

Das Kursprogramm der VHS Offenbach für das 2. Halbjahr 2024 bietet wieder abwechslungsreiche Angebote und tolle Specials. Auf der Suche nach einer Geschenkidee? Verschenken Sie doch einfach mal Zeit für Entspannung, Kultur oder Sprachen. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Unsere Sprachkurse



Französisch für Weit-Fortgeschrittene (B1)

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. Quereinsteiger, bzw. Interessenten sind jederzeit willkommen und können gerne unverbindlich „hereinschnuppern“, um festzustellen, auf welchem Sprachniveau sie sich befinden.

Das Material wird immer wieder neu durch die Kursleiterin erarbeitet.

Doris Prang-Signon

S833, Mittwoch, 04.09.2024, 12 Termine, 24 UE

18.30-20.00 Uhr, Offenbach, MGH



Französisch für fortgeschrittene Anfänger (A1.2)

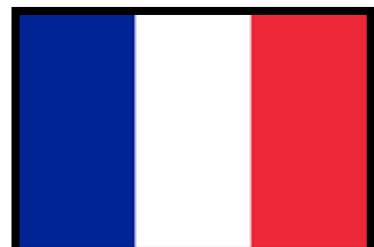
Lieben Sie Frankreich und sein „Savoir-vivre“? Haben Sie Interesse, in lockerer Atmosphäre die Sprache unseres Nachbarn zu vertiefen? Schwerpunkt ist das freie Sprechen, um Sie für den Auslandsaufenthalt fit zu machen. Es wird in ungezwungenem Rahmen langsam vorangegangen, vertieft und wiederholt. Neben der französischen Sprache bekommen Sie auch einen Einblick in das Land und die Kultur.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett

Doris Prang-Signon

S834, Donnerstag, 05.09.2024, 12 Termine, 24 UE

18.45-20.15 Uhr, Offenbach, MGH



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1.2)

Sie fahren gerne nach Frankreich in den Urlaub? Mit einem auf Touristen abgestimmten Lehrbuch lernen wir, uns auf Französisch vorzustellen und Bekanntschaften zu schließen. Außerdem üben wir nützliche Redewendungen für Hotel, Campingplatz, Restaurant und Markt ein. Wir lernen, nach dem Weg zu fragen und uns im Fremdenverkehrsamt nach Ausflugs- und Besichtigungsmöglichkeiten zu erkundigen. Und all das in einer lockeren Lernatmosphäre, bei der der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Lektion 7

Anja Leisinger

S838, Montag, 02.09.2024, 12 Termine, 24 UE

18.30-20.00 Uhr, Hochstadt, Grundschule



Französisch für Fortgeschrittene (A2)

Sie haben gute Vorkenntnisse (mindestens dreizehn 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 von Kurzgeschichten und Lektüren.

Anja Leisinger

S839, Dienstag, 03.09.2024, 12 Termine, 24 UE

18.30-20.00 Uhr, Hochstadt, Grundschule



Kompaktkurs – Französisch für Touristen mit Vorkenntnissen (A1)

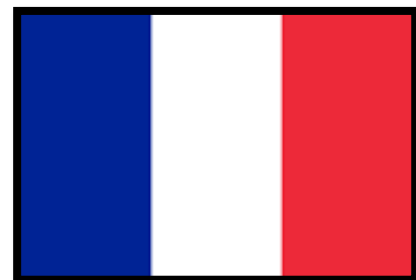
Sie haben Französischkenntnisse (Schule oder mehrere Semester VHS) und möchten sich in einem Kompakt-Kurs gezielt für den Urlaub in Frankreich fit machen? Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das sich in sechs Lektionen mit den wichtigsten Themen (Smalltalk beim Kennenlernen, Unterkunft, Essen und Trinken, Einkäufe, Verkehrsmittel und Besichtigungen und Ausflüge) befasst. Dazu gibt es einige interessante landeskundliche Infos. Der Kurs ist sehr praxisorientiert und auf einfache Kommunikation ausgerichtet.

Lehrbuch: Bon Voyage! (Cornelsen)

Anja Leisinger

S837, Montag, 02.09.2024, 12 Termine, 16 UE

17.30-18.30 Uhr, Hochstadt, Grundschule



Englisch für Wiedereinsteiger (A2/B1)

Der Kurs soll Ihnen helfen, die Grundkenntnisse des Englischen aufzufrischen und weiter auszubauen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen.

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Elvira Wink

S826, Donnerstag, 05.09.2024, 12 Termine, 24 UE

16.30-18.00 Uhr, Offenbach, Grundschule



Englisch Auffrischkungskurs (B1)

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

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Elvira Wink

S827, Donnerstag, 05.09.2024, 12 Termine, 24 UE

18.00-19.30 Uhr, Offenbach, Grundschule



English Konversation (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.

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Elvira Wink

S825, Donnerstag, 05.09.2024, 12 Termine, 24 UE

19.30-21.00 Uhr, Offenbach, Grundschule



Die Volkshochschule berechnet ihre günstigen Preise bei den Sprachkursen auf der Basis einer Mindestteilnehmerzahl. Falls die Teilnehmerzahl für den günstigen Preis nicht erreicht wird, wird ein Aufschlag entsprechend der Tabelle erhoben. Natürlich hat der Unterricht in einer kleineren Gruppe durchaus seinen Reiz und ist den meisten Teilnehmenden auch einige Euro wert.

Die Entgelte richten sich nach der Teilnehmerzahl. Begründet sind auch im Einzelfall abweichende Entgelte möglich. Die Geschäftsstellen informieren darüber.

Bei 5 Teilnehmenden:	5,00 €/UE*
> bei 6 TN:	4,20 €/UE
> bei 7 TN:	3,60 €/UE
> bei 8-11 TN:	3,20 €/UE
> bei 12 TN:	2,60 €/UE

*1 UE (Unterrichtseinheit) = 45 Minuten



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Unsere Bewegungskurse

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um bewusst anzukommen. Wie fühlt sich der Körper an, welche Gefühle und Gedanken beschäftigen mich im Augenblick?

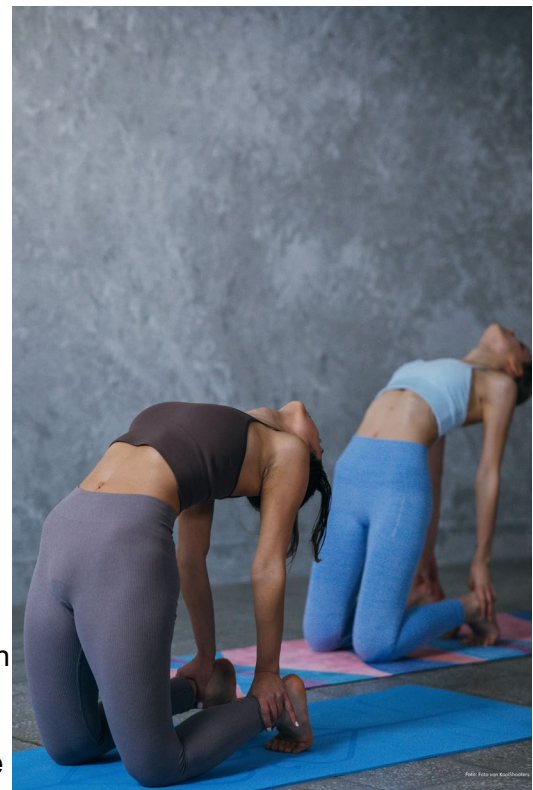
Anschließend folgen Dehnübungen, um den Körper aufzuwärmen und die Muskeln für weitere Übungen vorzubereiten.

Wir setzen in jeder Yogastunde einen Schwerpunkt, z. B. Vorbeugen, Rückbeugen, Schultern und Nacken, Umkehrhaltungen usw. Durch gezielt ausgewählte Yogaübungen wird der Körper auf diesen Schwerpunkt Schritt für Schritt vorbereitet. Wir legen viel Wert darauf, uns achtsam zu bewegen und die Asanas mit yogischer Atmung zu begleiten. Die Stunde endet mit Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und einer kurzen Meditation, um die Erfahrungen, die in der Yogastunde gemacht wurden, bewusst wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Esra Weber

G840, Mittwoch, 04.09.2024, 10 Termine, 82 €
19.30-21.00 Uhr, Offenbach, MGH (Kultursaal)



Hatha Yoga in den Tag für Frühaufsteher & 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

G828, Freitag, 20.09.2024, 8 Termine, 66 €, 08.30-10.00 Uhr
G829, Freitag, 20.09.2024, 8 Termine, 66 €, 10.00-11.30 Uhr
Offenbach, MGH (Kultursaal)

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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Unsere Bewegungskurse

Faszien-Yoga

Das Faszien-Yoga zeichnet sich, gegenüber dem Hatha-Yoga, durch eine größere Dynamik aus. Mit federnden, schwingenden und dehnenden Übungen werden ganze fasziale Bahnen stimuliert. Ziel des Trainings ist dabei, eventuell bestehende Verfilzungen im Bindegewebe und damit einhergehende Schmerzen zu lösen und insgesamt eine größere Flexibilität und Elastizität zu erreichen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Anette Krause

