.

Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 816, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 07.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation, B1 bis C1.

Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 817, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 03.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

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 01.09.2026**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 am Samstag

Sie möchten intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Der Kurs findet 14-tägig statt. Lehrbuch: L'Atelier, B2, Didier Verlag, Unité 5

Di N 838, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 05.09.2026**

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, sechs Termine

Spanisch

Spanisch A1.2 für Anfänger:innen

Di O 420, Andrea Parada de Wiedenmann

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 17:30-19:00 Uhr, **ab 01.09.2026**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 89,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Spanisch A2

Lehrbuch: Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen

Di O 401, Andrea Parada de Wiedenmann

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 16:40-18:10 Uhr, **ab 02.09.2026**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 89,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Spanisch A2 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lektion 10

Di O 402, Andrea Parada de Wiedenmann

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 18:10-19:40 Uhr, **ab 03.09.2026**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine



Spanisch A2 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 7 (Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)
Di O 403, Andrea Parada de Wiedenmann
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 18:30-20:00 Uhr, **ab 07.09.2026**
93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 89,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Spanisch B1 mit Muße

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 12
Di O 410, Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 09.09.2026**
58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B2

En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales.
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 11.
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 08.09.2026**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch

Italienisch A1 – Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Di O 906, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 02.09.2026**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A2 – Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passo Dopo Passo, A2
Di O 905, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 02.09.2026**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A2 – Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere A2, Lektion 4
Di O 900, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 03.09.2026**
87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Italienisch B2

Questo corso è per coloro che possiedono la lingua italiana; si approfondisce la struttura grammaticale del congiuntivo e, inoltre, si affrontano temi storico-culturali, conoscendo in questo modo le tradizioni e la cultura d'Italia. Lehrbuch: Allegro Band 2, Lektion 10
Di O 904, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 11:30-13:00 Uhr, **ab 01.09.2026**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine



Computer und IT

Smartphone

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, Europaplatz, Raum 346
Mo und Di, 09:00-12:00 Uhr, **09.11.2026 und 10.11.2026**
23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

iPhone

Inhalte wie oben, für iPhones und iPads. Nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung).
Di R 218, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Europaplatz, Raum 346
Mo und Di, 12:00-15:00 Uhr, **09.11.2026 und 10.11.2026**
23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

NEU: Die digitale Welt entdecken. Ein Kurs für Einsteiger

In diesem Einsteigerkurs erkunden wir gemeinsam die digitale Welt. Schritt für Schritt lernen Sie, das Internet sicher zu nutzen, Fotos aufzunehmen und zu bearbeiten sowie Texte am Computer zu schreiben und zu gestalten. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf soziale Netzwerke und wie Sie damit in Kontakt bleiben. Keine Vorkenntnisse nötig; nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren! TN sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Endgeräte mitzubringen. Ein selbstständiger und angstfreier Einstieg in digitale Welt.

Di R 242, Ina Begerow

Dietzenbach, Rathaus, Europaplatz, Raum 346
Do, 10:00-12:15 Uhr, **ab 07.01.2027**
35,00, ermäßigt: 28,00, zzgl. 33,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

Microsoft Office: MS Word und MS Excel für Einsteiger

In diesem Einsteigerkurs lernen wir die Grundlagen von Microsoft Word und Excel kennen. Schritt für Schritt erstellen und bearbeiten wir in Word eigene Briefe und üben das sichere Formatieren von Texten. In Excel lernen Sie, ein einfaches Haushaltsbuch zu erstellen und Ausgaben übersichtlich zu verwalten. Der Kurs richtet sich an Neulinge, insbesondere ältere Teilnehmende, und vermittelt praxisnah digitale Grundkompetenzen.
TN sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Endgeräte mitzubringen.
Di R 240, Ina Begerow
Dietzenbach, Rathaus, Europaplatz, Raum 346
Do, 10:00-12:00 Uhr, **ab 03.09.2026**
46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, sechs Termine

NEU: Microsoft Office: MS Word und MS Excel für Fortgeschrittene

In diesem Aufbaukurs vertiefen wir unsere Word- und Excel-Kenntnisse anhand eines praktischen Projekts. In Word gestalten wir gemeinsam ein persönliches Reisetagebuch mit Texten, Bildern und ansprechender Formatierung. In Excel erstellen wir dazu ein übersichtliches Reisebudget, um Ausgaben einfach im Blick zu behalten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen in Word und Excel.
Di R 241, Ina Begerow
Dietzenbach, Rathaus, Europaplatz, Raum 346
Do, 10:00-12:00 Uhr, **ab 22.10.2026**
46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, sechs Termine

Online-Vortrag: Guten Umgang mit Medien von klein auf erlernen

Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien bestimmten Welt auf. Wie können sie verantwortungsvoll mit den aktuellen Medien vertraut gemacht werden? Vorgestellt werden die Ansätze der Medienkompetenztheorie sowie der aktiven Medienpädagogik: über eigenes, reflektiertes Medienhandeln lernen, die Technik selbstbestimmt, begrenzt und bereichernd zu nutzen. Nach der kostenlosen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zum Vortrag über Zoom.
Di R 220, Marc Urlen
online
Fr, 18:00-20:00 Uhr, **23.10.2026**
Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



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.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 5 – 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 bis Donnerstag und jeder zweite Freitag.



EINE LOCATION VIELE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Egal ob Kongress, Bälle, Seminare, Tagungen oder Hochzeiten -
wir haben für Sie den perfekten Raum!

Weitere Infos unter: www.capitol-dietzenbach.de oder telefonisch unter 06074 373 336

Informationen

Auskunft

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, 693-1245 oder 693-1231

E-Mail: info@vhs-rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Semesterbeginn: **Dienstag, 01.09.2026**

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau einzusehen auf vhs-rodgau.de/Downloads.

Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen werden über die Homepage und per Anmeldeformular - (auch gescannt per E-Mail) entgegengenommen. Auch der Eintrag in eine Teilnahme- oder Weitermeldeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Kurse können abgesagt werden, wenn die Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht wurde. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

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 angegeben 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.

Anmeldungen für Minderjährige:

Das Mindestalter zur Teilnahme aller Kurse beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein. Die Teilnahme jüngerer Personen kann ggf. nach Rücksprache ermöglicht werden. Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschrift einzug 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 80% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren für einen Kurs ermäßigt oder erlassen werden, sofern dieser ermäßigbar ist. Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch den Antragstellenden. Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt!

Auf Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden (siehe Kurskennzeichnung).

Gebührenermäßigung

Eine Gebührenermäßigung kann ab einer verbindlich angemeldeten Teilnehmendenzahl von mindestens 13 Personen gewährt werden (siehe Kurskennzeichnung). Kinder, Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudierende, Auszubildende, Menschen mit Behinderungen (bei einem Grad ab 50 %), Rentempfänger, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr leisten sowie Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten für ermäßigbare Kurse 80 % der Gebühr.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragstellenden. 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 (siehe Kurskennzeichnung). Doppeltermäßigungen sind ausgeschlossen.

Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift bei der Geschäftsstelle 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.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Rodgau auf die Zahlung von Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen sowie Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen.



Das Team der vhs Rodgau:

Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden und mindestens 80% der Unterrichtseinheiten besucht wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmenden 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 der jeweiligen Unterrichtsorte einzuhalten sind.

Programminhweis:

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 entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil.

Punkten mit der rodgaucard!



Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.



Exkursionen

Hinweis:

Die Exkursionen sind mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei. Die Teilnahmegebühr beinhaltet Kursorganisation, Eintritt und Führung.

Gedenkstätte Bertha Pappenheim Neu-Isenburg

Eigene An- und Abreise. Die ca. 60-minütige Führung ist auf Spendenbasis, ansonsten gebührenfrei.

Ro 01.09.01

Tamara Tarazzit

Neu-Isenburg, Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10

So, 24.01.2027, 11.00-13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Palmengarten Frankfurt: Tropenluft und Weihnachtsduft

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.03

Tamara Tarazzit

Frankfurt, Palmengarten, Siesmayerstraße 63

Sa, 14.11.2026, 11.00-13.00 Uhr

33,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Darmstadt - Mathildenhöhe mit Hochzeitsturm

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.04

Tamara Tarazzit

Darmstadt, Mathildenhöhe, Olbrichweg 10

So, 27.09.2026, 11.00-13.30 Uhr

19,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Offenbach Wetterpark

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.05

Tamara Tarazzit

Offenbach, Am Wetterpark 15

Sa, 05.09.2026, 11.00-13.00 Uhr

15,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Städel Frankfurt: Maria Magdalena - Sin. Pray. Love.

Eigene An- und Abreise.

Ro 02.06.02

Tamara Tarazzit

Frankfurt, Städel, Schaumainkai 63

Sa, 19.12.2026, 11.00-13.00 Uhr

38,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Biologie

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.

Ro 01.10.03

Adam Adamowicz

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

Sa, 05.09.2026, 10.00-13.45 Uhr

ab 12 TN: 14,- €

10-11 TN: 16,- €

8-9 TN: 20,- €

ab 13 TN ermäßigbar/ Anmeldung erforderlich/ begleitende Kinder bis 12 Jahre sind kostenfrei

Finanzen



Finanzbildung für Frauen

In diesem Kurs erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich frühzeitig mit den eigenen Finanzen zu beschäftigen. Behandelt werden alltagsrelevante Themen: Umgang mit dem Einkommen, wichtige Absicherungen, finanzielle Aspekte von Familienplanung und Care-Arbeit, passives Einkommen sowie staatliche Förderungen. Zudem erfahren Sie, wie Nachhaltigkeit in finanzielle Entscheidungen einbezogen werden kann.

Ro 01.03.01

Stefanie Gorgosch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 29.10.2026, 18.30-20.45 Uhr

8-9 TN: 12,- €

6-7 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Immobilienkauf – selbst genutzt oder vermietet

Sie möchten eine Immobilie zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage erwerben? Dieses Seminar vermittelt praxisnah, welche Immobilie zu Ihren Zielen passt, was beim Kauf und der Finanzierung zu beachten ist und wie viel Eigenkapital sinnvoll ist. Außerdem erfahren Sie, welche Kriterien Banken prüfen und wie Zinsbindung, Sondertilgung, Bereitstellungszinsen und Auflassungsvormerkung einzuordnen sind. Bei vermieteten Immobilien geht es zudem um Kosten, Abschreibung, Miete und Rendite.

Ro 01.03.02

Stefanie Gorgosch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 22.10.2026, 18.30-20.45 Uhr

8 TN: 12,- €

6-7 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vom Sparer zum Aktionär

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen systematischen Einstieg in Aktien, Fonds, ETFs und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zu den Anlageformen sowie zu Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen, Risiken und Kosten. Anhand von Beispielen werden typische Anlagestrategien erläutert. Am zweiten Tag geht es um nachhaltige Geldanlage: Bedeutung, Nutzen sowie Möglichkeiten und Strategien.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 09.30-12.30 Uhr, ab 07.11.2026

8 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

2 Samstage/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das neue Altersvorsorgedepot einfach erklärt!

In diesem Kurs wird verständlich erklärt, was die Einführung des Altersvorsorgedepots ab 2027 bedeutet und welche Möglichkeiten sich für die Altersvorsorge ergeben. Sie erfahren, wie die staatliche Förderung funktioniert und welche Anlageformen gefördert werden können. Behandelt werden zudem Chancen (z. B. höhere Rendite durch Aktien) und Risiken (Kosten, steuerliche Folgen). Einfache Rechenbeispiele bieten Orientierung für eigene Entscheidungen.

