

Das Kursprogramm der VHS Offenbach für das 1. Halbjahr 2022 bietet wieder abwechslungsreiche Angebote und tollen Specials. Hierzu beraten wir Sie natürlich gerne. Selbstverständlich wird auf die Einhaltung der geltenden Hygieneregeln geachtet, d. h. bei Bewegungskursen 2G+ (Maske darf am Platz abgenommen werden) und bei Sprachkursen 3G (Maske muss auch am Platz während des gesamten Unterrichts getragen werden). Bitte melden Sie sich (wegen der Kontaktverfolgung) unbedingt vorher an.

Unsere Specials im Queichtalbad

NEU!!! Aroha & Kaha immer im Wechsel

Kräftigung & Mobilisation:

Aroha ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Es ist ein effektives und unkompliziertes Fitnessprogramm im $\frac{3}{4}$ Takt für jedermann. Gute Laune garantiert!

Kaha ist ein effektives Training, das entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Gleichzeitig wirkt es mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend. Ein entspannter Start in den Tag!

Treffpunkt: 08:45 Uhr vor dem Eingang Queichtalbad

Barbara Piechotka

G855, Montag, 02.05.2022, 09.00 bis 09.45 Uhr, 14

Termine, 70 €, Wiese Queichtalbad



Aqua-Kurse

Aqua-Aerobic - Mit guter Laune in die Woche starten: Sie lernen ein Ganzkörpertraining kennen, das nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessert.

G850, Montag, 02.05.2022, 10.00 bis 10.45 Uhr, 14 Termine, 70 €, Nichtschwimmerbecken Queichtalbad

Aqua-Gymnastik - Mobil in den Tag starten:

Sie lernen dabei ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das die Beweglichkeit und die Koordination verbessert.

Barbara Piechotka

G860, Montag, 02.05.2022, 11.00 bis 11.45 Uhr, 14

Termine, 70 €, Nichtschwimmerbecken Queichtalbad

Für beide Kurse gilt:

Die Kurse finden auch bei Regen statt.

Besonderheit: Die Kurse finden im Flachwasser statt.

Voraussetzung: Schwimmfähigkeit

Treffpunkt: Jeweils 10 Minuten vor Kursbeginn am

Beckenrand des Nichtschwimmerbeckens.



Anmeldung per E-Mail:
vhs@offenbach-queich.de oder online:
www.vhs-suew.de



Anmeldung telefonisch & Kursberatung,
Mo. – Do, 10:00 – 12:00 Uhr:
Larissa Kalanovic 06348/986-180

Unsere Specials im Queichtalbad

Workshop „Rundum fit im Queichtalbad“

- 10.00 Uhr: Aroha auf der Wiese im Queichtalbad
- 11.00 Uhr: Aqua-Aerobic im Flachwasser
- 12.00 Uhr: gemeinsames Picknick auf der Wiese
- 13.00 Uhr: Vortrag: „Ernährungsmythen & Trends der Ernährung“
- 14.00 Uhr: Kaha, ebenfalls auf der Wiese

Aroha: Ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai-Chi. Es ist ein effektives und unkompliziertes Fitnessprogramm im ¾-Takt für jedermann

Aqua-Aerobic: Ein Ganzkörpertraining zu flotter Musik, das nicht nur die Muskulatur kräftigt, sondern gleichzeitig die Ausdauer verbessert.

Vortrag: Grundlagen der Ernährung, Trends der, Ernährungsmythen und -statistiken werden theoretisch vermittelt und gemeinsam bewertet.

Kaha: Ein effektives Training, das entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Gleichzeitig wirkt es mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend.

Mitzubringen sind: Schwimmsachen, Turnschuhe, Verpflegung

Barbara Piechotka

G851, Samstag, 16.07.2022, 10.00-14.45 Uhr, 1 Termin, 4 Kurseinheiten, 28 €, Offenbach, Queichtalbad



Yoga am Morgen auf der Wiese im Queichtalbad Der Power-Start in den Tag!

Die VHS Offenbach bietet mit Marta Guida auch diesen Sommer wieder ein ganz besonderes Yoga-Highlight für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Lass die Seele "baumeln" und beginne den Morgen mit Yoga auf der Wiese und unter den Bäumen.

Es wird gedehnt, gestreckt, bewegt und entspannt - immer mit einem Lächeln und ohne Soll, Muss oder ernsthafter Strenge :-)

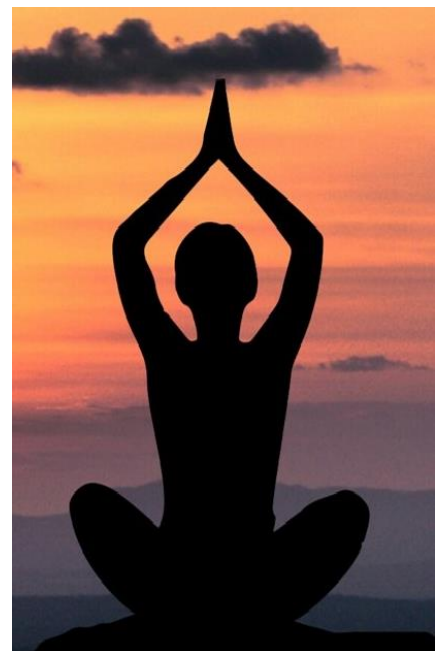
Mitzubringen sind: Eine größere Picknickdecke als Unterlage falls der Boden noch feucht ist, eine Yogamatte und eine Decke oder warme Kleidung (es gibt mindestens 20 Minuten Endentspannung).

Bitte vorher nichts oder nur leicht essen.

Treffpunkt: 07.50 Uhr vor dem Eingang Queichtalbad

Marta Guida

G891, Montag, 01.08.2022, 08.00 bis 09.30 Uhr, 4 Termine, 20 €, Offenbach, Queichtalbad



Anmeldung per E-Mail:
vhs@offenbach-queich.de oder online:
www.vhs-suew.de



Anmeldung telefonisch & Kursberatung,
Mo. – Do, 10:00 – 12:00 Uhr:
Larissa Kalanovic 06348/986-180

Unsere 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 Körperwahrnehmungs-übungen vollenden die Yogastunde. Bitte mitbringen: 2 Decken, (rutschfeste) Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Stefanie Drux-Adam

G828, Freitag, 04.02.2022, 08.00-09.15 Uhr, 15 Termine, 75 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)
G829, Freitag, 04.02.2022, 09.30-10.45 Uhr, 15 Termine, 75 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

Mit Yoga in den Tag 2

Dieser Kurs bietet eine sanfte, belebende Yogapraxis für Yogis der Mittelstufe aus dem Hatha-Yoga. Die Asanas werden dynamisch erlernt und mit Hilfsmitteln statisch gehalten. Der bewusste Atem fördert die Entspannung und Dehnung der Muskulatur. Durch das bewusste Loslassen erhöht sich die körperliche und mentale Entspannung. Bitte mitbringen: 2 Decken, (rutschfeste) Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Stefanie Drux-Adam

G830, Freitag, 04.02.2022, 11.00-12.15 Uhr, 15 Termine, 75 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

Yoga – Der Weg in die eigene Mitte

Bewegung und gesunder Ruhe – beides gehört zu unserem Leben. Das rechte Maß an Spannung und Entspannung erfahren wir in den Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga. Wir steigern nicht nur unsere Vitalität und Beweglichkeit, sondern lernen auch, uns selbst mit größerer Bewusstheit wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Decke, (rutschfeste) Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen

Marta Guida

G827, Mittwoch, 02.02.2022, 17.15-18.45 Uhr, 15 Termine, 82,50 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)
G826, Mittwoch, 02.02.2022, 19.00-20.30 Uhr, 15 Termine, 82,50 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)



Unsere Bewegungskurse

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. Dadurch sind sie perfekt für Yoga-Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Marta Guida

G835, Montag, 31.01.2022, 10.45-11.45 Uhr, 15 Termine, 82,50 €
Hochstadt, DGH



Core-Training/Wirbelsäulengymnastik

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

G820, Montag, 25.04.2022, 18.15-19.30 Uhr, 10 Termine, 45 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)

G821, Montag, 25.04.2022, 19.45-21.00 Uhr, 10 Termine, 45 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)



Anmeldung per E-Mail:
vhs@offenbach-queich.de oder online:
www.vhs-suew.de



Anmeldung telefonisch & Kursberatung,
Mo. – Do, 10:00 – 12:00 Uhr:
Larissa Kalanovic 06348/986-180

Unsere Sprachkurse

Neu!!! English Conversation (B2) Web-Seminar

Would you like to increase your competence in English and have fun while doing it?

Sie werden spielerisch leicht lernen und schnell Fortschritte spüren. Das tut gut!

Wir benutzen als Basis die "Network Now" Serien, aber viele andere Materialien, um Spontanität beim Sprechen zu üben und auch Grammar schmackhafter zu machen.

Kurs B1-B2. Network Now B1.2

Kurs B2-C1. Network Now B2.1 oder B2.2.

Marta Guida

S831, Montag, 07.03.2022, 16.00-17.15 Uhr, 15 Termine,
Web-Seminar/Onlinekurs



Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

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

Elvira Wink

S826, Donnerstag, 17.03.2022, 16.50-18.20 Uhr, 15 Termine,
Offenbach, Grundschule



Englisch Auffrischkurs (A2)

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

Elvira Wink

S827, Donnerstag, 17.03.2022, 18.30-20.00 Uhr, 15 Termine,
Offenbach, Grundschule



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, 17.03.2022, 20.10-21.40 Uhr, 15 Termine,
Offenbach, Grundschule



Unsere Sprachkurse

Französisch für Fortgeschrittene (A2.2) - Schnupperkurs

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, 25.04.2022, 18.30-20.00 Uhr, 8 Termine, Hochstadt, Grundschule



Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2) – Web-Seminar

Sie haben Vorkenntnisse (mindestens sechs 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, 15.02.2022, 18.30-20.00 Uhr, 15 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, 26.01.2022 10 Termine & S836, 27.04.2022, 13 Termine, jeweils Mittwoch 18.15-19.45 Uhr, Offenbach, MGH Medienraum



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

Doris Prang-Signon

S834, 27.01.2022, 10 Termine & S835, 11 Termine, jeweils Donnerstag 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, Offenbach, MGH Medianraum



Unsere Workshops, Spaziergänge & Vorträge

Yoga - vielseitiges Tagesseminar mit Marta

Workshop mit verschiedenen Kurseinheiten aus Theorie und Praxis

WARUM YOGA?

Yoga ist ein Oberbegriff für verschiedene Methoden, um innere Harmonie, Frieden und Freude in sich selbst aufzubauen, zu vertiefen und zu erhalten.

Yoga heißt Vereinigung – es unterstützt Sie, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen und eine wohltuende Beziehung zu sich herzustellen.

Ziel ist es, mithilfe vielfältiger Methoden und abwechslungsreicher Übungen Folgendes zu entwickeln:

- geschmeidige, flexible Kraft
- beruhigte Klarheit
- ein ausgeglichenes, starkes Gemüt.

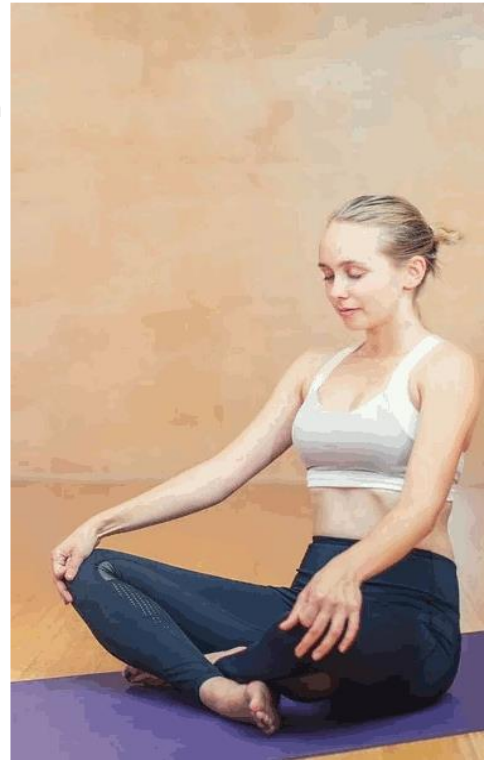
Der Workshop beinhaltet eine theoretische Übersicht mit anschließenden Praxiseinheiten.

Auch für Menschen ohne jegliche Vorerfahrung geeignet – die Praxiseinheiten können dabei auch im Sitzen mit vollem Erfolg ausgeübt werden.

Bitte mitbringen: Essen und Getränke für die Pausen, warme Kleidung und Decken für die Entspannungsphasen, Yogamatte

Marta Guida

G836, Samstag, 02.04.2022, 10.00 bis 16.00 Uhr, 1 Termin, 37 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)



Naturkundlicher Sonntagsspaziergang

Interessante Eigenschaften von typischen Wildkräutern und Gehölzen, die wir an den Wegrändern und in den nicht bewirtschafteten Flächen unserer Flur antreffen, werden erklärt. Auch die Ansaat heimischer Wildblumen und Bruthabitate von Wildbienen werden an praktischen Beispielen betrachtet.

Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt.

Ausweichtermin: 24.04.2022

Treffpunkt: Sportplatz Essingen

Eckart Kleemann

U804, Sonntag, 10.04.2022, 10.00 bis 12.00 Uhr, 1 Termin, 8 €



Anmeldung per E-Mail:
vhs@offenbach-queich.de oder online:
www.vhs-suew.de



Anmeldung telefonisch & Kursberatung,
Mo. – Do, 10:00 – 12:00 Uhr:
Larissa Kalanovic 06348/986-180

Unsere Workshops, Vorträge & Spaziergänge

Storchentour

Storchentour vorbei an den Nestern Bornheims

Wenn die Jungstörche in den Nestern sitzen, möchte jeder gerne einmal die Möglichkeit haben, Störche aus der Nähe zu beobachten.

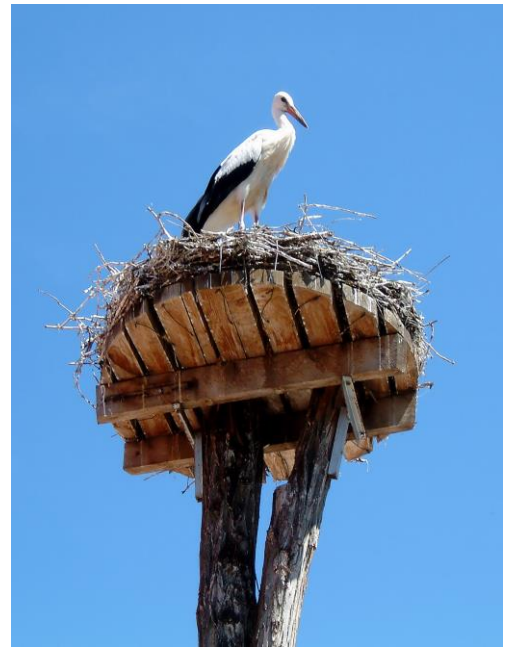
Aus diesem Grund bietet das Rheinland-Pfälzische Storchenzentrum außerhalb der regulären Öffnungszeiten einen Storchenspaziergang entlang der Bornheimer Storchennester an. Hier erfährt man Wissenswertes und Unterhaltsames über den Storch und kann im Anschluss die Ausstellung besuchen. Die Führung geht entlang der Storchennester hin zur Pflegestation. Der Rundgang dauert etwa 1 Stunde, die Wegstrecke beläuft sich auf etwa 2 km im flachen Gelände.

Jessica Lehmann

U805, Seniorentour, Donnerstag 19.05.2022, 15.00 Uhr, 5 €

U806, Familienführung, Freitag 20.05.2022, 16.00 Uhr, 5 €

Jeweils 1 Termin, Storchenzentrum Bornheim



Vortrag: Wildpflanzen in Privatgärten

Jeder spricht vom Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun. Aber wie?

Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt und dem Gartenbesitzer eine Naturoase im eigenen Garten zu schaffen.

Zahlreiche Fotos von Wildpflanzen und Tieren aus dem Garten der Hobby-Fotografin zeigen, was ein Privatgarten so alles an Natur bieten kann.

An eindrucksvollen Beispielen wird anschaulich erklärt, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen. Wie man den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, wird in einem Bausteinprinzip vermittelt.

Jeder kann so die zu seinem Garten passenden Bausteine umsetzen.

Wichtige Regeln und Tipps zur Zeitersparnis bei der Gartenpflege machen Mut und viel Lust auf einen Naturgarten.

Christiane Hilsendegen

U800, Montag 25.04.2022, 19.00-21.00 Uhr, Storchenzentrum Bornheim

Vortrag: Übersäuerung – Hilfe durch Basenfasten

Der Vortrag informiert über die Grundlagen des menschlichen Säure-Basen-Haushaltes. Sie erfahren, wie Übersäuerung entsteht und welche Auswirkungen sie auf den Körper haben kann. Weiterhin erläutert der Referent wie er als erfahrener Heilpraktiker seit mehr als 15 Jahren viele Menschen durch das so genannte Basenfasten begleitet. Es handelt sich dabei um eine besonders milde Fastenform, die hilft den Körper zu entschlacken bzw. zu entsäuern und die Ernährung langfristig umzustellen. Anhand alltagstauglicher Beispiele erfahren Sie, was basische Ernährung beinhaltet und wie sie zur Heilung, bzw. Linderung von vielen chronischen Krankheiten wie Allergien, Rheuma, Gelenkerkrankungen, Asthma, Migräne oder Hauterkrankungen beitragen kann.

Ronald Öbwein

G803, Donnerstag 25.04.2022, 19.00-21.00 Uhr, 7 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

Anmeldung per E-Mail:
vhs@offenbach-queich.de oder online:
www.vhs-suew.de



Anmeldung telefonisch & Kursberatung,
Mo. – Do, 10:00 – 12:00 Uhr:
Larissa Kalanovic 06348/986-180