

Das Programm der VHS Offenbach bietet im 2. Halbjahr 2022 bewährte sowie neue Kurse.

Seit dem 3. April gilt die 33. Corona-Bekämpfungsordnung für Rheinland-Pfalz. Darin ist geregelt, dass für die Bildungsangebote der Volkshochschulen die Maskenpflicht und 3-G-Regelungen entfallen. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes wird weiterhin dringend empfohlen. Demzufolge bleibt die Maskenpflicht in manchen Kursgebäuden auf Basis des Hausrechts bestehen.

## Bewegungskurse

### Wirbelsäulengymnastik und Coretraining – Rückenschmerzen ade

Dieser Präventionskurs ist für alle diejenigen geeignet, die ihren Körper sinnvoll trainieren wollen, um fit und schmerzfrei ihren Alltag bewältigen zu können. Unser Ziel ist, durch haltungsschulende und gelenkschonende Übungen Rückenschmerzen vorzubeugen oder sogar zu beseitigen.

Beim Coretraining werden vorwiegend Muskelketten der Tiefenmuskulatur im Core (Kern) trainiert, die für Rückenschmerzen verantwortlich sind.

Außer Kräftigungs- und Dehnübungen für die gesamte Muskulatur beinhaltet dieser Kurs propriozeptives Training, Faszientraining, Haltungsschulung, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, jeweils auch mit verschiedenen Kleingeräten.

Zum Ausklang jeder Gymnastikstunde findet eine kurze Entspannungseinheit mit verschiedenen Entspannungstechniken statt. Wir üben auf Musik und alle Übungen sind zum Üben für zuhause geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung oder bequeme Kleidung, Gästehandtuch u. Gymnastikmatte o. ä. Unterlagen

**Rosemarie Hellmann**, staatl. geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin

Montag, 05.09.2022, 10 Termine

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach, Kultursaal im 1. OG

Kurspreis: 45,00 Euro

**G820:** 18.15-19.30 Uhr

**G821:** 19.45-21.00 Uhr

### Yoga im Sitzen

Yoga auf dem Stuhl ist eine vereinfachte, aber trotzdem sehr wirkungsvolle Form, Yoga zu üben. Den einfachen Übungen ist leicht zu folgen, denn es bedarf keinerlei Vorkenntnisse. Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Sie fühlen sich nicht ganz fit, sind aufgrund einer Verletzung vielleicht gerade etwas eingeschränkt und möchten dennoch in Bewegung bleiben? Dann verlegen Sie Ihre Yoga-Session doch einfach mal auf einen Stuhl.

Durch Yoga auf dem Stuhl schaffen Sie mehr Weite in Ihrem Brustraum und atmen freier. Dadurch verbessert sich Ihre Konzentrationsfähigkeit und Sie werden leistungsfähiger. Die Yoga-Übungen im Sitzen werden achtsam und langsam ausgeführt.

**Bitte mitbringen:** 1 Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

**Marta Guida**

**G835:** Montag, 26.09.2022, 10.45-11.45 Uhr, 8 Termine

Dorfgemeinschaftshaus Hochstadt, Hauptstraße 100

Kurspreis: 44,00 Euro



Für alle Veranstaltungen sind ausnahmslos Anmeldungen erforderlich.

Anmeldungen sind über die Internetseite [www.vhs-suedwe.de](http://www.vhs-suedwe.de), telefonisch unter 06341/940-188 oder per E-Mail an [vhs@suedliche-weinstrasse.de](mailto:vhs@suedliche-weinstrasse.de) möglich.

## Bewegungskurse

### Mit Yoga in den Tag

Fortgeschrittene Yogis finden hier eine fließende, dynamische und kraftvolle Form des Hatha-Yoga. Die Bewegungen und Übergänge der Asanas folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und achtsame Körperwahrnehmungsübungen vollenden die Yogastunde.