G810, Donnerstag, 31.10.2024
8 Termine, 66 €, 18.00-19.30 Uhr
Offenbach, MGH (Kultursaal)



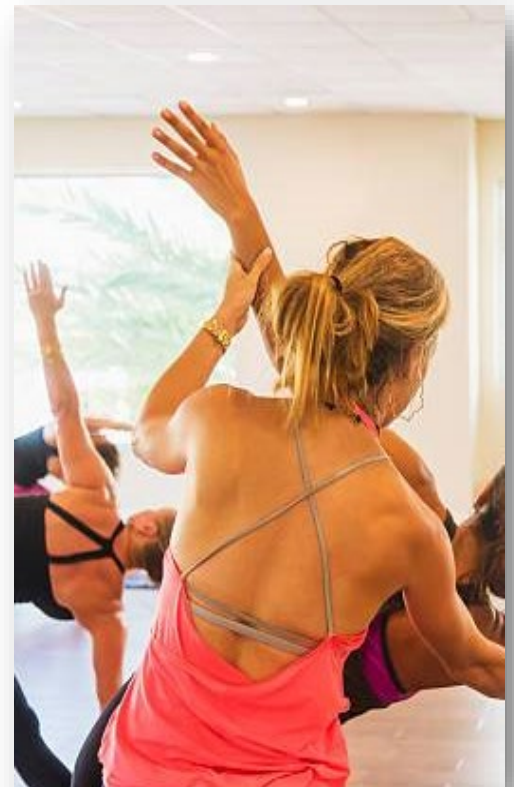
Gymnastik nach Brustkrebs

Wenn Therapie und Reha abgeschlossen sind, gilt es, wieder in den Alltag zurückzufinden. In diesem Kurs können Betroffene lernen, mit sich und dem veränderten Körper umzugehen, Kraft aufzubauen, beweglicher zu werden und sich wieder etwas zuzutrauen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, gegebenenfalls Decke, bequeme Kleidung

Anette Krause

G811, Donnerstag, 31.10.2024
8 Termine, 44 €, 16.50-17.50 Uhr
Offenbach, MGH (Kultursaal)



Unsere Bewegungskurse

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Da der Beckenboden mit dem Rücken verbunden ist und für eine aufrechte Haltung sorgt, wird in diesem Kurs beides trainiert. Es werden Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden gemacht und Übungen zum Stärken und Entspannen erlernt.

Die Wirbelsäule und der Bauch werden gekräftigt und gedehnt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters, an Frauen und Männer. Die Stunde klingt mit einer Entspannungsübung aus.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken

Melanie Bachmann

G890, Montag, 02.09.2024, 12 Termine, 66 €

19.45-20.45 Uhr

Offenbach, MGH (Kultursaal)



NEU!! Gymnastik auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Gymnastik im Liegen machen können. Entweder aufgrund einer Verletzung oder weil sie sich körperlich nicht so fit fühlen. In diesem Kurs lernen Sie, Kräftigungs- und Dehnübungen im Sitzen und Stehen auszuüben. Dabei werden die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule, sowie der Gleichgewichtssinn geschult und gefördert. Die Übungen werden langsam und synchron zur Atmung ausgeführt.

Bitte mitbringen: Warme Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

Melanie Bachmann

G891, Montag, 02.09.2024, 12 Termine, 66 €

10.00-11.00 Uhr

Hochstadt, DGH



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode® ist ein System der Bewegungspädagogik in Anlehnung an die Physiotherapie. Wir arbeiten auf dem Boden, auf Decken oder Matten. Der Feldenkrais-Lehrer führt die Gruppe verbal durch sanfte, langsame Bewegungen, die ein Bewusstsein dafür schaffen, wie jede Person ihre Bewegung mit mehr Leichtigkeit organisieren kann. Diese verstärkte Aufmerksamkeit führt zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, Kraft und Konzentration. Die Methode spricht die ganze Person an, nicht nur das Symptom, und kann Menschen jeglichen Alters helfen, mit weniger Schmerzen und Blockaden zu leben.

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Decke

Liam Clancy

G870, Montag, 02.09.2024, 11 Termine, 60,50 €
18.30-19.30 Uhr
Offenbach, MGH (Kultursaal)



Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit Workshop

Daher werden wir, pünktlich vor dem ersten Advent, gemeinsam die Backöfen anheizen und die Weihnachtsbäckerei, bei Glühweinduft und Weihnachtsmusik eröffnen. Wir bereiten gemeinsam 12 Sorten zu, wobei hierbei sowohl klassische als auch ausgefallene Rezepte und Zutaten verwendet werden. So werden wir unter anderem glutenfreie, vegane und Plätzchen ohne raffinierten Zucker, aber auch Varianten mit Dinkelmehl und Rezepte mit Kaffee und Mohn zubereiten. Es ist keine Back-Vorerfahrung notwendig. Kinder ab 12 Jahren können gemeinsam mit einem Erwachsenen gerne teilnehmen.