Ro 01.03.04

Ralf Stock

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 28.11.2026, 09.30-11.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik



PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470.

Gabriele Ginn

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

97,- € min. 6 TN mit einem Kind

117,- € min. 5 TN mit einem Kind

146,- € min. 4 TN mit einem Kind

10 Kurstage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11

Mo, 09.15-10.45 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 01.05.12

Di, 09.15-10.45 Uhr, **ab 01.09.2026**



Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

Frische Farbe für die grauen Zellen

Bereits ab Mitte 20 wird es schwieriger, sich Fakten zu merken. Mit Merk- und Konzentrationstechniken lässt sich das Erinnerungsvermögen verbessern. In diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche „Werkzeuge“ für ein gutes Gedächtnis kennen.

Ro 01.06.01

Claus Schlatter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Fr, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.11.2026**

12 TN 32,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 49,- €

6 Freitage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Lernen fällt oft schwer, weil wir auf alte Gewohnheiten zurückgreifen. Mit einfachen Merktechniken lassen sich Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter jedoch leichter behalten. Der Kurs vermittelt praxisnah Gedächtnistechniken und zeigt, wie sich die Merkfähigkeit deutlich steigern lässt. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.02

Helmut Lange

Sa, 31.10.2026, 09.00-16.30 Uhr

55,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht Vokabeln schnell lernen – und dabei Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft, Vokabeln schneller zu erfassen und länger zu behalten; das Wiederholen wird reduziert. Dipl.-Pädagoge und Bestsellerautor Helmut Lange zeigt mit weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu schnellen Lernerfolgen – bereits im Webinar. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.03

Helmut Lange

Do, 22.10.2026, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen Kopfrechentricks, mit denen Sie schneller im Kopf rechnen können. Mit etwas Übung sind Berechnungen oft schneller als gedacht. Die aus Indien stammenden Methoden der vedischen Mathematik sind hier noch wenig bekannt, machen Spaß und fördern das Interesse an Mathematik. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.04

Helmut Lange

Do, 08.10.2026, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs: Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen erinnern sich gut an Gesichter, aber nicht an die Namen. Mit einfachen Methoden lassen sich Gesichter und Namen sicher verknüpfen. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.05

Helmut Lange

Do, 01.10.2026, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Kommunikation verstehen

Entwickeln Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten weiter! Während dieses Workshops erwartet Sie eine Mischung aus praktischen Übungen, Reflexion und theoretischen Impulsen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Wirkung bewusster gestalten, Missverständnisse reduzieren und Gespräche klarer, empathischer und selbstbewusster führen möchten.

Ro 01.06.07

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F,

Seminarraum 1

Sa, 23.01.2027, 10.00-16.00 Uhr

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Workshop: Hörst du, was ich sage?

Sie fragen sich, ob Ihre Mitmenschen Sie verstehen und hören, was Sie sagen? Sie sagen etwas und es wird anders verstanden – es kommt zum Streit. Wie Sie Missverständnisse vermeiden, wertschätzend sprechen und verstehen, was gesagt und gemeint ist, lernen Sie in diesem Workshop.

Ro 01.06.12

Linna Schatton

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 19.11.2026

8-9 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

4 Donnerstage/ 8 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



Stark werden und stark bleiben - Resilienz im Alltag

Schwierige Zeiten gehören zum Leben. Während manche Menschen an Rückschlägen verzweifeln, gehen andere stabil hindurch. Was macht den Unterschied? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz – die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen – stärken können. Sie lernen, Stresssituationen souveräner zu meistern, innere Stabilität aufzubauen und Ihre Widerstandskraft zu fördern. Mit praxisnahen Übungen und Impulsen bleiben Sie auch in turbulenten Phasen handlungsfähig.

Ro 01.06.16

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F,

Seminarraum 2

Mo/Mi, ab 18.01.2027, 18.00-21.00 Uhr

10 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

4 Tage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Work-Life-Balance für Frauen

Grenzen, Klarheit und Veränderung für Beruf und Alltag! Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und Veränderungen in den Alltag zu integrieren. Mit praxisnahen Impulsen und Übungen stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, erkennen Muster und gehen neue Wege.

Ro 01.06.17

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 18.00-21.00 Uhr, **ab 11.11.2026**

8-9 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

2 Mittwoche/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



KULTUR – GESTALTEN

Tanzen

Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn vorhanden ein Hüfttuch und Getränk.

Ro 02.05.01

Aleksandra Krstevska

Rodgau (Nieder-Roden), Tanzstudio TANZbeTRIEB,

Breslauer Str. 39

Do, 19.00-20.15 Uhr, ab 10.09.2026

8-9 TN: 50,- €

6-7 TN: 71,- €

4-5 TN: 98,- €

5 Donnerstage/ 15 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internationale Folkttänze - monatliches Treffen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Vorerfahrungen. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentänze sowie „Mixer“ aus verschiedenen Regionen (vorwiegend Europa) und treffen uns einmal im Monat.

Ro 02.05.02

Regina Weiland

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16, Turnhalle

Fr, 19.15-21.15 Uhr, **ab 11.09.2026**

36,- €/ 5 Freitage/ 13 UE/

ab 13 TN ermäßigbar



Malen und Zeichnen

Zeichnen lernen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Zeichnens anhand einfacher geometrischer Formen, die schrittweise zu komplexeren Alltagsobjekten weiterentwickelt werden. Übungen zu Komposition, Perspektive sowie Licht und Schatten vermitteln ein grundlegendes Verständnis für Raum, Volumen und Materialität. Ziel ist es am Ende des Kurses eigene, individuelle Stillleben zu gestalten und zeichnerisch umzusetzen. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Anspitzer, Radiergummi

Ro 02.07.01
Leila Shahmohammadi

Rodgau (Weiskirchen), Christian-Zang-Haus, Raum 2, Schillerstr. 27 b

Fr, 17.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2026**

8-9 TN: 108,- €

6-7 TN: 144,- €

4-5 TN: 216,- €

10 Freitage/ 27 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und bieten interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien. In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Werkzeugen und Maluntergründen und üben Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen. Anfänger sind willkommen, melden sich bitte vor Kursbeginn an. Mitzubringen: Acrylfarben, diverse Pinsel, Bleistift, Leinwände min. DIN-A3, Skizzenblock, Malkittel, Mal-lappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Sa, 07.11.2026, 09.00-15.00 Uhr

So, 08.11.2026, 09.00-15.00 Uhr

10 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

2 Tage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kunsth Handwerk

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst und heißt wörtlich übersetzt „Blumen zum Leben erwecken“. Dieser Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die schon mehrere Kurse besucht haben. Zur ersten Stunde bitte Pflanzenmaterial zum Thema „Die Zeit der inneren Einkehr“ mitbringen.

Ro 02.10.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 24.09.2026**

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop: Abstrakte Skulptur

In diesem Workshop gestalten Sie eine abstrakte Skulptur aus geometrischen Formen mit Styropor und Gips. Am ersten Kurstag entstehen durch Schneiden, Schnitzen und den Einsatz von Negativformen plastische Kompositionen, die anschließend mit Gips überzogen werden. Am zweiten Termin wird die getrocknete Form durch Schleifen und Feilen verfeinert und abschließend mit Acrylfarben gestaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ro 02.07.03

Leila Shahmohammadi

Rodgau (Weiskirchen), Christian-Zang-Haus, Raum 2, Schillerstr. 27 b

Fr, 16.00-19.00 Uhr, **ab 16.10.2026**

8 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

Zzgl. 25,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

2 Freitage/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Specksteinarbeiten

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 – in jedem Stein findet sich etwas Faszinierendes. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 02.08.01

Gertrud Stemper

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, Kreativraum

Di, 19.30-21.15 Uhr, **ab 03.11.2026**

8 TN: 57,- €

6-7 TN: 76,- €

4-5 TN: 113,- €

Zzgl. 20,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

6 Dienstage/ 14 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zauberhafte Geschenkideen aus Epoxidharz

In diesem kreativen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus flüssigem Harz einzigartige Schmuckstücke entstehen – von Anhängern über Ohringe bis hin zu kleinen Kunstwerken.

Sie experimentieren mit Farben, Pigmenten, Glitzer und weiteren Materialien und entdecken die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten dieses modernen Werkstoffs. Mitzubringen: wenn gewünscht eigene Dekoration z. B. kleine Muscheln, Blumen, Steine, Sand etc. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 02.08.02

Elsa Hirsch

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, Kreativraum

Sa, 28.11.2026, 10.00-17.00 Uhr

9 UE

8-9 TN: 35,- €

6-7 TN: 47,- €

4-5 TN: 70,- €

Zzgl. 20,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Möchten Sie die Grundlagen des Strickens erlernen oder Ihre Fähigkeiten auffrischen? Hier lernen Sie die grundlegenden Techniken kennen, erfahren mehr über verschiedene Materialien und lernen Strickanleitungen zu lesen. Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5 oder 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 17.09.2026**

8 TN: 49,- €

6-7 TN: 65,- €

4-5 TN: 97,- €

6 Donnerstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Socken stricken macht Spaß

Entdecken Sie die Magie des Nadelspiels oder der Rundstricknadel. Sie lernen u. a. die Käppchenferse und eine bewährte Spitze; für Fortgeschrittene gibt es zusätzliche Techniken zu erlernen. Vorkenntnisse: Kreuzanschlag o. ä., rechte und linke Maschen. Mitzubringen: helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadeln 3,0/2,5 mm (ca. 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 19.10.2026**

8 TN: 41,- €

6-7 TN: 54,- €

4-5 TN: 81,- €

5 Montage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch
über unsere Homepage
www.vhs-rodgau.de möglich.

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung grundlegende und fortgeschrittene Nähtechniken. Vermittelt werden das Zuschneiden, verschiedene Nahtarten und das Anpassen von Kleidungsstücken. Die Dozentin geht individuell auf Kenntnisse und Bedürfnisse ein. Mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und ggf. Schnittmuster.

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

10 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

10 Tage/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 08.09.2026**

Der perfekte Zuschnitt

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Kleidungsstücke präzise zuzuschneiden und Schnittmuster anzuwenden. Sie erfahren, worauf es beim Arbeiten mit unterschiedlichen Stoffen ankommt, welche Materialien sich eignen und wie Schnittteile optimal positioniert werden. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die ihr Wissen zu Stoffkunde und Zuschnittstechniken erweitern möchten.

Mitzubringen: Sofern vorhanden Stoff und Schnittmuster Ihrer Wahl (es wird im Kurs nicht zugeschnitten).

Ro 02.09.05

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 07.11.2026, 11.00-13.15 Uhr

6 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sticken

In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Stickens – von einfachen Stichen bis zu eigenen Motiven. Ob mit oder ohne Erfahrung: Sie entfalten Ihre Kreativität und erschaffen eigene Arbeiten. Mitzubringen: Schere und Fingerschutz.

Ro 02.09.06

Venkata Pasupuleti

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Sa, 21.11.2026, 09.00-12.00 Uhr

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren – überwiegend in Handarbeit. Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Löbig, Tel. 06106 733803. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Helene Löbig

Puppenwerkstatt Helene Löbig,

Am Forschheimer See 22

10 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

Zzgl. Materialkosten (Barzahlung im Kurs)

5 Tage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.09

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 08.09.2026**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 27.10.2026**

Musikalische Praxis

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen bekannte Pop-Hits aus Folk + Pop mit leichten Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die mit verschiedenen Begleittechniken (Schlagen und Zupfen) Lieder begleiten wollen. Quereinsteiger sind willkommen. Kosten für Lehrmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Elisabeth Becker

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

15 Tage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Rodgau (Dudenhofen), Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-v.-Stein-Str. 5, Küche

Ro 02.13.02

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 02.13.05

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Ro 02.13.03

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

Ro 02.13.06

Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.09.2026**

Ro 02.13.07

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.09.2026**



Gitarre für Anfänger

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen? Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins Melodie- und Akkordspiel und beginnt bei null, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Benötigt werden Akustikgitarre, Notenblätter, Fußbank und ggf. ein Stimmgerät.

Ro 02.13.08

Christoph Roßbach

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

Zzgl. 30,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

16 Dienstage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen ein- und mehrstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.

Ro 02.13.09

Christoph Roßbach

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

6-7 TN: 115,- €

16 Dienstage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



GESUNDHEIT

Kosmetik/Style

Make-Up Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, mit wenigen Handgriffen ein natürliches Make-Up passend zu Ihrem Typ zu gestalten. Unter Anleitung kaschieren Sie kleine „Problemgebiete“ wie Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken und betonen Augen, Wangen und Lippen. Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, ggf. Tischspiegel und Schreibmaterial.

Laura Mohr

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

6 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

Zzgl. 7,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01

Sa, 24.10.2026, 11.00-14.00 Uhr

Ro 03.00.02

Sa, 28.11.2026, 11.00-14.00 Uhr

Farbberatung - Die Kraft der Farben nutzen

Farben haben eine enorme Wirkung – sie unterstreichen Ihren Typ und lassen Ihr Gesicht strahlen. In diesem Workshop werden die Grundlagen der Farbtypenlehre und der Farbwahl vermittelt und Sie erhalten Informationen zur Wirkung einzelner Farben. Eine Kurzanalyse bestimmt Ihren Grundfarbtyp – für sichere Kombinationen und weniger Fehlkäufe.

Ro 01.06.06

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 24.09.2026, 18.00-21.00 Uhr

4-5 TN: 22,- €

6 TN: 32,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Entspannung / Stressbewältigung

Hinweis:

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, bequeme Kleidung, Getränk, ggf. Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Details siehe Kursbeschreibung www.vhs-rodgau.de.

Brain Gym® für Erwachsene

Im Alltag sind wir oft abgelenkt und gestresst. Brain Gym® hilft, kleine Pausen einzulegen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Es werden einfache kinesiologische Übungen erlernt, die die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften unterstützen und helfen können, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und fördern Konzentration, Koordination und geistige Beweglichkeit. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.01

Margaret Pauline Finnerty

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, Kolleg,
Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 11.11.2026, 10.30-12.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Meditationskurs - Achtsamkeit und Entspannung für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditations-, Bewegungs- und Atemtechniken kennen, um Entspannung zu finden und mit Stresssituationen besser umzugehen. Die Übungen werden in der Gruppe im Sitzen und Liegen durchgeführt und von Klangschalen begleitet. Mitzubringen: Siehe Hinweis plus Schreibutensilien und eine Schwimmkerze (ohne Duft).

Ro 03.01.02

Margaret Pauline Finnerty

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,
Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula

Mi, 28.10.2026, 18.30-20.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Duft Qigong

Duft Qigong ist eine einfach erlernbare Qigong-Art und besteht aus zwei Teilen: der Entgiftung und dem Sammeln neuer Energie. „Duft“ steht für gereinigte, frei fließende Energie. Regelmäßiges Üben kann sich positiv auf Körper und Geist auswirken, fördert innere Ruhe und kann Stress reduzieren. Nach Aufwärm- und Dehnübungen folgen Duft Qigong I und II. Die Stunde endet mit einer kurzen Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Anja Olejar

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4

Ro 03.01.06

Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab 07.09.2026

10 TN: 48,- €

8-9 TN: 59,- €

6-7 TN: 79,- €

11 Montage/ 15 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.07

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2026

10 TN: 35,- €

8-9 TN: 43,- €

6-7 TN: 58,- €

8 Montage/ 11 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung in Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie durch gezielt ausgewählte Übungen, Ihren Körper zu spüren sowie Alltagsbeweglichkeit, Koordination und Balance zu erhalten und zu steigern. Der Kurs umfasst vier Abende mit je einem kleinen Theorieanteil und unterschiedlichen, praktischen Übungen. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.08

Nicole Neckermann

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal,
Schillerstr. 27

Mo, 17.00-18.15 Uhr, ab 21.09.2026

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

4 Montage/ 7 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und gelockert. So entwickeln wir Körperbewusstsein, um im Alltag zu entspannen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs umfasst vier Abende – jeweils mit einem kleinen Theorieanteil und praktischen Übungen zur bewussten Anspannung und Entspannung. Eine Fortsetzung ist bei Interesse möglich. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.09

Nicole Neckermann

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal,
Schillerstr. 27

Mo, 18.30-19.45 Uhr, ab 21.09.2026

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

4 Montage/ 7 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Klangmeditation zur Entspannung

Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und Schwingungen, kommen zur Ruhe und entspannen. In diesem Kurs lernen Sie die Klänge von Klangschalen und einem Fen-Gong kennen. Durch eine geführte Meditationsreise erfahren Sie, wie die Töne auf Körper und Geist wirken. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Andrea Stange

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

8-9 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10

Mi, 30.09.2026, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.11

Mi, 28.10.2026, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.12

Mi, 02.12.2026, 18.00-19.30 Uhr

ZEN-Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren, brauchen wir keine Hilfsmittel außer unserem Atem. Der vietnamesische Zen-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine leicht verständliche Form der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Austausch runden den Abend ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.28

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische
Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.09.2026

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 98,- €

6-7 TN: 130,- €

Zzgl. 5,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

8 Donnerstag/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Yoga für Einsteiger bis Mittelstufe

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg ins Yoga. Mit einfachen Übungen mobilisieren wir den Körper, lösen Verspannungen und fördern Beweglichkeit – ruhig und ohne Leistungsdruck. Jede Stunde beginnt mit sanften Bewegungen, führt über leichte Dehnungen und Kräftigungssequenzen zu einer wohltuenden Entspannung. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.13

Sarah Dipika Czittrich

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.09.2026

12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Dienstag/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Yin Yoga ist Teil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten des Körpers wie die Faszien an. Wir gleiten sanft in die Asanas und verweilen, sodass sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene lösen können. Dabei nehmen wir uns Zeit, anzukommen, zu bleiben und loszulassen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.15

Cornelia Burkhardt

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 31.10.2026, 14.00-17.00 Uhr

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind typische Beckenbodenprobleme. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Kraft aus unserer Körpermitte. Ein elastischer, kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und beeinflusst die innere und äußere Haltung. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 24.10.2026, 14.00-17.00 Uhr

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Stress, Fehlhaltungen sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Muskelspannung und machen den Körper unbeweglicher. Oft ziehen wir dabei die Schultern nach oben, statt sie zu lösen. Gezielte Yogaübungen machen uns flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 14.11.2026, 14.00-17.00 Uhr

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga verweilen Sie in langen, intensiven Dehnungen und kommen zur Ruhe. In Kombination mit einem Faszientraining lösen sich Spannungen im Bindegewebe, der Körper wird beweglicher, körperliche und geistige Flexibilität gefördert. Mitzubringen: Siehe Hinweis, Faszienrolle, Meditationskissen, 2 kl. Handtücher

Ro 03.01.19

Sabrina Rünzi

Rodgau (Hainhausen), Münchhausen-Schule,

Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnastikraum

Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09.2026

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ashtanga Yoga

Die sechs Ashtanga-Serien wurden von K. Pattabhi Jois als dynamisch-fließende Sequenzen entwickelt, bei denen Körper und Atem synchronisiert werden. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer und Konzentration. In diesem Kurs lernen Sie Teile der ersten Serie (Yoga Chikitsa) kennen, die Asanas (Haltungen) werden individuell angepasst – für Neulinge und Erfahrene geeignet. Mitzubringen: Siehe Hinweis plus Yogablock

Ro 03.01.20

Jannika Hristova

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 4

Do, 08.30-10.00 Uhr, ab 10.09.2026

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil und wird als „Tanz mit dem Atem“ beschrieben. Dich erwarten ein dynamischer Flow, Sonnengrüße und ein intensives Spüren deines Körpers. Der Kurs ist fordernd mit fortgeschrittenen Asanas, daher sind körperliche Grundfitness und Yoga-erfahrung empfehlenswert. Savasana am Ende wird sich besonders wohltuend anfühlen. Mitzubringen: Siehe Hinweis, Yogablock

Ro 03.01.21

Jannika Hristova

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 4

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 10.09.2026

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jannika Hristova

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

In diesem Yogakurs kräftigen und dehnen Sie den Körper und begleiten die Haltungen mit bewusster Atmung. Sonnengrüße als fließende Abfolge fördern Kraft, Beweglichkeit und einen achtsamen Rhythmus. Ruhepausen unterstützen die Erholung und schenken mitten im Alltag Zeit zum Regenerieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.23

Natalie Spohn

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, Römerstr. 13,

kleiner Saal

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 08.09.2026

ab 12 TN: 59,- €

10-11 TN: 71,- €

8-9 TN: 89,- €

11 Dienstage/ 22 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Yoga für den Rücken - Für eine stabile Aufrichtung im Alltag!

In diesem Yogakurs üben Sie Haltungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung von Rücken und Wirbelsäule, mit Fokus auf Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Die Praxis wird von bewusster Atmung begleitet. Der Kurs richtet sich an Neulinge und leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken im Alltag mehr Stabilität geben möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.24

Sarah Dipika Czitrtrich

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63

F, Multifunktionsraum

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 14.09.2026

ab 12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Montage/ 24 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Yogakurs „Gesunder Rücken“ - Ein sanfter Einstieg für alle!

In diesem Einstiegskurs dreht sich alles um den Rücken. Sanfte Mobilisation löst Verspannungen, angenehme Dehnungen schaffen mehr Beweglichkeit und kleine Kräftigungssequenzen unterstützen eine stabile, aufrechte Haltung. Mit einfachen Übungen ohne Vorkenntnisse lösen wir Verspannungen, fördern Beweglichkeit und unterstützen eine aufrechte Haltung. Der Kurs ist ideal für alle, die viel sitzen und ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.25

Sarah Dipika Czitrtrich

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, Kolleg,

Georg-August-Zinn-Str. 1

Do, 08.30-10.00 Uhr, ab 03.09.2026

12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 06.11. - 08.11.2026

Ruhe und Erholung im Odenwald! Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen in Grasellenbach schalten wir vom Alltag ab. Vor dem Frühstück und Abendessen praktizieren wir Yoga, dazwischen bleibt Zeit die Wellnessoase mit Schwimmbad, Sauna, Fitness und Beautybereich zu nutzen oder um Spaziergänge zu unternehmen. Mitzubringen: Siehe Hinweis. 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. Hotelinfos unter: 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: 07.09.2026.

Ro 03.01.26

Cornelia Burkhardt

Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7,

64689 Grasellenbach

Freitag, 06.11. ab ca. 14 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026

400,- €/ 3 Tage/ 9 UE/ Gesamtgebühr enthält 318,- €

Hotellkosten Einzelzimmer + 82,- € Kursgebühr für die

Yoga-Einheiten/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. 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 01.09.2026

12 TN: 86,- €

10-11 TN: 104,- €

8-9 TN: 130,- €

16 Dienstage/ 32 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Bewegung / Fitness

Hinweis

Für alle Bewegungskurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe (bei Turnhallen hallentauglich), Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Selbstverteidigung für Frauen

Körperliche Bedrohung und Gewalt gegen Frauen sind für viele leider Realität. In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, richtig einzuschätzen und selbstbewusst zu reagieren. Sie trainieren leicht umsetzbare Selbstverteidigungstechniken. Durch wiederholtes Üben stärken Sie Ihr Auftreten, bauen Hemmungen ab und lernen, klare Grenzen zu setzen. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.30

Andreas Buchta

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 15.10.2026**

8 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

4-5 TN: 130,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesundheitskurs Gymnastik

Regelmäßige Gymnastik verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Mit gelenkschonenden Übungen trainieren wir die Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Abgerundet wird die Stunde durch intensives Stretching. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.01

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, Römerstr. 13, großer Saal

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Wirbelsäulengymnastik

Es erwarten Sie ein funktionelles Rückentraining, sowie sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Sie lernen alltagstaugliche Techniken für ein aktiveres, rückenfreundliches Leben.

Christian Löw

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Montage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.09.2026**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 14.09.2026**

Starker Rücken und Co.

Rücken- und andere Schmerzen entstehen oft durch mangelnde, falsche oder einseitige Bewegung. Durch gezieltes Training der Muskulatur und Faszien sowie durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen wirken wir dem entgegen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16, Turnhalle

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Donnerstage/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.04

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 03.09.2026**

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 03.09.2026**

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

Rückengesundheit

Stark, flexibel, schmerzfrei. Ein kurzer, wirkungsvoller Kurs rund um Rückenstabilität und -gesundheit. Durch sanfte Übungen, Dehnungen und moderates Cardio-Training lassen sich Rückenbeschwerden effektiv lindern und neue Belastungen besser bewältigen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.07

Angelika Hob

Rodgau (Hainhausen), Münchhausen-Schule,

Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnastikraum

Fr, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2026**

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Freitage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Rückenfit

In diesem Kurs stärken wir Ihre Rückenmuskulatur, verbessern Beweglichkeit und Haltung und beugen Verspannungen sowie Schmerzen vor. Mit Übungen aus Rückengymnastik, funktionellem Training und Mobilisation lernen Sie, Ihren Rücken im Alltag zu entlasten. Der Kurs eignet sich für Neueinsteigende und Fortgeschrittene. 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 29.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Aktiv draußen am Trimm-Dich-Pfad

In entspannter Atmosphäre trainieren wir draußen am Trimm-Dich-Pfad. Im Mittelpunkt stehen leichtes Walking und einfache Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Bewegung an der frischen Luft fördert Ausdauer, Mobilität und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für Einsteigende sowie für Personen nach längeren Bewegungspausen besonders geeignet. Mitzubringen: wetterangepasste Sportkleidung und Schuhwerk, sowie ein Gymnastikband

Ro 03.02.09

Jessica Gruchot

Waldfreizeitanlage Jügesheim

Mi, 11.30-12.30 Uhr, **ab 09.09.2026**

10-11 TN: 43,- €

8-9 TN: 54,- €

6-7 TN: 72,- €

10 Mittwoche/ 13 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



Jessica Gruchot

Fit durch Bewegung - Ausdauer und Mobilität

Dieser Kurs kombiniert Ausdauertraining mit Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen, um die Herz-Kreislauf-Fitness und Beweglichkeit zu verbessern. Durch dynamische, funktionelle Übungen werden Koordination und Balance gefördert. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.11

Jessica Gruchot

Rodgau (Hainhausen), Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.09.2026**

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Montage/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit ab 60 - für Frauen

Um gesund, fit und selbstständig zu bleiben, benötigen wir Bewegung! In diesem Kurs stärken Sie Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit durch Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Mittwoche/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 09.09.2026**

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 09.09.2026**



Active Isolated Stretching für den Alltag

Lösen Sie Verspannungen mit sanften, wiederholenden Dehnungen nach der Methode des Active Isolated Stretching. Die Übungen finden auf der Matte in Rücken- und Seitenlage statt und werden mit einem speziellen Trainingsband ausgeführt.

Susan Gutzzeit

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

10 TN: 9,- €

8-9 TN: 11,- €

6-7 TN: 14,- €

Zzgl. 5,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.14 **Schwerpunkt: Unterkörper**

Sa, 24.10.2026, 10.00-12.00 Uhr

Ro 03.02.15 **Schwerpunkt: Oberkörper**

Sa, 24.10.2026, 14.00-16.00 Uhr

Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehnenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. 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 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ganzheitliches Bodytraining - Fokus Rücken

Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken wir die Rumpfmuskulatur, verbessern die Haltung und beugen Verspannungen vor. Das Training kombiniert Kraft, Stabilität, Flexibilität und Entspannung und eignet sich für Neulinge und Fortgeschrittene. 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 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Fit Mix Mittwoch

Zu aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po (Ganzkörperworkout). Die Übungen werden schrittweise erklärt, Dehnungen am Ende sorgen für Entspannung. Geeignet für Neulinge und Wiedereinsteiger. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.18

Petra Göbel

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, Römerstr. 13, großer Saal

Mi, 10.45-11.45 Uhr, **ab 02.09.2026**

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

14 Mittwoche/ 18 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Fit Mix Donnerstag

Inhalte und Gebühren siehe Kurs Ro 03.02.18

Ro 03.02.19

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schillerstr. 27, großer Saal

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.09.2026**



Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.20

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 11.00-12.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Bodyworkout & Stretching

In diesem Kurs steigern wir Kraft, Ausdauer und Koordination durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Anschließend Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.21

Angelika Hob

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula

Do, 18.30-19.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Krafttraining für Rücken und Core

In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre Körpermitte. Ein ganzheitliches Krafttraining für Rücken-, Bauch- und Tiefenmuskulatur verbessert Stabilität, Beweglichkeit und Haltung. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten werden an alle Fitnesslevel angepasst. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.22

Jessica Gruchot

Rodgau (Hainhausen), Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Fr, 11.00-12.00 Uhr, **ab 11.09.2026**

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

4-5 TN: 183,- €

10 Freitage/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Ein vielseitiges Training mit Spaßfaktor: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft werden gesteigert, abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Mittwoche/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Sie + Er - Gymnastik 60+

Dieses Ganzkörpertraining verbessert Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die durch Bewegung ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.24

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 09.45-10.45 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Mobil und beweglich - Stuhlgymnastik 60+

Mit sanften und effektiven Übungen, sitzend oder stehend, stärken wir die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und reduzieren das Sturzrisiko.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.25

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

12 Montage/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining für den ganzen Körper. Es stärkt Herz-Kreislauf-System, Haltung, Balance und Koordination mit leicht erlernbaren Choreografien am Step, abgerundet durch Dehn- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 25.09.2026**

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

16 Freitage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



Functional Training

Ein Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen werden individuell angepasst, trainieren den ganzen Körper und stärken insbesondere die Körpermitte. Der Kurs ist auch für Menschen mit Handicap offen, sofern Sie mobil genug für die Übungen sind; bei Interesse bitte direkt Kontakt mit der vhs Rodgau aufnehmen. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie Sportschuhe für den Hallen- und Außenbereich, Theraband 2m Länge.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.09.2026

ab 12 TN: 76,- €

10-11 TN: 91,- €

8-9 TN: 113,- €

14 Mittwoch/ 28 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Fit in den Sonntag

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz Ihrer Atmung und Körperstabilität schenken. Wir stärken Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen gehen Sie entspannt in den Sonntag. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, ab 06.09.2026

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

16 Sonntag/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Sanftes Pilates mit Beckenbodenschwerpunkt

Sanftes Pilates trifft gezieltes Beckenbodentraining. Bewusste Körperwahrnehmung, kontrollierte Bewegungen und ruhige Atmung stärken die tiefe Muskulatur und verbessern die Haltung. Das sanfte Übungsprogramm eignet sich besonders für Beginnende sowie für Personen, die nach längeren Bewegungspausen wieder in ein Training einsteigen möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.10

Jessica Gruchot

Rodgau (Hainhausen), Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Fr, 09.00-10.00 Uhr, ab 11.09.2026

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Freitag/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilates

Pilates ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Mit präzisen, fließenden Bewegungen stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Haltung und Beweglichkeit und fördern Ausgeglichenheit und innere Balance. Die Methode stärkt das „Powerhouse“ aus Bauch, Rumpf sowie Beckenboden und eignet sich für Einsteigende und Geübte. 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 29.09.2026

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstag/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Prävention



Präventives Krafttraining für Rücken und Wirbelsäule

Dieser Kurs stärkt gezielt die Rückenmuskulatur und verbessert die Haltung durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Funktionelle Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur fördern Beweglichkeit und Koordination. Die Inhalte werden an verschiedene Fitnesslevel angepasst. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.01

Jessica Gruchot

Rodgau (Hainhausen), Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Mo, 10.30-11.30 Uhr, ab 14.09.2026

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Montag/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Prävention durch Bewegung 60+

Bewegung ist Leben – und bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen, ganzheitlichen Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bleiben Sie fit und beugen Verletzungen vor. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.04

Susanne Czaronek

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Di, 09.45-10.45 Uhr, ab 01.09.2026

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

15 Dienstag/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs werden Kraft und Beweglichkeit verbessert: Muskulatur, die zur Abschwächung neigt, wird gekräftigt, verkürzte Muskulatur gedehnt und die Gelenke mobilisiert. Gleichzeitig wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.07

Monika Dries

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27

Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab 07.09.2026

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Montag/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Sturzprävention

Aktiv bleiben bis ins hohe Alter! In diesem Kurs trainieren Sie mit Spaß Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, fördern Koordination, Reaktion sowie Gehfähigkeit und helfen, Stürzen vorzubeugen und somit Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.08

Radmila Feltes

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Do, 15.00-16.00 Uhr, ab 03.09.2026

10-11 TN: 13,- €

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

3 Donnerstag/ 4 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ernährung

Schlank werden, schlank bleiben!

Sie möchten dauerhaft schlank sein und suchen einen Weg, der funktioniert? Der Kurs zeigt, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Psyche zusammenwirken und nachhaltige Veränderungen möglich werden können. Mitzubringen: Schreibmaterial

Ro 03.05.21

Mathias Hirsch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 16.01.2027, 10.00-13.00 Uhr

6 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

€ 32,- / 4 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Workshop: Was in Schwangerschaft und Stillzeit wirklich wichtig ist

Zwischen Empfehlungen, Verboten und widersprüchlichen Informationen geht der Überblick schnell verloren. In diesem Kurs erhalten Sie Orientierung, bauen Unsicherheiten ab und lernen, Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit alltagstauglich und entspannt zu gestalten. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden.

Ro 03.05.15

Anica Buchta

So, 08.11.2026, 18.00-20.30 Uhr

25,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Wilde Kräuter im Spätsommer - Sammeln, Verarbeiten und Genießen

In diesem Workshop entdecken wir die Wildpflanzen der Saison. Bei einem kurzen Spaziergang sammeln wir Kräuter und Wurzeln, lernen Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Verwendung kennen und verarbeiten sie anschließend zu einem Kräuterprodukt zum Mitnehmen. Bitte Schneidebrett, Messer und Getränk mitbringen. Hunde mitzuführen ist nicht gestattet.

Ro 01.10.01

Katrin Krause / Martina Golusda

Waldfreizeitanlage Weiskirchen

Sa, 05.09.2026, 14.00-17.00 Uhr

Staffelgebühren:

10 TN: 13,- €

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Wilde Herbstküche - Kräuterlikör und Oxymel selbst gemacht

Während des Workshops lernen Sie ausgewählte Wildpflanzen des Herbstes kennen und verarbeiten sie zu einem Kräuterlikör aus heimischen Früchten sowie zu einem winterlichen Oxymel zur Unterstützung des Immunsystems. Ein frisch zubereiteter Wildkräuter-Snack rundet den Workshop ab. Bitte Schneidebrett, Messer, kleine Flaschen und Getränk mitbringen; Teilnahme ab 18 Jahren.

Ro 01.10.02

Katrin Krause / Martina Golusda

Rodgau (Weiskirchen), Christian-Zang-Haus, Raum 1, Schillerstr. 27 b

Sa, 24.10.2026, 14.00-16.00 Uhr

Staffelgebühren:

10 TN: 12,- €

8-9 TN: 15,- €

6-7 TN: 20,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochkurse

Hinweis:

Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhändtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Brotaufstriche und Antipasti - Rezeptideen aus der kalten Küche!

Knusprig gebackenes Joghurt-Baguette, vielfältige Brotaufstriche, bunte Kräutersalate und Gemüse-Antipasti lassen sich prima vorbereiten. Freuen Sie sich auf Zucchini-Käse-Röllchen mit Zitronendip, Lachstatar an Kräuterkäse, Fenchelsalat mit Himbeerdressing, Salbeibutter, Birnencarpaccio, Melonen-Smoothie und Beeren-Trifle! Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 15.09.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Farbenfrohe Ayurveda-Küche zum Wohlfühlen und Genießen!

Entdecken Sie vielseitige Rezepte aus der Tridosha-Küche auf Basis von fünf Gewürzmischungen. Von Orangen-Safran-Couscous und Polenta-Pfannkuchen über Mango-Pistaziensuppe, Rotkohlbratlinge und Spinat mit Tofu bis hin zu Fleisch- und Fischgerichten mit Naanbrot und süßem Bananenkuchen genießen Sie ein abwechslungsreiches Menü. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 29.09.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Herrschaftszeiten - Schmankerln ohne End! Bayern lässt grüßen!

Freuen Sie sich auf altbayerische Schwammerlsuppe, Presskopfsalat, Obatzter und Liptauer Käse mit Kümmelbrot und Radisalat. Dazu gibt es Fleischpflanzerl mit Bierzwiebeln, Kastanien-Krautwickel, Kartoffel-Birnen-Gratin mit Bavaria-Blu-Spinat und bunten Lauchkuchen. Zum süßen Schluss erwarten Sie Mohnkuchen und ein Wolpertinger-Cocktail. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 20.10.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Die Küche des Burgunds und der Champagne - Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche Frankreichs lebt von schlichter Raffinesse und erstklassigen Zutaten. Traditionelle Zwiebelsuppe mit Baguette, Quiche, Salat, Fisch, Fleisch, Geflügel und Gemüse – oft mit Wein zubereitet – stehen dabei im Mittelpunkt. Genießen Sie Meeresfrüchte, feine Käsesorten, Senf, Trüffel oder ein Sabayon mit Champagner. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 27.10.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Salam und Hallo! Willkommen an den Feuern der Beduinen!

Aromen aus 1001 Nacht: Wir kochen u. a. Linsensuppe, Pastilla, gefüllte „Zigarren“, Paprika-Taktouka, pikante grüne Bohnen mit Fladenbrot sowie eine Tajine mit Kalbfleisch und Pflaumen, abgerundet durch Orangensalat und Pfefferminztee. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 10.11.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Weihnachtsgeschenke aus der Küche - Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!

Zum knackigen Wintersalat mit Johannisbeer-Essig und Kräuteröl genießen Sie süße und herzhaftes „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Baguette. Freuen Sie sich auf Kürbis-Prosecco-Aufstrich, Chutneys, Pesto, Aprikosensenf, Essiggemüse, Trauben in Rotwein sowie Zitronen-Trüffel, Kaffee-Sahnelikör und Erdnusskekse als liebevolle Mitbringsel. Mitzubringen: Siehe Hinweis, kl. Flaschen und Gläser

Ro 03.05.06

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Di, 24.11.2026, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zwiebel & Knoblauch - Charakterstarke Wunderknollen

In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig Zwiebeln und Knoblauch in der vegetarischen Küche eingesetzt werden können. Gemeinsam kochen wir ein komplettes Menü von Zwiebelbrot und Aufstrichen über Suppe und Ofengerichte bis hin zur karamellisierten Zwiebeltarte als süßem Abschluss. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Mo, 28.09.2026, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Happy Halloween – Ein „Süßes oder Saures“-Menü

In diesem Halloween-Kochkurs steht der Spaß am kreativen, schaurigen Kochen im Mittelpunkt. Sie bereiten ein thematisch abgestimmtes Menü mit „blutigen“ Vorspeisen, gruseligen Hauptgerichten und süßen Horror-Desserts zu – perfekt für Ihre nächste Halloween-Party. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.11

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Mo, 26.10.2026, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Soulfood im Herbst - Etwas Warmes braucht der Mensch!

Wenn die Tage kürzer werden, wärmt gutes Essen Körper und Seele. In diesem Kurs kochen wir herbstliche Gerichte mit regionalen Zutaten – von Dinkel-Kranz und gefüllten Pilzen über cremige Suppe und deftige Pfannengerichte bis hin zu warmen Desserts wie Heidelbeer-Schmarrn und Bratapfel-Tiramisu. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.12

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Mo, 16.11.2026, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Leichte Weihnacht – ein Low Carb-Weihnachtsmenü

In diesem Kurs kochen Sie ein festliches Low-Carb-Menü mit klassischen Aromen, aber weniger Kohlenhydraten. Hüttenkäsetaler und winterlicher Hummus als „Gruß aus der Küche“, ein feines Rote-Bete-Tatar zur Vorspeise und einen Feldsalat-Cappuccino als Suppe. Im Hauptgang bereiten wir Fenchel-Hähnchen und Lachs mit Blumenkohl-Püree zu. Zum Abschluss gibt es Chocolate-Fudge und Brownies. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.13

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Mo, 07.12.2026, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Detox-Küche – leicht, basisch & alltagstauglich

In diesem Kurs lernen Sie einfache, wohlschmeckende Rezepte kennen, die den Stoffwechsel anregen und den Speiseplan basisch und ausgewogen gestalten. Gemeinsam kochen wir ein vollständiges Detox-Menü: Haferflocken-Brötchen mit Karotten-Ingwer-Aufstrich, grünes Süppchen, Quinoa-Gemüse-Pfanne und gefüllte Süßkartoffeln. Zum Abschluss gibt es Chia-Pudding mit Beeren und Energy Balls. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.14

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Mi, 13.01.2027, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Korean Streetfood - Kulinarisches Abenteuer in Korea

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der koreanischen Streetfood-Küche. Erleben Sie die unverwechselbaren Aromen und den einzigartigen Geschmack, der die Esskultur Koreas prägt. Gemeinsam bereiten wir Gimnap mit Gemüse und Bulgogi Rindfleisch, scharfe Tteokbokki, weiche Reiskuchen mit einer würzigen Sauce und süße Hotteoks mit Zimt und Nüssen zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten

und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.16

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Do, 17.09.2026, 17.30-21.45 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Singaporean Flavours -

Die Aromen Singapurs entdecken!

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise nach Singapur! Lassen Sie sich von den lebendigen Aromen dieser einzigartigen Stadt verzaubern. Gemeinsam bereiten wir knusprige Deep Fried Spring Rolls, würzige Laksa und das Kokos-Dessert Peranakan Hoon Kueh zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.17

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Do, 21.01.2027, 17.30-21.45 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pierogi - Traditionelle polnische Teigtaschen handgemacht!

Erleben Sie die traditionelle Kunst der Pierogi-Zubereitung: Wir stellen gemeinsam den Teig her, bereiten drei Füllungen zu, formen die Teigtaschen, garen und braten sie und genießen sie anschließend mit passenden Toppings. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.18

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Do, 26.11.2026, 17.30-21.30 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Indische Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche – von würzigen Currys über aromatischen Reis bis hin zu frisch gebackenem Fladenbrot. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte zu, lernen den Umgang mit typischen Gewürzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala und erhalten praktische Tipps für die einfache Umsetzung zu Hause. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.19

Venkata Pasupuleti

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Do, 22.10.2026, 17.30-21.45 Uhr

12 TN: 35,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Indo-German Fusion

In diesem Kurs kombinieren wir indische Gewürze wie Garam Masala mit klassischen deutschen Zutaten und bereiten ein mehrgängiges Indo-German-Fusion-Menü zu. Sie erhalten eine Einführung in Gewürze und Zutaten, lernen kreative Kombinationen kennen und genießen das Menü anschließend in entspannter Runde. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.20

Venkata Pasupuleti

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

Do, 05.11.2026, 17.30-21.45 Uhr

12 TN: 35,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Kommunikation

Kommunizieren trotz sprachlicher Barrieren

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, Inhalte auch dann zu vermitteln, wenn Ihr Gegenüber kaum oder kein Deutsch spricht. Sie nutzen einfache Sprache gezielt und setzen nonverbale sowie visuelle Mittel bewusst ein. Praktische Übungen, Austausch und Reflexion helfen, Missverständnisse zu reduzieren, Vertrauen aufzubauen und Lern- oder Arbeitsprozesse zugänglicher zu gestalten.

Ro 04.00.01

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 14.11.2026, 10.00-16.00 Uhr

10 TN: 22,- €

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger A1.1

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg in die deutsche Sprache für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt bauen Sie Wortschatz, Aussprache und Grammatik auf; Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie am ersten Abend.

Ro 04.04.01

Ahmad Al Tayeb

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Mi, 17.00-19.15 Uhr, ab 02.09.2026

€ 58,- / 13 Mitwoche/ 39 UE/ Sondergebühren Keine weitere Gebührenermäßigung möglich



Deutsch A2.5

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Auf Niveau A2 vertiefen Sie Wortschatz, Grammatik und Alltagsdialoge, sodass Sie sich in routinemäßigen Situationen sicher verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A 2.2“, Hueber Verlag, ISBN: 978- 3196010831, ab Lektion 12

Ro 04.04.02

Birgit Walter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Di, 08.30-11.50 Uhr, **ab 01.09.2026**

€ 90,-/ 15 Dienstage/ 60 UE/ Sondergebühren

Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag das Wichtigste verstehen und sagen können, aber Artikel, Endungen und Satzstellung noch sicherer beherrschen möchten. Sie üben Konversation, Grammatik und Wortschatz und bereiten sich bei Bedarf auch auf eine B1/B2-Prüfung vor. Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, A2.2, ISBN 978-3-19-801083-9 ab Lektion 12

Ro 04.04.03

Jens Chobotsky

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

€ 48,-/ 16 Dienstage/ 32 UE/ Sondergebühren

Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

Englisch

Englisch A1.1

Sie möchten Ihre englische Kommunikation verbessern oder neu einsteigen? In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und grundlegende Grammatik korrekt anzuwenden – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.06.01

Tazeen Sadaf Khan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

10 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch A2.2

Der Kurs vermittelt praxisnah grundlegende Englischkenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Kommunikation für Alltag und Beruf. Ziel ist es, Sicherheit auf A2-Niveau im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben zu gewinnen und die Freude am Englischlernen zu stärken. Kursbuch: Cornelsen Verlag: A New Start. Englisch für Wiedereinsteiger, ISBN 978-3-464-06166-4, ab Lektion 5

Ro 04.06.02

Tazeen Sadaf Khan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

8 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

4-5 TN: 243,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch A2.3

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen: Sie vertiefen Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik, stellen und beantworten einfache Fragen und können danach einfache Sätze verstehen und verwenden. Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English A2: Band 1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 1

Ro 04.06.03

Terry Grell

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.10.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Englisch am Vormittag B2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse vormittags in entspannter Atmosphäre auffrischen? In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Sprech- und Hörverständnis, wiederholen wichtige Grammatik und erweitern gezielt Ihren Wortschatz für Alltag und anspruchsvollere Themen.

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 03.09.2026**

ab 12 TN: 76,- €

10-11 TN: 91,- €

8-9 TN: 113,- €

14 Donnerstage/ 28 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Französisch

Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Ro 04.08.07

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63F,

Seminarraum 2

Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 09.09.2026**

12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch B2

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit unterschiedlichen und ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute“. So wird Französisch intensiv und mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen.

Ro 04.08.08

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63F,

Seminarraum 2

Mi, 09.15-10.45 Uhr, **ab 09.09.2026**

12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch

Italienisch A1.1 „Insieme in Italia“

Ein Einsteigerkurs für alle, die keine oder nur geringe Italienischkenntnisse haben und in entspannter Atmosphäre die Grundlagen für alltägliche Gespräche lernen möchten. Dabei sammeln Sie erste Spracherfahrungen und erhalten Einblicke in Kultur und Alltag Italiens. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Ro 04.09.01

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Weiskirchen), Christian-Zang-Haus, Raum 1,

Schillerstr. 27 b

Do, 11.30-13.00 Uhr, **ab 17.09.2026**

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

4-5 TN: 162,- €

10 Donnerstage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Italienisch für Einsteiger A1.1

In diesem Anfängerkurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt: Mit einfachen Dialogen, praktischen Redewendungen und spielerischen Übungen lernen Sie typische Alltagssituationen wie Einkaufen, Restaurantbesuche oder Begrüßungen. Grammatik und Wortschatz werden natürlich in Gespräche eingebettet, ergänzt durch landeskundliche Einblicke. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.09.02

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 16.00-17.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Mittwoche/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dinovo! Italienisch A1 - Wiederholen, Aktivieren, Kommunizieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen A1-Kurs besucht haben. Spaß und Kommunikation stehen im Vordergrund, Inhalte auf A1-Niveau werden aufgefrischt und gemeinsam für das Sprachniveau A2 geübt. Lehrbuch: Intermezzo A1 ISBN: 978-3192096006, ab Lektion 2

Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 07.09.2026**

10-11 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

6-7 TN: 140,- €

13 Montage/ 26 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Italienisch A1.4 - Azzurro**

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache (Niveau A1). Sie lernen einfache Gespräche über Alltagsthemen zu führen und erhalten einen Einblick in die italienische Kultur und Lebensweise. Der Unterricht legt besonderen Wert auf Kommunikation und praktische Anwendung der Sprache. Lehrbuch: Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 5/6.

Ro 04.09.09

Daniela Tosi Grommes

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 15.09.2026**

10 TN: 32,- €

8-9 TN: 41,- €

6-7 TN: 54,- €

5 Dienstage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1.5 - Azzurro

Folgekurs von Ro 04.09.09 mit 5 Terminen. Inhalte, Raum und Gebühren siehe oben.

Ro 04.09.10

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 24.11.2026**

**Italienisch A1-A2 - Azzurro**

Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf das Sprachniveau A2 vor und richtet sich an alle, die bereits gute Italienischkenntnisse auf A1-A2-Niveau mitbringen. Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen zugleich spannende Einblicke in Kultur und Alltag Italiens – ciao a presto! Lehrbuch: Azzurro A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-12-525521-0, ab Lektion 6

Ro 04.09.05

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Weiskirchen), Christian-Zang-Haus, Raum 1,

Schillerstr. 27 b

Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

8-9 TN: 113,- €

6-7 TN: 151,- €

4-5 TN: 227,- €

14 Donnerstage/ 28 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Viaggiamo in Italia - Italienisch A2.6

In diesem Kurs bereiten Sie sich spielerisch auf Ihre nächste Italienreise vor und vertiefen Ihre Kenntnisse bis zum Sprachniveau B1. Sie üben, sich sicher im Urlaub zu verständigen und gewinnen Einblicke in Kultur und Lebensart. Der Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet. Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3, ab Lektion 4

Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

ab 12 TN: 70,- €

10-11 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

13 Montage/ 26 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Italiano B1 „Come parlare“

In diesem Italienischkurs Niveau B1 vertiefen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse. Ihre Sprachfertigkeiten werden systematisch gestärkt und Schritt für Schritt nähern Sie sich Sprachniveau B2. Für eine Teilnahme benötigen Sie solide Vorkenntnisse auf B1-Niveau. Lehrbuch: Universitalia 2.0 B1/B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-165464-1, ab Lektion 1

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2026**

10 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

6-7 TN: 140,- €

13 Freitage/ 26 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1

Italienisch für Fortgeschrittene. Parlare, leggere e discutere. E naturalmente anche un po' di grammatica. Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525509-8, ab Lektion 9

Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Conversazione in italiano B2

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perché è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 129,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Dienstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch

Spanisch für Anfänger A1.1

Starten Sie ohne Vorkenntnisse und lernen Sie die spanische Sprache kennen. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, grundlegende Redewendungen, führen erste Gespräche und bauen Wortschatz und Grammatik auf. Die Dozentin vermittelt Ihre Muttersprache und gibt authentische Einblicke in die Kultur spanischsprachiger Länder. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.01

Marlene Fuentes-Rivera

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 16.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Mittwoche/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch für die Reise A1.2

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? In diesem Anfängerkurs lernen Sie spielerisch erste Wörter und Sätze für typische Alltagssituationen wie Hotel, Markt oder Restaurant; auch neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 – Hybride Ausgabe allango, 978-3-12-525349-0, ab Lektion „el campo“.

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Dienstage/ 30 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Spanisch A1.10**

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 10/11

Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 17.09.2026**

ab 12 TN: 49,- €

10-11 TN: 59,- €

8-9 TN: 74,- €

11 Donnerstage/ 18 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Spanisch A2.8

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5/6

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 10.20-11.50 Uhr, **ab 17.09.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Donnerstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich:
www.vhs-rodgau.de

Spanisch B1.5

Este curso está dirigido a los 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 6.

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 1

Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 15.09.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Spanisch B2 - Konversation

Este curso va dirigido a quienes hayan terminado el nivel B1-B2 y que quieran repetir o reforzar sus conocimientos de español. Discutiremos diferentes temas de actualidad o de interés personal en un ambiente ameno y relajado. ¡venga a conversar con nosotros!

Ro 04.22.11

Betty Sarabia

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2026**

8 TN: 89,- €

6-7 TN: 119,- €

4-5 TN: 178,- €

11 Dienstage/ 22 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**IT- und Medienkompetenz****Excel-Grundkurs**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Excel kennen: Sie machen sich mit der Arbeitsoberfläche vertraut, erstellen Tabellenstrukturen und lassen Excel für Sie rechnen. Sie lernen einfache Formeln, das Verknüpfen von Ergebnissen und das Arbeiten mit Vorlagen kennen. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.01

Ralph Robert Beier

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 23.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

Mi, 25.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

8 TN: 51,- €

6-7 TN: 65,- €

4-5 TN: 93,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was hinter dem Begriff „KI“ steckt und wie Sie moderne Anwendungen sinnvoll und sicher zum Schreiben, Planen, Analysieren und Kommunizieren nutzen können. Sie lernen gängige KI-Tools kennen, probieren konkrete Einsatzmöglichkeiten direkt aus und erhalten einen Blick auf aktuelle Entwicklungen und Trends. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.02

Ralph Robert Beier

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Di, 24.11.2026, 17.00-20.45 Uhr

8 TN: 26,- €

6-7 TN: 35,- €

4-5 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs

Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone oder Schwierigkeiten bei der Nutzung? Während individuellen Einzelterminen zeigt Ihnen der Dozent, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Funktionen wie WhatsApp oder SMS nutzen und Sicherheitsfeatures einstellen. Bitte mitbringen: Ihr Android-Smartphone, Ladekabel, Betriebsanleitung. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Tobias Krauß

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

18,- € je halbe Stunde/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.01.03

Mi, 21.10.2026, 15.00-17.00 Uhr

Ro 05.01.04

Mi, 09.12.2026, 15.00-17.00 Uhr

Gesund digital - Krankenkassen-Apps sicher nutzen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Apps und Online-Angebote Ihrer Krankenkasse sowie Doctolib sicher nutzen – von der Anmeldung über das Hochladen von Dokumenten bis zur Terminvereinbarung und Nutzung der ePA. Sie erhalten praktische Tipps für Rezeptbestellung, Krankmeldungen und die sichere Kommunikation mit Arztpraxen und üben den Einsatz auf Smartphone, Tablet oder PC; eigene Geräte und Zugangsdaten können gerne mitgebracht werden. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.05

Ina Begerow

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Di, 16.30-18.45 Uhr, **ab 20.10.2026**

6 TN: 84,- €

4-5 TN: 126,- €

4 Dienstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Social Media Basics - Schritt für Schritt in die digitale Welt

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die wichtigsten sozialen Netzwerke wie Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, LinkedIn, Threads und X. Sie lernen, Profile anzulegen, Beiträge und Fotos zu erstellen, Privatsphäre-Einstellungen zu



nutzen und Fake-News sowie Betrugsversuche besser zu erkennen; bitte bringen Sie Smartphone, Tablet oder Laptop und vorhandene Zugangsdaten mit. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.06

Ina Begerow

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Di, 14.00-16.15 Uhr, **ab 20.10.2026**

6 TN: 84,- €

4-5 TN: 126,- €

4 Dienstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eigene Website erstellen und pflegen mit WordPress

In diesem Kurs lernen Sie mit WordPress eigene Websites zu erstellen, zu gestalten und zu pflegen – ohne Programmierkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung: von der Installation bis zur Veröffentlichung einer funktionsfähigen Beispiel-Website. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.08

Michael Kreisler

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 22.10.2026**

8 TN: 102,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 186,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Einführung in 3D-Druck und CAD**

Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen des 3D-Drucks und der computergestützten Konstruktion (CAD). Sie lernen, wie 3D-Druckverfahren und Materialien funktionieren, einfache Modelle mit „Fusion 360“ zu erstellen und diese bis zur druckfertigen 3D-Datei (STL) vorzubereiten. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.09

Michael Kreisler

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG
Sa, 09.00-13.00 Uhr, ab **17.10.2026**

8 TN: 68,- €

6-7 TN: 87,- €

4-5 TN: 124,- €

2 Samstag/ 11 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad Grundkurs

In diesem Kurs entdecken Sie an zwei Terminen die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads. Sie lernen E-Mails zu senden und zu empfangen, Fotos zu verschicken, nützliche Apps zu installieren und wieder zu löschen, Einstellungen sinnvoll anzupassen und zu verstehen, wie künstliche Intelligenz Sie im Alltag unterstützen kann. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit; der Kurs ist nicht für Android-Geräte geeignet. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mo, 23.11.2026, 18.00-21.00 Uhr

Mi, 25.11.2026, 18.00-21.00 Uhr

8 TN: 42,- €

6-7 TN: 56,- €

4-5 TN: 84,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs - Traumberuf YouTuber?**Ein Blick hinter die Kulissen**

Influencer, Streamer oder Content Creator: Für viele ein Traumjob. Doch wie sieht der Alltag wirklich aus? Der Kurs bietet einen Realitäts-Check aus der Praxis. Behandelt werden Technik, Schnitt und Storytelling sowie Algorithmus, Zeitaufwand und Verdienstmöglichkeiten. Vom Hobby zum Business: Was braucht man, um auf YouTube & Co. erfolgreich zu sein?

Ro 01.05.01

Martin Koytek

Di, 22.09.2026, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar

**Online-Kurs: Was treiben meine Kinder/ Enkel im Internet?**

Unsere Kinder/Enkel wachsen in einer digitalen Welt auf. Warum spielen sie „Minecraft“ oder „Roblox“? Wer sind Influencer auf TikTok und YouTube? Dieser Kurs baut Brücken zwischen Generationen ab. Wir schauen uns typische Apps an, erklären Faszination und Risiken (z. B. Kostenfallen, Cybermobbing) und zeigen, wie Sie mit Kindern und Enkeln auf Augenhöhe ins Gespräch kommen.

Ro 01.05.02

Martin Koytek

Mi, 23.09.2026, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

ab 13 TN ermäßigbar

**Online-Kurs: Fakt oder Fake?****KI und Desinformation**

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos konfrontiert - doch was stimmt? Durch KI (z. B. Deepfakes) lassen sich Inhalte täuschend echt fälschen. Der Workshop zeigt, wie Desinformation funktioniert und wie Sie gefälschte Bilder erkennen. Sie lernen, Quellen mit einfachen Tools zu überprüfen und Informationen besser einzuordnen.

Ro 01.05.03

Martin Koytek

Do, 24.09.2026, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar

**Online-Kurs: Content Creation -****The professional way!**

Weg vom Smartphone, hin zum cineastischen Look: Der Workshop zeigt, wie professionelle Videos entstehen. Wir verlassen den Automatik-Modus und erarbeiten das Zusammenspiel von Blende, ISO und Verschlusszeit. Zudem lernen Sie ein 3-Punkt-Licht-Setup kennen und vergleichen Kameraton mit Richtmikrofonen. Ziel: High-End-Qualität mit dem eigenen Equipment.

Ro 01.05.04

Martin Koytek

Fr, 25.09.2026, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar

**Systemische Methoden im Einsatz**

Neue Perspektiven für Alltag und Beruf! In diesem Workshop erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Grundhaltungen und Werkzeuge des systemischen Arbeitens. Sie lernen, Zusammenhänge und Muster in Beziehungen und Alltagssituationen besser zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und in komplexen Situationen lösungsorientiert zu handeln.

Ro 05.06.02

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 05.12.2026, 10.00-16.00 Uhr

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Sketchnoting für Einsteiger**

Sketchnotes machen aus langweiligen Mitschriften klare, visuelle Notizen – ob für Meetings, Vorlesungen oder Lernmaterialien. In diesem Workshop lernen Sie einfache Symbole, den Einsatz von Schrift und strukturierte Seitenlayouts kennen und entwickeln mit Freude und Kreativität Ihren eigenen Sketchnote-Stil. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner.

Ro 05.06.03

Isabel Tzschentke

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Sa, 14.11.2026, 13.30-17.45 Uhr

8 TN: 20,- €

6-7 TN: 27,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sketchnoting Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Sketchnotes oder den Einsteigerkurs besucht? In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie die Grundlagen, arbeiten mit komplexeren Layouts, erweitern Ihre Symbolbibliothek und entdecken neue Möglichkeiten, visuelle Notizen kreativ und vielfältig einzusetzen. Mitzubringen: DIN A4 Papier oder Zeichenblock/-heft und Fineliner in schwarz und bunt

Ro 05.06.04

Isabel Tzschentke

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Sa, 30.01.2027, 13.30-17.45 Uhr

8 TN: 20,- €

6-7 TN: 27,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Softskills**Seminare und Workshops lebendig gestalten**

In diesem Workshop lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, um Seminare und Workshops lebendig und aktivierend zu gestalten. Sie erproben kreative Übungen, den gezielten Medieneinsatz und Strategien für den souveränen Umgang mit Gruppenprozessen.

Ro 05.06.01

Anette Vanderwege

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 19.09.2026, 10.00-16.00 Uhr

So, 20.09.2026, 10.00-16.00 Uhr

10 TN: 43,- €

8-9 TN: 54,- €

6-7 TN: 72,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Punkten mit der rodgaucard!



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
Leitung: Anke Dimitriou

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.

Ballett und Tanz für Kinder und Teenager:
- Pre-Ballett, Ballett, Spitze

Junge vhs:
- Eltern-Kind Yoga
- Kinderyoga
- WenDo

Leben im Alter:
- Tanzen für die Gesundheit

Gesellschaft:
- Erbrecht
- Farb- und Typberatung

Kultur und Gestalten:
- Ballett für Erwachsene
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene
- Die eigene Biographie schreiben
- KinoWorkshop: Musik im Film
- Trommeln
- Crashkurs Schlagzeug

Gesundheit:
- Hatha Yoga verschiedene Formen
- Yin und Yang Yoga
- Yoga für den Rücken
- Eltern-Kind-Yoga -Schwangerenyoga
- Babymassage
- Qigong
- Bodystyling
- Latin Dance
- Pilates - Zumba

Sprachkurse:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:
- Körpersprache und Haltung
- High-Heel-Training für Frauen
- Vom Sparer zum Aktionär

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:
Elementarstufe:
- Musik für Babys (ab 6 Monaten)
- Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 J.)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 J.)
- Instrumentenkarussell (6 – 10 .)

Instrumentalunterricht für alle Alterstufen:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug

Gesangsunterricht für Erwachsene:
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: Eine Anmeldung kann über die Webseite www.vhs-hainburg.de erfolgen oder per Anmeldeformular. Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich.

Semesterbeginn: 01. September 2026
Ein Programmheft ist bei den Banken, Buchhandlungen und Einkaufsmärkten

in der Gemeinde erhältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hainburg abgerufen werden.

Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten:
- Kalligraphie
- Nähen
- Buchschnitt gestalten
- Stempelliebe - Karten selbst gestalten
- Workshops für Hundefreunde
- Kochen

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 (verschiedene Formen)
- Qi-Gong

- Nordic Walking - Laufkurs
- Entspannung mit Klangschalen
- Jumping Fitness

Arbeit und Beruf:
- Smartphone, Tablet und Notebook
- Business Englisch

Junge vhs
- Kreative Schreibwerkstatt
- Kinder Kreativwerkstatt
- Lesungen und Workshops für Kids
- Pflasterpass-Kurs

Vorträge:
- Naturschätze der Alpen
- Vorsorge am Lebensende
- Photovoltaik
- Energie sparen
- Zukunftsfähige Heizsysteme
- Energiekosten im Griff



Geschäftsstelle:
Volkshochschule Heusenstamm
Magistrat der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen
Geschäftsstelle der vhs Heusenstamm

Telefonsprechzeiten:
Di 14.00-16.00 Uhr, Mi 13.00-15.00 Uhr,
Do 11.00-13.00 Uhr u. 14.00-16.00 Uhr
Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach Terminvereinbarung zur Verfügung.
Tel.: 06104 607-1122
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Semesterbeginn: 1. September 2026

Anmeldung:
Anmeldungen sind ausschließlich über unsere Webseite www.vhs-heusenstamm.de möglich, telefonische oder schriftliche Anmeldungen (z. B. per E-Mail) können nicht berücksichtigt werden. Alle Kursangebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

Wir bieten unter anderem in folgenden Bereichen Kurse an:

Gesundheit:
- Qigong für unsere Mitte
- Duft-Qigong
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückengymnastik mit und auf dem Stuhl

- Osteoporose in der Prävention
- Ganzheitliches Training
- Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik
- Pilates für Fortgeschrittene
- Funktionelle Ganzkörpergymnastik
- 65-plus-Fitness für das Wohlbefinden
- Ausgleichsgymnastik
- Fitnessgymnastik
- Gesund und fit

Kochen:
- Männerkochkurs

Sprachen:
- Französisch für Fortgeschrittene

Kurse im Bad Heusenstamm:
- Kinderschwimmen für Anfänger/innen
- Kinderschwimmkurse für Fortgeschrittene
- Aqua-Gymnastik - Aqua-Fitness
- Wassergymnastik

Arbeit/ Beruf / EDV- Fächerübergreifende Kurse
- Smartphone für Fortgeschrittene

Musikschule
Anmeldungen und Auskunft:
Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm
Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm

Telefonsprechzeiten:
siehe Geschäftsstelle vhs Heusenstamm
Tel.: 06104 607-1122
E-Mail: musikschule@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-musikschule-heusenstamm.de

INSTRUMENTALAUSBILDUNG:
Klavier, Blockflöte, Querflöte, Keyboard, Akkordeon, Klarinette, Saxophon, Schlagzeug, Cello, Mandoline, Ukulele, Violine und Bratsche

**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 auf der Internetseite abgerufen werden.

Semesterbeginn: 10. August 2026**Programmübersicht:****Kultur und Gestalten:**

- Linolschnitt
- Aquarellmalerei
- Acryl auf Glas
- KI trifft Kunst
- Töpferkurs für Kinder
- Keramik bemalen
- Buchbinden - Schachteln bauen
- Körbe flechten aus Altpapier
- Makramee
- Weihnachtskarten drucken
- Kreatives Schreiben
- Fotografie
- Stricken - Nähen

Gesellschaft:

- Finanzwissen für Frauen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Philosophie
- Heimatkunde

Gesundheit und Fitness:

- Proteinreiche Küche für Triathleten
- Fermentation
- Yoga - Yoga Flow
- Schwangerschaftsyoga
- Rückbildungsyoga mit Kind
- Tai-Chi - Qigong
- Meditativer Tanz
- Heilkräuterspaziergang
- Zumba
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Fit und Mobil im Alter
- Schwimmschule Kinderschwimmen
- Aqua-Fitness - Aqua-Fitness-Dance
- Aqua-Jogging - Kraulcourse
- Schwimmtraining für Triathleten

- Triathleten-Laufkurs

Sprachen:

- Deutsch als Zweitsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Chinesisch

Arbeit und Beruf:

- Excel (Anfänger - Fortgeschrittene)

Informationen zum Angebot der Musikschule Langen gGmbH**Geschäftsstelle:**

Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de

**Geschäftsstelle:**

Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV - Sport, Kultur und Ehrenamt

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 im Internet.

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: 17. August 2026**Angebote für die Generation „50 plus“:**

- Sitz-, Geh- & Stehgyrnastik
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik
- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere

- Yoga für Senioren:
Gesunde Bewegung ab 60 Jahren

Kreativkurse

- Acrylmalerei

Sport und Gesundheit

- Yoga
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“
- Bewegung muss sein - Yoga orientiert
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Bodyforming

Sprachen

- Englisch für AnfängerInnen mit erweiterten Vorkenntnissen
- Englisch für Fortgeschrittene
- Spanisch

Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Tel.: 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann

Verwaltung:

Marion Winter / Nathalie Hoppe

Sprechzeiten Musikschule:

Mo 08.00-13.00 Uhr,
Mi 09.00-15.00 Uhr

Sprechzeiten Rathaus:

Mo-Fr 08.00-13.00 Uhr und
Mo, Mi, 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 Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet. Anmeldungen werden online, per E-Mail oder

persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Programmübersicht:

Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochenendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an. Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:

Tastschreiben, Manga und Anime zeichnen, Mixed-Media Collagen, Nähen für Kinder, Töpfern für Kinder

Politik-Gesellschaft und Umwelt:

Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Ganzheit-

liches Gedächtnistraining, Kartenzauberei für Einsteiger, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde, Pilzwanderung

Kultur und Gestalten:

Literatur, Kreatives Schreiben, Japanische Kalligraphie, Urban Sketching, Acrylmalen, Mixed-Media Kunst, Nähen, Töpfern, Goldschmieden, Makramee, Fotografie, Ukulele und Djembe spielen

Gesundheit:

Tanzkurse, Entspannungskurse, Meditation, Yoga, Tai Chi, QiGong Feldenkrais, ZENbo®Balance, Stretching, Pilates, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Stuhlgymnastik, Naturheilkunde, Schmerztherapie, Augentraining, Reiki und Kochen

Sprachen:

- Integrationskurse
- Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse

Beruf und EDV

- PC-Grundlagenkurse
- Word, Excel, PowerPoint
- Programmieren mit JavaScript
- Internetanwendungen und KI

Studienreisen:

Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaube:

- Mit NLP-Kommunikation verstehen und Konflikte vermeiden
- Ganzheitliche Gesundheit für Körper und Geist

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

Ausführliches Programmheft bitte
anfordern.

Semesterbeginn: 1. September 2026

Gesellschaft:

- Vortrag: Naturkatastrophen in der Antike
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Erbrecht
- Meditatives Malen
- Wenn Sie nur noch funktionieren – Zeit für sich

Kultur und Gestalten:

- Nähen
- Pastell - Acryl - Aquarell
- Kalligraphie - Keramik

- Schöner Wohnen mit Glas
- Kreativ in den Herbst
- Advents- und Türkränze wickeln

Gesundheit und Sport:

- Hormon-Yoga
- Klangmeditation
- „Schlaf Dich fit“ - Schlafrtraining
- Meditation im Sitzen
- Tai-Chi
- Anspannung - Entspannung & Loslassen
- Pilates
- Yoga - Yoga auf dem Stuhl
- Qigong - Qigong im Sitzen
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenurse
- Body Workout - Stretching
- Outdoor-Fitness
- Stürze vermeiden
- Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

- Funktionsgymnastik
- Intelligente Fitness auf dem Stuhl
- Fitness-Mix für Damen 50+
- Dance Workout
- Funktionales Training
- Vom Büro ins H2O
- Wassergymnastik
- Kochabende - Weinseminar

Sprachen:

- Chinesisch
- Deutsch (Alpha, A1, A2/B1)
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kinderkurse:

- Kinder-Schwimmen
- Koch- und Backkurse
- Eltern-Kind-Dekorationskurse



Geschäftsstelle

Kulturring Seligenstadt e. V.
vhs im Hans-Memling-Haus
Große Maingasse 7
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

Semesterbeginn: 17. August 2026

Forum vhs:

Kunsthistorischer Vortrag –
Sandro Botticelli - Maler der Schönheit

vhs-on-Tour:

vhs goes tap dance factory
vhs goes „Atelier proART“ Portrait-
zeichnenkurs

Politik-Gesellschaft-Umwelt:

- Einführung in die künstliche Intelligenz

- Vorträge zum Thema Patientenverfügung und Erbrecht

Kultur – Gestalten:

- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theater macht glücklich: Improvisationstheater
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Stricken
- Makramee, Papierschluck und Spachtelmalerei
- Fotografie
- Nähen für Erwachsene und Kinder
- Trommel-Percussion

Gesundheit:

- Waldbaden - Kräuterwanderungen
- Yoga - Stuhlyoga - Yin Yoga
- Qi Gong - Tai-Chi
- Pilates
- Zumba

- Tanzkurse
- Ganzkörperworkout
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation (auch mit Hand-Pan-Klängen)
- internationale Kochkurse

Sprachen:

- Deutsch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Neugriechisch

Arbeit-Beruf:

- Instagram
- ChatGPT im Beruf
- Fit am Android Handy
- Sicherheit am Computer
- Bewerbungstraining

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 Frankfurt

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

vhs Darmstadt - Dieburg

Albinstr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301
Fax: 06071 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.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 Hanau

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

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

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

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

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 Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 38688-0
Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

A

Abnehmen	27, 30, 68
Achtsamkeit	16, 20ff, 24, 31, 52, 54, 64
Acrylmalerei	14, 62
Alphabetisierung	41, 46
Aquarellieren	14, 49
Arabisch	33
Aroha®	52
Atem	55, 64f

B

Backen	30
BBP	25, 67
Beckenbodentraining	53, 65, 68
Beruf	57, 73f
Betriebsbesichtigungen	10f
Betriebssysteme	42
Bewegung	24ff, 52ff, 66ff
Beziehung	8, 32, 51, 74
Bildbearbeitung am PC	19
Bildungsurlaub	9, 20ff, 24, 31f, 34ff, 40f, 43ff, 50f
Billard	26f
Biographiearbeit	9
Bogenschießen	53
Bosnisch	38f
Boule	27, 53
Burnout	20, 28, 46

C

CAD	74
Chinesisch	34
Computerkurse	42ff, 57, 73f

D

Dänisch	34
Datenschutz/-sicherheit	43, 45
Dekoration	62
Demokratie	3f
Deutsch	46
Deutsch als Fremdsprache	41, 55, 70f
Didgeridoo	19
Digitale Kommunikation	42f, 57, 73f
Drehkurse (Töpfern)	16f
Drucktechniken	15

E

Einbürgerung	41
Eltern	7ff, 17, 49, 60
Energie	6
Englisch	34ff, 55f, 71
Englisch für den Beruf	35f
Entspannung	20ff, 31f, 52, 54f, 64f
Erbrecht	5
Ernährung	27ff, 50f, 68ff
Ethik	9

Europa	4
Excel	43f, 57, 73
Exkursionen	6, 9ff, 47f, 60

F

Familie	7ff, 17, 49
Farb-/Stilberatung	45, 63
Faszientraining	23ff, 64ff
Feintäschnerie	49
Feldenkrais®	54
Film	9, 19, 48
Finanzen	5, 60
Fitness	24ff, 52ff, 66ff
Focusing	32
Fotografie	19, 49
Französisch	36f, 56, 71
Frauenkurse	5, 8f, 25, 27f, 52ff, 60f, 66ff
Führungen	9ff, 47f, 60
Funktionelles Training	68

G

Gebärdensprache	41
Gedächtnistraining	50, 53, 55, 61
Gesellschaft	3ff, 47f, 60f
Gesundheit	20ff, 50ff, 63ff
Gitarre	63
Grundbildung	46
Gymnastik	24f, 53f, 66ff

H

Häkeln	18
Hula-Hoop	26, 53

I

Ikebana	62
Immobilien	5, 60
Immunsystem	27
Integrationskurse	41, 55
Interkulturalität	9
Internet	42f, 45, 57, 74
Italienisch	37f, 57, 71f
Japanisch	38

K

Kaufmännische Kurse	45
Keramik 1	6f
KI (Künstl. Intelligenz)	11, 42f, 73f
Kinderkurse	17f, 49, 60
Klima	6, 19, 48
Kochen	51, 68ff
Kommunikation	8, 31f, 45, 51, 61, 70
Koreanisch	38
Kosmetik	6, 50, 63
Kräuter/Wildpflanzen	6, 50, 68f
Kroatisch	38f
Kultur	12ff, 48, 61ff
Kunst- u. Kulturgeschichte	13f, 60
Kunsth Handwerk	18f, 49, 62

L

Lesungen 8, 12	
Letzte Hilfe	28
Literatur	3, 12

M

Malen	14ff, 49, 62
Massage	21
Medien(-kompetenz)	42ff, 57, 73f
Meditation	20, 22ff, 52, 54f, 64f
Mode	17f, 63
Musik, Musizieren	19, 63

N

Nachhaltigkeit	3, 6
Nähen	17f, 49, 63
Natur	6, 47f, 50, 60
NLP	20, 31f

O

Ölmalerei	15
Office	43ff, 57, 73
Online lernen	7, 33, 35, 37, 39, 45, 54, 57, 68, 74
Outlook	45

P

Pädagogik	7f, 60
Partnerschaft	8, 51
Patientenverfügung	5
PC-Grundlagen	42f, 73
PEKiP®	60
Persönlichkeitsentwicklung	8f, 51, 61
Philosophie	9
Pilates	24f, 53f, 68
Pilze	6, 48, 60
Plastisches Gestalten	16f, 62
Politik	3ff, 47
Polnisch	39
Portugiesisch	39
Powerpoint	43f
Präsentation	43f
Prävention (Gesundheit)	27ff, 68
Progr. Muskelentspannung	20, 64
Prüfungen	41
Psyche	31f, 51, 61

Q

Qi Gong	21, 54, 64
---------	------------

R

Radieren	15
Raumgestaltung	18
Rechnen	46
Recht	5
Reiki	21
Reisen	9, 50
Resilienz	22, 31, 24, 50, 61
Ruhestand	45f
Rumänisch	39
Russisch	39

S

Schmuck	18, 62
Schreibwerkstatt	4, 9, 12f, 50
Schwedisch	39
Selbstbewusstsein	31, 61
Selbstverteidigung	66
Serbisch	38f
Singen	19, 55
Sketchnoting	74
Smart-/iPhone	43, 57, 73f
Social-Media	57, 73f
Soft Skills	45f, 74
Spanisch	40, 56f, 72f
Speckstein	62
Spiele	4, 48
Spracheinstufung	41
Stadtkultur	9f, 60
Sticken	63
Stimmtraining	19, 55
Stressbewältigung	20, 28, 46, 51, 54f, 61, 64f
Stretching	25, 52, 66f
Stricken	49, 62

T

Tablet/iPad	43, 73f
Tai Chi	21, 54
Tanz	13, 52, 61
Testament	5
Textiles Gestalten	17f, 49, 62f
Türkisch	41

U

Umweltbildung	6, 47f
Ungarisch	41

V

Verbraucherfragen	6
Vorsorgevollmacht	5
Vorträge	3ff, 11, 13f, 27f, 48f, 57

W

Wald	6, 47f, 60
Wanderungen	6, 47f
Web-Seiten erstellen	73
Wechseljahre	27f
Wein	14
Windows	42f
Wirbelsäulentraining	25, 53, 65ff
Word	43f, 57
Work-Life-Balance	24, 45f, 51, 61

X

Xpert Business	45
----------------	----

Y

Yoga	22ff, 50ff, 64f
------	-----------------

Z

Zeichnen	14f, 49, 62
Zeitmanagement	46
Zumba®	26, 52

☐ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

☐ **vhs Dietzenbach**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

☐ **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 (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers
(freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Bitte Zahllart wählen:

☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:
Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

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.**

☐ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

☐ **vhs Dietzenbach**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

☐ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers
(freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Bitte Zahllart wählen:

☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:
Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

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 Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- ☐ vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- ☐ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

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

■ **Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats**

- ☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- ☐ vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- ☐ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

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



Kreis Offenbach

Arbeiten beim Kreis Offenbach – familienfreundlich & vielfältig

- flexible Arbeitszeiten
- individuelle Arbeitszeitmodelle
- Homeoffice
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Employee Assistance Program

Wir suchen Absolventinnen und Absolventen
der Fachrichtungen:

Sozialpädagogik
Betriebswirtschaft Soziale Arbeit
Public Administration
Medizin Architektur
Ingenieurwesen Jura **Veterinärwesen**



Mehr über den Arbeitgeber Kreis Offenbach
& alle freien Stellen im Überblick unter
www.kreis-offenbach.de/Karriere



© Destination FrankfurtRheinMain (David Vasicek)

2026
Veranstaltungen



Kultur im RegioMuseum

Wir feiern Jubiläum!

50 Jahre



Verein zur Förderung
des RegioMuseums
Seligenstadt e.V.

Kontakt: RegioMuseum im Kloster Seligenstadt

Klosterhof 2 · 63500 Seligenstadt · Telefon 06182 824-199
museum@kreis-offenbach.de

QR Code scannen für weitere Informationen!