**Bitte mitbringen:** 2 Decken, (rutschfeste) Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Stefanie Drux-Adam**

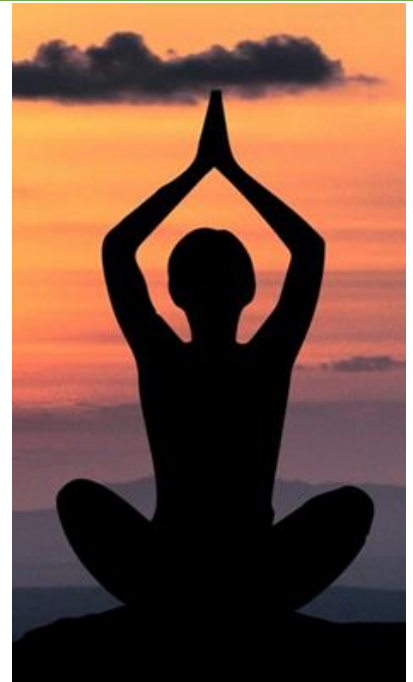
Freitag, 09.09.2022, 9 Termine

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach, Kultursaal im 1. OG

Kurspreis: 49,50 Euro

**G828:** 08.00-09.30 Uhr

**G829:** 09.45-11.15 Uhr



### Neu!!! Yoganastik

Yoganastik beruht auf dem einfachen Prinzip der Anspannung und Entspannung. Die Übungen stammen zum Teil aus dem klassischen indischen Yoga-System, sind aber auf europäische Verhältnisse abgestimmt. Alles läuft sanft ab: Das Konzentrieren und Entspannen, die gymnastischen Übungen, selbst die Atemübungen. Nichts wird ruckartig begonnen oder beendet. Die Wirbelsäule wird trainiert und gekräftigt, die Elastizität des ganzen Körpers verbessert. Der Gang wird positiv beeinflusst, die inneren Organe werden besser durchblutet und Spannungszustände werden abgebaut. Die Übungen sind für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Nur Ihr eigenes Tun ist wichtig. Wir starten keinen Leistungsvergleich! (Sollten Sie unter Schwindel, Bluthochdruck oder Netzhautablösung leiden, konsultieren Sie vorher bitte einen Arzt!)

**Bitte mitbringen:** Matte oder Decke, (dicke) Socken, 1 Flasche Wasser

**Ellen Lorenz**

Mittwoch, 07.09.2022, 8 Termine

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach

Kultursaal im 1. OG

Kurspreis: 44,00 Euro

**G840 :** 17.15-18.45 Uhr

**G841:** 19.00-21.30 Uhr



## Workshops

### **Kompetent Kommunizieren – Rhetorik für Frauen – Workshop**

Frauen wollen mit ihren Wortbeiträgen natürlich in der ersten Reihe stehen, wo sie eher nicht sind. Der Eindruck weggedrängt zu werden, entspricht eher der Realität. Das liegt vielleicht daran, dass Frauen in Konflikten schneller einknicken und sich weniger mutig zu behaupten wissen. Eine zurückhaltende Vortragsweise und ein verständnisvolles Gesprächsverhalten, es wird auch kooperativ genannt, ist nicht immer positiv und weiterführend.

Inhalte des Kurses: eine Körperhaltung, die überzeugt; die Stimme erheben, um gehört zu werden; mutig vortragen und sicher zu den eigenen Aussagen stehen; Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche mit Freude angehen; bei Online-Meetings zu Wort melden und Gehör verschaffen; ein „Nein“ ist oft ein „Ja“ zu sich und den eigenen Zielen.

Wie jede einzelne ihr Durchsetzungsvermögen gestalten will, bestimmt sie selbst. Als Unterstützung eine Portion Kenntnisse zum weiblichen Kommunikationsverhalten. Übung macht die Meisterin!

**Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin**

**B800:** Donnerstag, 06.10.2022, 18.15-21.15 Uhr

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach, Kultursaal im 1. OG

Kurspreis: 22,00

### **Visionen und konkrete Lebensgestaltung – Workshop**

In dieser Veranstaltung erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Träume und Lebensziele kreativ umzusetzen und Ihren bisherigen Lebensweg zu reflektieren und zu dokumentieren.

Dabei kommen Methoden aus dem Design-Thinking zum Einsatz.

Verschiedene Entspannungstechniken unterstützen Sie bei diesem Prozess.

Erstellen der eigenen Visionstafel und Lebenszeitleiste (Material ist vorhanden, wer jedoch spezielle Interessen hat, kann gerne seine eigenen Zeitschriften mitbringen).

Erlernen verschiedener Entspannungstechniken

**Susanne Gerdon**

**P801:** Samstag, 12.11.2022, 10.00-14.00 Uhr

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach

Kultursaal im 1. OG

Kurspreis: 25,00 Euro



Für alle Veranstaltungen sind ausnahmslos Anmeldungen erforderlich.  
Anmeldungen sind über die Internetseite [www.vhs-sued.de](http://www.vhs-sued.de), telefonisch unter 06341/940-188 oder per E-Mail an [vhs@suedliche-weinstrasse.de](mailto:vhs@suedliche-weinstrasse.de) möglich.



## Sprachkurse

*Hinweis: Die Kursgebühr für Sprachkurse richtet sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl.*

### Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

Der Kurs soll Ihnen helfen, die Grundkenntnisse des Englischen aufzufrischen und weiter auszubauen.

**Elvira Wink**

**S826:** Donnerstag, 08.09.2022, 16.50-18.20 Uhr, 12 Termine  
Grundschule Offenbach, Hauptstraße 84, Speisehalle



### Englisch Auffrischkurs (A2)

Der Kurs richtet sich an Personen, die mehr Englisch sprechen möchten. Die Grammatik wird aufgefrischt.

**Elvira Wink**

**S827:** Donnerstag, 08.09.2022, 18.30-20.00 Uhr, 12 Termine  
Grundschule Offenbach, Hauptstraße 84, Speisehalle



### English Conversation (B1)

Wenn Sie eine Grundlage in Englisch haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Das freie Sprechen, das Verstehen von gesprochener Sprache, Lesen und Schreiben werden ebenso berücksichtigt wie Wortschatz und Grammatik.

**Elvira Wink**

**S825:** Donnerstag, 08.09.2022, 20.10-21.40 Uhr, 12 Termine  
Grundschule Offenbach, Hauptstraße 84, Speisehalle



## Sprachkurse

*Hinweis: Die Kursgebühr für Sprachkurse richtet sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl.*

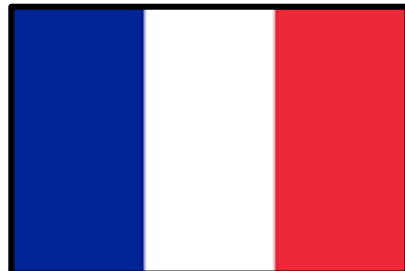
### **Französisch für Fortgeschrittene (A2.2)**

Sie haben fundierte Vorkenntnisse (mindestens zehn Semester Volkshochschule oder gute Schulkenntnisse) und möchten Ihren Wortschatz erweitern? Sie haben keine Lust mehr auf klassische Lehrbücher? Wir üben Hörverstehen, freies Sprechen und Grammatik anhand einfacher Lektüren. Interessiert? Wir freuen uns auf Sie!

**Anja Leisinger**

**S838:** Montag, 26.09.2022, 18.30-20.00 Uhr, 8 Termine

Grundschule Hochstadt, Schulstraße 16, Klassenzimmer im 1. OG



### **Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A2) – Web-Seminar**

Sie haben Vorkenntnisse (mindestens acht Semester Volkshochschule oder Schulkenntnisse) und möchten Ihren Wortschatz erweitern? Sie haben keine Lust mehr auf klassische Lehrbücher? Wir üben Hörverstehen, freies Sprechen und Grammatik anhand einfacher Lernkrimis.

**Anja Leisinger**

**S839:** Dienstag, 27.09.2022, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine

Web-Seminar



### **Französisch für Weit-Fortgeschrittene (A2)**

Sie möchten Ihre guten Französischkenntnisse auffrischen und erweitern? Dieser Kurs für Fortgeschrittene Lerner gibt die Möglichkeit, anhand des auf die Teilnehmer abgestimmten Materials, einen anregenden Abend zu erleben und Vokabular und Grammatik aufzufrischen und neu zu erwerben.

Neueinsteiger sind jederzeit willkommen!

**Doris Prang-Signon**

**S833:** Mittwoch, 07.09.2022, 18.15-19.45 Uhr, 14 Termine

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach, Medienraum im 1. OG



### **Französisch für Anfänger\*Innen mit geringen Vorkenntnissen**

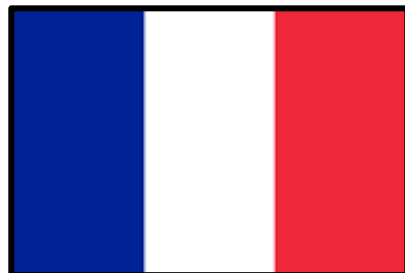
Lieben Sie Frankreich und sein "Savoir-vivre"? Haben Sie Interesse, in lockerer Atmosphäre die Sprache unseres Nachbarn zu erwerben? Schwerpunkt ist das freie Sprechen, um Sie für den Auslandsaufenthalt fit zu machen. Es wird in ungezwungenem Rahmen langsam vorangegangen, vertieft und wiederholt.

Neben der französischen Sprache bekommen Sie auch einen Einblick in das Land und die Kultur.

**Doris Prang-Signon**

**S834:** Donnerstag, 08.09.2022, 18.30-20.00 Uhr, 14 Termine

Kulturzentrum, Hauptstraße 9-11 in Offenbach, Medienraum im 1. OG



Für alle Veranstaltungen sind ausnahmslos Anmeldungen erforderlich.

Anmeldungen sind über die Internetseite [www.vhs-suew.de](http://www.vhs-suew.de), telefonisch unter 06341/940-188 oder per E-Mail an [vhs@suedliche-weinstrasse.de](mailto:vhs@suedliche-weinstrasse.de) möglich.