Für die Teilnahme von Kindern fällt reguläre Kursgebühr an.

Bitte mitbringen: 1 Handrührgerät mit Rühr- und Knethaken, 1 Küchenwaage, 1 Rührschüssel, 2 Küchenhandtücher, ausreichend Aufbewahrungsdosen für Kostproben & ganz viel Vorweihnachtsfreude.

Sabrina Hellmann

H801, Samstag 30.11.2024, 1 Termin, 30 €
14.00-18.00 Uhr
Landfrauensaal Hochstadt, Hauptstraße 200



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Unser Special für Naturverbundene

Gärten im Wandel – Vortrag

Jeder spricht von Artenvielfalt und Insektensterben, viele wollen etwas dagegen tun. Aber wie? Im Vortrag erhalten Sie Anregungen und leicht umsetzbare Tipps, um vor allem der Pflanzen- und Tierwelt, aber auch 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 erklärt sie, warum das Aufhängen von Nistmöglichkeiten oder das Pflanzen von Sommerflieder nicht ausreichen können. Wie Sie den eigenen Garten mit einheimischen Wildpflanzen und besonderen Strukturen aufwertet, vermittelt ihr Baukastenprinzip. 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, Dienstag, 17.09.2024, 1 Termin, 10 €
19.00-20.30 Uhr
Offenbach, MGH (Kultursaal)

Smartphone-Kurs (Android)

Digital-Botschafter erleichtern den Einstieg in die digitale Welt. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit Fragen und Problemen rund um das Thema Handy und Tablet an einen Digital-Botschafter zu wenden. In Kleingruppen können Sie beispielsweise direkt mit Ihren eigenen Android-Geräten vorstellig werden, um eventuelle Problematiken mit dem entsprechenden Gerät direkt vor Ort zu klären oder Schulung im Umgang mit diesen Geräten zu erhalten. Wie schreibe ich WhatsApp-Nachrichten? Wie verschicke ich Fotos?



Walter Fischer

C801, Montag, 02.09.2024, 14 tägig, 6 Termine, 15 €
17.00-18.30 Uhr
Offenbach, MGH



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

NEU!! Nordic Walking für Einsteiger

Es ist niemals zu früh oder zu spät, um etwas Neues zu lernen.

Wann macht Sport treiben besonders viel Spaß? Ganz einfach - wenn wir die Technik beherrschen. Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von der Körper und Seele enorm profitieren: Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoor-Training bei der Gewichtsreduktion und beim Muskelaufbau.

Der 6-wöchige Kurs richtet sich an Anfänger und Sie lernen dabei: den Grundschrift - wie geht es richtig, leichter anfangen in vier Schritten, die richtige Nordic-Walking-Technik sowie Übungen fürs Aufwärmen, Kräftigen und Abkühlen. Das Gelernte setzen wir dann in die Praxis um.

**Bitte mitbringen: Stöcke (falls vorhanden),
wettergerechte Kleidung,
bequeme Schuhe sowie Motivation und gute Laune.**

Irina Fuchs

G800, Dienstag, 03.09.2024, 6 Termine, 33 €

18.00-19.00 Uhr

G801, Mittwoch, 30.10.2024, 6 Termine, 33 €

10.00-11.00 Uhr

Jeweils Treffpunkt Storchenzentrum Bornheim, Kirchstraße 1



NEU!! Gesundes Frühstück – Workshop

Frühstück ist der gesunde Start in den Tag – so tanken Sie morgens Energie und Kraft.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen. Sie erfahren, warum ein gutes Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist und wie das beim Abnehmen hilft. Wie sieht ein gesundes Frühstück aus? Welche Morgenroutinen unterstützen Sie dabei, um sich wohlfühlen?

Mit kleinen Anpassungen können unsere gewohnten Produkte und Lieblingslebensmittel das Frühstück gesund, lecker und unkompliziert machen.

Dieser Workshop richtet sich hauptsächlich an Ovo-Lakto-Vegetarier. Sie erfahren aber auch, wie Sie diese Basisrezepte an eine vegane oder gemischte Ernährungsform anpassen können. Alle Frühstücksrezepte werden gemeinsam umgesetzt und die gefertigten Speisen werden gemeinsam und mit Genuss verkostet.

Irina Fuchs

Gesundheitspädagogin

G805, Freitag, 20.09.2024, 1 Termin, 45 € inkl. Zutaten

9.00-12.00 Uhr

Landfrauensaal Hochstadt, