

vhs

Volkshochschule Obertshausen



Programm
1. Halbjahr 2024



Ihr Energieversorger vor Ort



Mehr als 110 Jahre Erfahrung

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



MAINGAU Energie GmbH

www.maingau-energie.de

Ringstr. 4-6, 63179 Obertshausen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und
Kursteilnehmer,

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



Sprachkurse, kreative Workshops, Gesundheitsbildung und vieles
mehr decken wieder ein breites Spektrum an Möglichkeiten ab, sich
auch in der kommenden Saison weiterzuentwickeln oder einfach Spaß
am Thema zu haben. Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei sein wird.

Auch wenn die Volkshochschule als Ort des Lernens gegründet wurde,
so ist sie doch inzwischen viel mehr. Unterschiedliche Interessen und
Persönlichkeiten treffen zusammen – und so ist die Volkshochschule
auch ein Ort des Austauschs, des Kennenlernens und des Miteinan-
ders.

Wissen lässt sich selbstverständlich auch inzwischen auf vielfältige
Weise alleine erwerben. Doch im Kreis mit anderen, angeregt von
geschulten Kursleiterinnen oder interessanten Referenten, fällt es
häufig leichter und ist angenehmer.

Wir hoffen nun auch Ihr Interesse geweckt zu haben und begrüßen
Sie und alle Menschen zu unserem neuen Programmangebot.

Manuel Friedrich
Bürgermeister



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



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



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

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

Öffnungszeiten:

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

Kontaktadresse

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

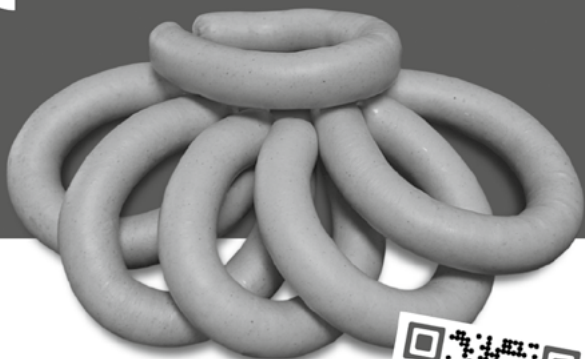
Volkshochschule der Stadt Obertshausen

Dauer des Semesters:

Februar 2024 – August 2024



ALLES UNTER EINEM DACH



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

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

**METZGEREI
PICARD**

Steinheimer Straße 2
63179 Obertshausen/HAUSEN
Telefon 06104 71083
Fax 06104 73159
www.metzgerei-picard.de

Unsere Partner im gleichen Haus:

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

Öffnungszeiten:

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

Anmeldungen

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

Gebühren

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

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

Kursteilnahme

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

Abmeldung

a) Kurs-Abmeldungen müssen der vhs Obertshausen schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Erfolgt nach Abmeldung oder Teilnahme (auch einmaliger) keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhoben.

b) Abmeldung bei Wochenendveranstaltungen, Einzelveranstaltungen bzw. Tageskursen: Nur durch schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor dem Termin ist eine Befreiung von der Gebührenpflicht möglich.

Teilnehmerzahl

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



Premiumkurs

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

Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung

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

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

Gebührenrückerstattung

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

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

Zeichenerklärung

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

Teilnahmebescheinigungen:

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

Haftung

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

Programmänderungen

Programmänderungen sind vorbehalten, ebenso Kursausfall bei ungenügender Teilnehmerzahl.

Datenschutz

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

Wünsche, Anregungen und Kritik

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

Unterrichtsfreie Tage

Gesetzliche Feiertage, hess. Schulferien.

Adressen der Kursorte:

Joseph-von-Eichendorff-Schule, Schulstraße 1, Obertshausen
Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen
Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen
Familienzentrum, Vogelsbergstraße 8, Obertshausen
Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen
Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen
Sporthalle Rodastraße, Rodastraße 5, Obertshausen
Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule, Obertshausen
Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Obertshausen
Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, Obertshausen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Kurse:

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

Eine freundliche Bitte:

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

Gesellschaft

Multivisionsshow: Grad jetzt! Die Reise zum Klima	11	Vortrag: Erbrechen Workshop: MUT TUT GUT	12 13
Vortrag: Die Etrusker und das frühe Rom	11	Workshop: Stressfrei durch den Alltag	13
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	12	Wild- und Heilkräuterführung	14/15

Kultur

Theater macht glücklich!	16	Schöner wohnen mit Glas	18
Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichnen und Collagen	16	Kalligraphie	18
Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken	17	Kreativ in den Frühling	19
Keramik	17	Eltern-Kind-Kurs: Osterdekorationen	19
Nähen	17/18	Osterdekorationen	20
		Digitale Bildbearbeitung	20

Gesundheit

Begleitetes Waldbaden	21	Funktionales Training	34
Entspannen	22/23	Walken/Joggen und Workout im Freien	34
Qigong für den Alltag	23	Outdoor-Fitness	35
Qigong im Sitzen	24	Bauch-Beine-Po-Workout	35
Pilates	24	Mach mit – bleib fit!!!	36
Yoga	ab 25	Fitness-Mix	36
Gutes für den Rücken	29	Bewegungsangebote 60+	ab 37
Wirbelsäulengymnastik	29	Schwimmen	ab 38
Funktionsgymnastik	30	Vom Büro ins H ₂ O	40
Sanfte Gymnastik mit PME	31	Wassergymnastik	40
Stretching	31/32	Wein & Co. Vinos de Espana	41
Intelligente Fitness	32	Let's bake easter muffins	41
Body Workout / Zumba	33		

Sprachen

Chinesisch	43	Französisch	ab 46
Deutsch	ab 43	Italienisch	ab 47
Englisch	ab 44	Spanisch	48

Beruf

Canva	49
-------	----



Volkshochschule
Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach



1.00.50 Multivisionsshow: Grad jetzt! Die Reise zum Klima

Für das neue Greenpeace-Projekt „grad.jetzt“ besuchten Umweltschutzfotograf Markus Mauthe und die junge Journalistin Louisa Schneider an klimakritischen Orten unseres Planeten Menschen vor Ort und interviewten diese. Die beiden hatten sich zum Ziel gesetzt, die Dringlichkeit der Klimakrise, die Realität von Kipppunkten und die daraus folgenden Biodiversitätsverluste sicht- und spürbar zu machen.

Das Ergebnis dieser gemeinsamen Reise erleben die Gäste in einer mitreißenden Multimediaschau mit Live-Geschichten des Referenten vor Ort: faszinierende Fotos und atemberaubende Videoszenen, die Schönheit, aber auch Zerbrechlichkeit unseres Planeten zeigen.

Letztendlich geht es wieder darum, zu zeigen, warum es auch für uns wichtig ist, für den Klimaschutz zu kämpfen.

Leitung: Louisa Schneider
Ort: Bürgerhaus Hausen, Tempelhofer Straße
Beginn: Fr. 08.03.2024, 19.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: kostenfrei

1.01.50 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 aus der Villanova-Kultur heraus bis hin zum Aufgehen in der römischen Eroberung Italiens. Auch die Entwicklung der lateinischen Sprache und Schrift sowie die neuesten archäologischen Entdeckungen werden im Rahmen der Veranstaltung angesprochen.

Leitung: Mario Becker
Ort: Werkstatt-Museum „Karl-Mayer-Haus“, Karl-Mayer-Straße 10
Beginn: Fr. 26.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 8,00 EUR
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



1.03.50 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

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

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

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Mi. 15.05.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 10,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.03.51 Vortrag: Erbrecht

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

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

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Fr. 17.05.2024, 17.00 – 19.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



1.06.50 Workshop: MUT TUT GUT

Ermutigung erhöht das Gefühl der Selbstachtung und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

Mit MUT sind wir kreativ und bewegen uns stark durch unsere Lebensaufgaben in der Familie, am Arbeitsplatz und in jeder Begegnung.

Das Ziel des Trainings ist, mit Freude und Gelassenheit Ziele zu setzen und auch zu erreichen.

Leitung: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 17.02.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Papier, Stift.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.51 Workshop: Stressfrei durch den Alltag

NEU

Stressfrei durch den Alltag: Warum Sie es sich verdient haben, entspannt und fokussiert im Alltag zu sein – ohne schlechtes Gewissen und ohne Selbstdruck. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie neue Routinen schaffen können, wie Sie mit Konfliktsituationen umgehen können und warum es sich lohnt, aus dem Hamsterrad auszutreten.

Leitung: Gülden Gülaydin

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

Beginn: Sa. 23.03.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 22,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

point S Reifen - Karakus

Reifen, Räder, Auto-Service.

KFZ-Meisterbetrieb

Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken

TÜV + AU "nur" 79,- €

24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

www-reifen-karakus.de

info@reifen-karakus.de

63179 Obertshausen

Bürgermeister-Mahrstraße 2a

Telefon: 0 61 04 / 7 42 08

63225 Langen

Liebigstraße 31

Telefon: 0 61 03 / 5 15 50

60487 Frankfurt

Grepstraße 13

Telefon: 0 69 / 77 50 39



1.10.50 Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund und heilsam inkl. Workshop

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

Sie erfahren, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann, lernen ihre Wirksamkeit und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen, während wir verschiedene Pflanzen sammeln – je nachdem, was gerade zur Verfügung steht. Dabei erörtern wir auch den Wert der sekundären Pflanzenstoffe, die in jeder Pflanze enthalten sind, und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen oder der modernen Pflanzenheilkunde.

Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen und stellen zum Beispiel eine Tinktur, ein Auszugsöl oder einen Medizinalwein her sowie kleine Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe und denken Sie ggf. an Insekten- und Sonnenschutz sowie etwas zu trinken.

Bringen Sie etwas zum Schreiben und falls vorhanden, gerne eine Lupe mit. Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.

Zzgl. 9,50 Euro Material-/Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung.

Leitung: Natascha Jaskulla
Gesundheitsberaterin (IHK), Kräuterfachfrau (zert.) und
NABU-Naturführerin (zert.)

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

Beginn: Sa. 20.04.2024, 14.30 – 19.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 24,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

NACH DEM STURM IST VOR DEM STURM

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



Constanze Schwab-Winter

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

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



Allianz



1.10.51 Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund und heilsam

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

Während der 3,5-stündigen kurzweiligen Führung erfahren Sie, wie man die Pflanzen anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt, wie ihre Blätter, Früchte und Wurzeln wirken und wie man sie von eventuellen giftigen Doppelgängern unterscheiden kann. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch, wie man Leckeres aus der Wildkräuterküche zubereitet. Nebenbei hören Sie Interessantes zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand der Rezepte, die zur Verfügung gestellt werden, zu Hause zubereiten.

– Bitte wettergerecht anziehen – sowohl für Regen als auch bei Sonnenschein und ggf. an Mückenschutz denken.

– Die Führung findet auch bei leichtem Regen und Regenschauern statt.

– Falls vorhanden, gerne eine Lupe mitbringen und etwas zum Schreiben.

Leitung: Natascha Jaskulla

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

Beginn: Do. 16.05.2024, 17.00 – 20.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 18,00 EUR

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

**Wir
sichern Ihr
Zuhause!**

BAYER

Sicherheitstechnik GmbH

GF: Walter Costanzo

www.bayer-sicherheitstechnik.de

Telefon

0 6 1 0 4 - 4 3 1 0 5

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

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

Gumbertseestraße 19
63179 Obertshausen



2.04.50 Theater macht glücklich!

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

BEGEISTERT – BESEELT – VERKÖRPERT

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

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 15.02.2024, 16.30 – 18.00 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe.

2.07.50 Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichnen und Collagen



Wollten Sie schon immer mal:

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

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

Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Cecilia Grützner
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Do. 08.02.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 90,00 EUR ab 10 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten
95,00 EUR ab 8 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen/Material: wird im Kurs bekannt gegeben.

**2.07.51 Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken**

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

Leitung: Irmela Merget
 Ort: Hermann-Hesse-Schule
 Beginn: Mo. 19.02.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
 10 Termine
 Gebühr: 75,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 79,00 EUR ab 8 Teilnehmer
 Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

**2.08.50 Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene**

Anleitung zum Umgang mit Ton. Einführung in die verschiedenen Grund-techniken der Aufbakeramik, Glasieren der Arbeiten.

Leitung: Margarete Krause
 Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum
 Beginn: Di. 20.02.2024, 19.30 – 21.45 Uhr
 12 Termine
 Gebühr: 101,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 106,00 EUR ab 8 Teilnehmer
 Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
 Zzgl. ca. 16,00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.

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

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

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

Leitung: Viola Salvatrice
 Ort: Hermann-Hesse-Schule
 Beginn: Di. 06.02.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
 6 Termine
 Gebühr: 96,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

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

– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich –



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

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.09.50.

Leitung: Viola Salvatrice
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 16.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
6 Termine
Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

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

– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich –

2.10.50 Schöner wohnen mit Glas

Die Kursteilnehmer können nach den reichhaltig vorhandenen Vorlagen oder eigenen Entwürfen Objekte aus Glas für ein schöneres Wohnen gestalten. Die Angebotspalette umfasst die Bereiche Glasmalerei, Tiffany-Technik und Bleiverglasung.

Die Anfertigung von Holzstelen mit bunten Gläsern, Wand-, Tisch- und Hängelampen, Fensterbildern, Türfüllungen und Spiegeln werden im Kurs umfassend erklärt und tatkräftig unterstützt. Spezialwerkzeug ist vorhanden, Materialkosten werden individuell nach Verbrauch berechnet.

Leitung: Sigurd Wißmann
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum
Beginn: Do. 01.02.2024, 19.30 – 21.45 Uhr
10 Termine

Gebühr: 87,00 EUR zzgl. Materialkosten

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und, falls vorhanden, Glasschneider.

2.10.51 Kalligraphie – Lapidar-Antiqua

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesen Kursen lernen Sie das Schreiben einer ausgewählten klassischen Schrift (Lapidar-Antiqua) und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung.

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

Die praktischen Anwendungen können Sie bei Urkunden, Einladungen, Karten usw. wirkungsvoll einsetzen.

Leitung: Michael Pieroth
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 16.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
8 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen



2.10.52 Kreativ in den Frühling – Dekorationen aus Naturmaterialien

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie aus ganz wenigen Utensilien (Rinde, getrocknetes Gras, Moos etc.) Ihr Zuhause kostengünstig und nachhaltig dekorieren können.

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

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 28.02.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.53 Eltern-Kind-Kurs: Osterdekorationen – Nachhaltig mit alter Deko aus den letzten Osterfesten dekorieren

Gerne möchte ich Ihnen und Ihren Kindern zeigen, dass man nicht immer Neues zu den Feiertagen kaufen muss, sondern dass man auch aus alten Frühlings- und Ostersachen schöne kreative Objekte machen kann.

Der Kurs richtet sich an Eltern oder auch gerne Großeltern mit Kindern im Grundschulalter.

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

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum OG

Beginn: Mi. 06.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR pro Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte eigenes Material (Körbe, Heu, Moos, Draht, Schere etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



2.10.54 Osterdekorationen

Ich möchte Ihnen zeigen, was Sie alles aus Ihren alten Osterschätzen machen können.

In meinen Kursen lege ich viel Wert auf Nachhaltigkeit und möchte Ihnen zeigen, was man aus all den Sachen, die man zu Hause hat, machen kann.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG

Beginn: Mi. 13.03.2024, 18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eigenes Material (Eier, Osterdeko, Naturmaterialien, Draht etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.11.50 Digitale Bildbearbeitung mit dem Smartphone oder Tablet – Einsteiger

NEU

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

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

Leitung: Simon Käbisch

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 16.04.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
4 Termin

Gebühr: 30,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

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



3.01.50 Begleitetes Waldbaden – „Shinrin Yoku“

Sind Sie neugierig und offen zu erfahren, was es mit dem „Waldbaden“ auf sich hat? Dann lädt Sie dieser Schnupperkurs ein, es einmal auszuprobieren.

Bereits beim Spazierengehen im Wald spüren wir, wie erholsam es dort ist. Gerade am späten Nachmittag, nach einem angefüllten Tag, sind wir besonders empfänglich für den „Waldeffekt“.

Das begleitete Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und führen ganz gezielt in die Entspannung, schulen die Achtsamkeit und stärken das Immunsystem. Der Wald, mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung, kann so noch intensiver die körpereigene Abwehr aktivieren und steigern – ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Alles sehr gute Gründe, am eigenen Leib zu erfahren, wie gut das „Baden im Wald“ tut – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Die Wirkung ist auch bei hoher Luftfeuchtigkeit sehr intensiv. Deshalb findet der Kurs auch bei Regen statt. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung und Schuhe, um körperliches Unbehagen zu vermeiden. Gerne können Sie auch ein Regencap aus „Bio-Plastik“ zum Selbstkostenpreis von 2,30 Euro bei der Kursleitung erwerben.

Insektenschutz oder andere parfümierte Substanzen bitte nicht unmittelbar vor Kursbeginn auftragen.

Leitung: Natascha Jaskulla (zert. Kursleiterin Waldbaden und NABU-Naturführerin)

Ort: Parkplatz Friedhof in Hausen, Schwarzbachstraße

Beginn: Mo. 01.07.2024, 17.30 – 20.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Sitzmatte und bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe.

Musikinstrumente, Noten, Service

Pfarrer-Schwahn-Str. 23 63179 Obertshausen
Tel. 0 61 04 - 7 19 90
www.musik-renz.de Inh. Thilo Büttner



3.01.51 Entspannen mit Klangschalen

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

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

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

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 17.02.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.52 Entspannen mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.51

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 09.03.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.53 Klangmeditation

NEU

Ich lade Sie ein zur Klangmeditation.

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

In den angebotenen vier Stunden handelt es sich um reine Klangmeditation in verschiedenen Varianten (Schalen werden nicht aufgelegt).

Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Heike Rode
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Mo. 05.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr
4 Termine

Weitere Termine: 19.02., 04.03., 18.03.2024

Gebühr: 19,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke sowie nach Bedarf Kissen zur Unterstützung.

**NEU**

3.01.54 Meditation auf dem Stuhl – Entspannt in der eigenen Mitte ruhen

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

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

Leitung: Aleks Macakanja
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
 Beginn: Fr. 02.02.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
 8 Termine
 Gebühr: 30,00
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

3.01.55 Entspannt ins Wochenende

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

Leitung: Regina Heidl
 Ort: Sonnentauschule, Sporthalle
 Beginn: Fr. 16.02.2024, 20.00 – 21.30 Uhr
 1 Termine
 Gebühr: 8,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Bitte mitbringen: Matte, auf der Sie gut liegen können, Decke und zwei Kissen.

3.01.56 Qigong für den Alltag

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

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

Wir werden verschiedene Übungen kennenlernen und praktizieren.

Leitung: Heidi Schmidt
 Ort: Sonnentauschule, Sporthalle
 Beginn: Mo. 11.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
 12 Termine
 Gebühr: 68,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und Getränk.



3.01.57 Qigong im Sitzen zur Pflege der Lebenskraft

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

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

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 02.02.2024, 15.00 – 16.30 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

3.01.58 Pilates

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

Leitung: Nicole Fischer
Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle
Beginn: Do. 06.02.2025, 19.00 – 20.00 Uhr
13 Termine
Gebühr: 49,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen

3.01.59 Pilates

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

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

Leitung: Nermina Vujcic
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Fr. 09.02.2024, 11.45 – 12.45 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte.



3.01.60 Yoga

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

Leitung: Halina Schaub
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 05.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken

3.01.61 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.59

Leitung: Halina Schaub
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Do. 08.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken

3.01.62 Yoga: Gesunde Bewegung für Körper & Geist

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

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

Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Weil zu jeder Übung immer eine anspruchsvollere Variante angeboten wird, ist dieser Kurs für alle gesunden Menschen geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 27.02.2024, 16.00 – 17.00 Uhr
18 Termine
Gebühr: 68,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.



3.01.63 Yoga: Gesunde Bewegung für Körper & Geist

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.62

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

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mi. 28.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr
17 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.

3.01.64 Yoga fließen & genießen

NEU

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

Leitung: Nicole Marutschke

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 20.02.2024, 18.45 – 19.45 Uhr
15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

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

3.01.65 Yoga fließen & genießen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.64

Leitung: Nicole Marutschke

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 20.02.2024, 20.00 – 21.00 Uhr
15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

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



Unser Wissen für Ihre Gesundheit

BIRKENWALD

APOTHEKE +

Dr. Katrin Rackelmann-Silber
Diplom-Pharmazeutin und Apothekerin

Birkenwaldstraße 1-3
63179 Obertshausen
Telefon (06104) 73388
www.birkenwaldapotheke.de





3.01.66 Yoga in Wohlfühlatmosfera für Teilnehmer mit Erfahrungen

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

Leitung: Susanne Francis
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Mi. 07.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 78,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen und warme Socken.

3.01.67 Me:time Yoga – ganz entspannt (Anfänger)

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

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

Die Stunde ist für Yoga-Anfänger mit Erfahrung ausgelegt.

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 14.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

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

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

Die Stunde richtet sich an Yogis mit Erfahrung.

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 15.02.2024, 20.00 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.



3.01.69 Anspannung, Entspannung & Loslassen

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

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 14.02.2024, 20.00 – 21.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 53,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

3.01.70 Yoga auf dem Stuhl 50+

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

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

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

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 06.02.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.

3.01.71 Yoga für einen starken Rücken

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

Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Weil zu jeder Übung immer eine anspruchsvollere Variante angeboten wird, ist dieser Kurs für alle gesunden Menschen geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 26.02.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
16 Termine
Gebühr: 60,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.



3.01.72 Yoga für einen starken Rücken

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.71

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
 Beginn: Mo. 26.02.2024, 17.45 – 18.45 Uhr
 16 Termine
 Gebühr: 60,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen
 Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.

3.02.50 Gutes für den Rücken

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

Leitung: Claudia Werner
 Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
 Beginn: Mo. 29.01.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
 18 Termine
 Gebühr: 68,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Bitte mitbringen: Matte, Physioband, Pezziball 65 cm.

3.02.51 Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik – mit Mattentraining

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

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

Leitung: Jürgen Bruneß
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
 Beginn: Fr. 02.02.2024, 11.20 – 12.20 Uhr
 22 Termine
 Gebühr: 82,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine Gebühr von 2,00 EUR zum Behalt.



3.02.52 Wirbelsäulengymnastik/Core-Training

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

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

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Mi. 07.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

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

3.02.53 Funktionsgymnastik für Damen und Herren

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

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

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

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

17 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

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



3.02.54 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

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

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mo. 15.01.2024, 10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

3.02.55 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.54

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 18.01.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

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

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

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

Kursteilnehmende können während des Kurses ein spezielles Band für 5,00 EUR bei der Kursleiterin erwerben.

Leitung: Susann Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 24.02.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.02.57 Workshop: Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße

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

Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße.

Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.

Kursteilnehmende können während des Kurses ein spezielles Band für 5,00 EUR bei der Kursleiterin erwerben.

Leitung: Susann Gutzzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 24.02.2024, 13.00 – 15.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.02.58 Workshop: Intelligente Fitness auf dem Stuhl

NEU

Der Workshop bietet die Gelegenheit, dieses Bewegungskonzept kennenzulernen und den Einstieg in den wöchentlichen Kurs zu erleichtern (siehe Kurs 3.02.59).

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

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 03.02.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 13,00 Euro

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.02.59 Intelligente Fitness auf dem Stuhl

NEU

Beweglich sein und beweglich bleiben ist keine Selbstverständlichkeit.

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

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

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

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Sa. 10.02.2024, 11.15 – 12.30 Uhr

7 Termine

Gebühr: 33,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.02.60 Body Workout

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

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mo. 05.02.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

13 Termine

Gebühr: 73,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

Bitte mitbringen: Hanteln und ein Getränk.

3.02.61 Zumba

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

Leitung: Barbara Bernert

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mi. 06.03.2024, 17.15 – 18.15 Uhr

13 Termine

Gebühr: 49,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 28 Personen



3.02.62 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

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

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

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Sonnentauschule, Sporthalle
Beginn: Do. 08.02.2024, 19.15 – 20.45 Uhr
16 Termine
Gebühr: 90,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

3.02.63 Walken/Joggen und Workout im Freien

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

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

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

Wetterfeste Kleidung, da wir bei jedem Wetter trainieren.

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Treffpunkt: Parkplatz, Sporthalle Badstraße
Beginn: Di. 16.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband und Getränk.



3.02.64 Outdoor-Fitness

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

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

Alles in allem ein ganzheitlicher Fitness-Mix!

Leitung: Heike Stöhr

Ort: Treffpunkt: Schulhof, Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mo. 15.04.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 45,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen

Bitte mitbringen: Sportkleidung (der Witterung angepasst) und Getränk.

3.02.65 Bauch-Beine-Po-Workout

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

Leitung: Luciano Del Sorbo

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Sa. 03.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

17 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 18 Personen

Bitte mitbringen: Therabänder, Workoutmatte und Mini-Hanteln.



3.02.66 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnessstraining für ALLE!

Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

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

Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich!

Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Leitung: Wilfried Nowotnik

Ort: Sporthalle Badstraße

Beginn: Do. 18.01.2024, 19.00 – 20.00 Uhr
22 Termine

Gebühr: 82,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

3.02.67 Fitness-Mix für Damen 40+

Mit jeder Menge Spaß und bei guter Musik trainieren wir alle Problemzonen der reifen Frau.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit!

Wir freuen uns auf neue Mitstreiterinnen.

Leitung: Gabi Picard

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mi. 07.02.2024, 18.45 – 19.45 Uhr
15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: Matte.

3.02.68 fit und entspannt älter werden

Sanftes Training mit einfachen Übungen, die Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit erhalten und steigern.

Ein Kurs ohne (Alters-)Grenzen für ein gutes Gefühl, um fit und gesund zu bleiben.

Leitung: Halina Schaub

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Fr. 09.02.2024, 09.00 – 10.30 Uhr
17 Termine

Gebühr: 84,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

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



3.02.69 Bewegungsvielfalt für Damen/Herren 60+

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

Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit dienen der Erhaltung und Verbesserung des Körpers.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Do. 01.02.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

17 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

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

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

Bei älteren Menschen kann ein „Mehr“ an Bewegung chronische Erkrankungen verzögern, wenn auch häufig nicht mehr verhindern. Regelmäßige Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, sie kann aber dazu beitragen, körperliche Funktionen aufrechtzuerhalten und die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung zu erhöhen. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten sich so viel bewegen, wie es ihre aktuelle gesundheitliche Situation zulässt, und werden in diesem Kurs berücksichtigt. Schonend werden wieder alle Gelenke zum Leben erweckt.

Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene aller Geschlechter.

Es erwartet Sie ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm. Sie werden merken, die Stunde geht viel zu schnell vorbei.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheits-sport) mit zusätzlicher Ausbildung als „Rücken-, Faszien-, Osteoporosetrainer sowie Kursleiter Tai-Chi-Chuan“.

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 02.02.2024, 10.10 – 11.10 Uhr

22 Termine

Gebühr: 82,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen



3.02.71 Stürze vermeiden – trittsicher durch das Leben – ein vorbeugendes Haltungs- und Bewegungsangebot (kein Mattentraining)

Viele ältere Menschen sorgen sich, dass sie stürzen könnten, sich dadurch ernsthaft verletzen und danach Pflege bedürfen. Sich deshalb weniger zu bewegen ist nicht hilfreich: Wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, hat ein größeres Risiko zu stürzen. „Sitzenbleiben“ wird oft als sicherer Schutz vor Stürzen empfunden, macht aber den Betroffenen immer unbeweglicher. Der größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers, seine aufrechte Position im Raum zu erhalten.

Um Stürzen vorzubeugen, wird diesem Kurs ein speziell auf die Zielgruppe ausgerichtete Bewegungsprogramm angeboten. Dabei geht es vor allem um die Erhaltung von Muskelkraft, Beweglichkeit, Balance, Gleichgewicht, Standsicherheit, Gehfähigkeit sowie Mobilität.

Es geht also darum, durch Stärkung der alltagsrelevanten motorischen Fähigkeiten Stürze zu verhindern und die Pflegebedürftigkeit zeitlich zu verschieben oder sogar zu verhindern.

Sie bekommen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm angeboten, wobei einige Bereiche aus dem Reha-Sport unter Berücksichtigung spezieller orthopädischer Bedürfnisse mit einbezogen werden.

Die Vermittlung von Freude an der Bewegung steht in diesem Kurs im Vordergrund.

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

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 02.02.2024, 09.00 – 10.00 Uhr

22 Termine

Gebühr: 82,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.72 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

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

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

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 03.02.2024, 11.30 – 12.30 Uhr

15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –



3.02.73 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger II

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

Ziel des Kurses ist das Schwimmbzeichen Seepferdchen und/oder eventuell Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 03.02.2024, 10.30 – 11.30 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.74 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

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

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

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 03.02.2024, 09.30 – 10.30 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.75 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

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

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 05.02.2024, 15.00 – 16.00 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –



3.02.76 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

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

Ziel ist das Erlangen des Schwimmbadzeichens Bronze.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 05.02.2024, 16.00 – 17.00 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.77 Vom Büro ins H₂O

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

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

Mit viel Spaß den Widerstand des Wassers genießen.

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 07.02.2024, 17.30 – 18.15 Uhr
15 Termine

Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.78 Vom Büro ins H₂O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.77

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 07.02.2024, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine

Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.79 Wassergymnastik

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

Leitung: Ute Tüchel

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Di. 06.02.2024, 09.30 – 10.15 Uhr
15 Termine

Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen



3.05.50 Wein & Co. Vinos de Espana

Spanien besitzt die größten Rebflächen der Welt. Vielseitige geologische und klimatische Unterschiede gibt es in der spanischen Weinkultur zu entdecken. Erfahren Sie alles Wissenswerte über die Herstellung, den Anbau und die bedeutendsten spanischen Regionen.

Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend mit interessanten Themen und Wein.

Leitung: Marina Frank

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

Beginn: Fr. 15.03.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 47,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.51 Let's bake easter muffins

NEU

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

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

Ich freue mich auf euch!

Leitung: Angelika Clauß

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

Beginn: Sa. 16.03.2024, 10.00 – 14.45 Uhr

1 Termin

Gebühr: 26,00 (inkl. Lebensmittel)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



WIR RETTEN SIE!

(z.B. vor zu hohen Abrechnungskosten)

Die preiswerte + schnelle Heizkostenabrechnung

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

Delta-t Messdienst • Andreas Völker

Wilhelmstr. 1 • 63179 Obertshausen

Telefon: 06104/6649-0 • Fax: 06104/6649-29



Sprachen lernen in Europa

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

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

schwer



4.02.50 Einfaches Chinesisch

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

Wir lernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache pinyin, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich als hilfreich erwiesen haben, und werden ein neues Buch nutzen, dessen Titel wir bei Kursbeginn mitteilen werden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao
 Ort: Joseph-von-Eichendorffschule
 Beginn: Mo. 19.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
 12 Termine
 Gebühr: 72,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

4.04.50 Deutschkurs A1

– ohne und mit geringen Grundkenntnissen

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

Leitung: Angela Wurzel, Lernforum Zentrale Mittelstufenprüfung
 Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen
 Seminarraum EG
 Beginn: Do. 01.02.2024, 11.00 – 12.30 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 66,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
 Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

**BücherTreff
 Obertshausen**
 Inh.: Anja Sauer
 Schulstraße 13

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



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

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

Leitung: Angela Wurzel, Lernforum Zentrale Mittelstufenprüfung

Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen
Seminarraum EG

Beginn: Mo. 05.02.2024, 17.00 – 18.30 Uhr
15 Termine

Gebühr: 66,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.



4.06.50 Englisch A1 – für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Leitung: Jürgen Gerlach

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 07.02.2024, 16.00 – 17.30 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Great! A2, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 1



4.06.51 Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1

Sie verfügen über geringe Vorkenntnisse und möchten gerne weiter Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich auf Reisen besser verständigen zu können?

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

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 06.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine

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

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch/Material: wird im Kurs bekannt gegeben.

**4.06.52 Englisch mit Grundkenntnissen A2**

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

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

Leitung: Ivonne Wanko
 Ort: Hermann-Hesse-Schule
 Beginn: Di. 06.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT A2/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2
 ab Lektion 6

**4.06.53 Englisch mit sehr guten Grundkenntnissen B1**

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

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

Leitung: Ivonne Wanko
 Ort: Hermann-Hesse-Schule
 Beginn: Mi. 07.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

**4.06.54 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1
– vormittags**

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

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

Leitung: Helga Franck
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
 Seminarraum OG
 Beginn: Do. 01.02.2024, 10.30 – 12.00 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursgebühr zzgl. 2,00 EUR Kopierkosten.



4.06.55 English Conversation B2

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

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

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

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

Leitung: David Ginn

Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Seminarraum EG

Beginn: Di. 06.02.2024, 10.15 – 11.45 Uhr
12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



4.06.56 English Conversation

Our main focus is conversation based on topics of general interest. We sometimes read news articles, reports and short stories. Occasionally we revise grammar.

Join us and enjoy enhancing your English.

Leitung: Charlotte Bergmann

Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Besprechungsraum OG

Beginn: Do. 07.03.2024, 09.30 – 11.00 Uhr
12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursgebühr zzgl. 2,00 EUR Kopierkosten.



4.08.50 Französisch für Fortgeschrittene A2/B1 – vormittags

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

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

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

Leitung: Françoise Delphin-Bünnemeyer

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG

Beginn: Di. 06.02.2024, 10.00 – 11.30 Uhr
12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

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

**4.08.51 Französisch für Fortgeschrittene B2 – Abendkurs**

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

Soyez Bienvenus!

Leitung: Helga Franck
 Ort: Hermann-Hesse-Schule
 Beginn: Di. 06.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

**4.09.50 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
– vormittags**

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

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico
 Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
 Beginn: Do. 18.01.2024, 09.00 – 10.30 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Buch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6
 ab Lektion 1.

**4.09.51 Italienisch für Anfänger mit
Grundkenntnissen A1 – vormittags**

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico
 Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
 Beginn: Do. 18.01.2024, 10.30 – 12.00 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 89,00 EUR ab 8 Teilnehemer
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Buch: Allegro A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 5

4.09.52 Italienisch für Fortgeschrittene A2 – Abendkurs

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer
 Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
 Beginn: Mo. 22.01.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
 12 Termine
 Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
 72,00 EUR ab 8 Teilnehmer
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Buch: Allegro A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7, ab Lektion 4



4.09.53 Italienisch A1 – Abendkurs

Dieser Kurs ist vorgesehen für Teilnehmer/-innen, die keine oder geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und die beginnen möchten, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen. Sie erhalten einen Einblick in Kultur und alltägliche Gebräuche des Landes.

Wir lernen ohne Druck und ohne Stress! Ciao, a presto!

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mo. 05.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-319-275427-2
ab Lektion 5.



4.22.50 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2

Sie können Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit u. s. w. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.

Ebenso können Sie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Leitung: Sofia Lozano
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 16.04.2024, 18.15 – 19.30 Uhr
13 Termine
Gebühr: 61,00 EUR ab 10 Teilnehmer
66,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: Impresiones A2, ISBN: 978-3-19-034545-8
ab Lektion 3.



5.02.50 Canva – das beliebte Grafiktool – privat und beruflich!

Lernen Sie in diesem Workshop dieses magische Tool kennen: Präsentationen, Social Media Posts, Flyer, Einladungen, aber auch Lebensläufe und Anschreiben lassen sich spielend leicht mit Canva realisieren.

Was Sie brauchen: Bitte registrieren Sie sich – gerne auch in der kostenfreien Version von Canva – und bringen Sie gerne konkrete Fragestellungen mit!

Es lohnt sich!

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 10.02.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10

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



Weitere Leistungen

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

Nähere Infos

Stadt Obertshausen

Fachbereich Sport, Kultur und Bildung

Beethovenstraße 2 - 63179 Obertshausen

Vermietung Infoline 06104 7034111

www.buergerhaus-hausen.de



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

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

www.zvb-obertshausen.de

Anmeldungen für die ZVB-Kurse bitte nur unter:

☎ 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

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

Stenografie – Kurzschrift

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

5.04.01 R Kurzschrift-Redeschriftkurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

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

Leitung: Brigitte Stegner

Beitrag: 22 Euro/monatlich zzgl. 6 Euro einmaliger Aufnahmebeitrag

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

Termin: donnerstags, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Beginn: 18. Januar 2024 (Einstieg jederzeit möglich)

5.04.02 Kurzschrift-Trainingskurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

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

Leitung: Brigitte Stegner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202

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

Beginn: 18. Januar 2024 (Einstieg jederzeit möglich)



10-Finger-Tastschreiben *(Computerschreiben/Blindschreiben)*

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

22 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

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

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 165,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

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

Beginn: 18. April 2024

5.04.08 A **Tastschreib-Grundkurs**
für Jugendliche und Erwachsene

10 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 115,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

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

Beginn: 20. Februar 2024

5.04.08 C **Tastschreib-Grundkurs für Auszubildende**
und Studierende (ab 16 Jahren)

11 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 129,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

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

Beginn: 15. April 2024



5.04.08 B Tastschreib-Grundkurs für Schüler und Jugendliche ab 14 Jahren

12 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 139,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

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

Beginn: 14. März 2024

5.04.06/07 Tastschreib-Trainingskurse

Wöchentlich (außer in den Ferien/an Feiertagen)

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

Steigerung der Schreibgeschwindigkeit bis auf über 500 Anschläge pro Minute. Erlernen und Training der Textkorrektur nach DIN 5008. Möglichkeit zur Teilnahme an Wettbewerben.

Leitung: Patrick Sahm, Irina und Natalia Kistner

Beitrag: 9,50 Euro/monatlich

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

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

Beginn: 15. – 17. Januar 2024
(Einstieg jederzeit möglich)

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

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

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



SCAN ME



PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

5.04.03 Grundkurs PowerPoint – Wochenendkurs!

2 zusammenhängende Unterrichtstage mit 8 Zeitstunden

Präsentationsregeln; Speicheroptionen, Formatierungen, Animationen, Folienübergänge, Folien einfügen/verschieben/löschen, Aufzählungen/Texte/Grafiken einfügen, Hintergrundgestaltung, Regeln DIN 5008, Viele Übungen.
Ein eigener Laptop mit einer MS Power-Point-Version muss mitgebracht werden!

Leitung: Tina Feuerstein

Beitrag: 89,00 Euro

Ort: Sozialraum, Bürgerhaus Hausen

Termin: Freitag, 12.04.2024 **bis** Samstag, 13.04.2024

Fr: 16 – 19 Uhr, Sa: 10 – 16 Uhr

5.04.10 A Grundkurs MS EXCEL

7 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 109,00 Euro

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

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

Beginn: 7. März 2024

5.04.10 B Übungs- und Vertiefungskurs MS Excel

(kein Grundkurs; Vorkenntnisse werden vorausgesetzt)

5 Abende à 2 Schulstunden

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen oder Sie haben einen Excel-Grundkurs besucht und möchten das Erlernte üben? Mit vielen praktischen Übungen wiederholen wir Formatierungen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 79,00 Euro

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

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

Beginn: 6. Juni 2024



5.04.10 C Aufbaukurs MS EXCEL

6 Abende à 2 Schulstunden

U. a. Wiederholung der wichtigsten Formatierungen und Formeln, Wenn-Formeln; bedingte Formatierung, Verknüpfung von Tabellenblättern, Einfügen von Diagrammen, S-Verweis, viele Übungen

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 99,00 Euro

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

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

Beginn: 28. Mai 2024

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

3 Abende à 1,5 Stunden

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

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 49,00 Euro

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

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

Beginn: 26. Februar 2024

5.04.12 Grundkurs Word – Kompakt an einem WE!

3 zusammenhängende Unterrichtstage mit 13 Zeitstunden

Benutzeroberfläche, Speicheroptionen, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Seiteneinstellungen, Einfügen von Symbolen, Grafiken und Tabellen, viele Übungen. Dieser Lehrgang ist auch für Schüler, Auszubildende und Studierende geeignet.

Ein eigener Laptop mit einer MS Word-Version muss mitgebracht werden!

Leitung: Tina Feuerstein

Beitrag: 129,00 Euro

Ort: Sozialraum, Bürgerhaus Hausen

Termin: Freitag, 23.02.2024 **bis** Sonntag, 25.02.2024

Fr: 16 – 19 Uhr, Sa + So jeweils: 10 – 16 Uhr



5.04.14 Grundkurs Word/EXCEL für Schüler ab 14 Jahren, Jugendliche und Auszubildende

10 Abende à 2 Schulstunden

Nutze Word/Excel professionell. Wir erstellen u. a. eine Briefvorlage und einen Lebenslauf für Bewerbungen.

Weitere Inhalte: u. a. Seiteneinstellungen, Kopf-/Fußzeile, Einfügen von Grafiken/Tabellen, Formatierungen, wichtigste Formeln,

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 149,00 Euro

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

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

Beginn: 23. April 2024

5.04.34 Grundkurs Word und EXCEL für den Berufsalltag, z. B. für Erzieher/-innen, Bürobeschäftigte, Handwerker etc.

8 Abende à 2 Schulstunden

Benutzeroberfläche, richtiges Formatieren in Word und Excel, Formatierungsmöglichkeiten, Speicheroptionen, Einfügen von Grafiken und Tabellen/Diagrammen, die wichtigsten Formeln in Excel, viele Übungen aus dem Berufsleben, z. B. Kassenbuch, Rechnungserstellung, Dienstplan, Aushänge u. v. m.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 125,00 Euro

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

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

Beginn: 29. Februar 2024

Anmeldungen und Infos

für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

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

ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



SCAN ME



5.04.17 Einstieg in WINDOWS

6 Abende à 2 Zeitstunden

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

Leitung: Robert König

Beitrag: 110,00 Euro

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

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

Beginn: 29. Mai 2024

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

5.04.15 PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+

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

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

Leitung: Sascha Bakula

Beitrag: 159,00 Euro

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

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

Beginn: 23. Mai 2024

5.04.19 Internet für Senioren/TN 50+

6 Nachmittage à 2 Zeitstunden

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

Leitung: Robert König

Beitrag: 110,00 Euro

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

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

Beginn: 29. Mai 2024



5.04.31 Fit am iPhone von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden

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

Bitte iPhone mitbringen!

Leitung: Phillip König

Beitrag: 90,00 Euro

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

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

Beginn: 23. April 2024

5.04.32 Fit am iPad von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden

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

Bitte iPad mitbringen!

Leitung: Phillip König

Beitrag: 90,00 Euro

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

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

Beginn: 6. Juni 2024

5.04.32 Fit mit Signal, WhatsApp und Co.

2 Abende à 2 Zeitstunden

Was sind die beliebtesten Messenger? Gibt es außer WhatsApp und Signal noch weitere? Was muss man bei diesen Programmen beachten? Wie nutzt man Signal, WhatsApp und Co und was gibt es für Einstellungsmöglichkeiten?

Leitung: Phillip König

Beitrag: 45,00 Euro

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

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

Beginn: 28. Mai 2024



5.04.11 Fit am Android-Smartphone

In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

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

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

Bitte Android-Smartphone mitbringen!

Leitung: Valerie Morhard

Beitrag: 90,00 Euro

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

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

Beginn: A) 16. April 2024

B) 4. Juni 2024

Sonstige Lehrgänge

5.04.24 Professionell Bewerben

Meine ersten Bewerbungen; speziell für Schüler ab 15 Jahren, Jugendliche, Studierende und Auszubildende

4 Abende à 2 Schulstunden

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

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

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 60,00 Euro

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

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

Beginn: 27. Februar 2024

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

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

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

ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



SCAN ME

Bereit für die Zukunft?



Das mitwachsende Konto passt sich den
Lebensphasen Ihres Kindes an.

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



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt

vhs Obertshausen
Beethovenstraße 2,
1. Stock
63179 Obertshausen

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

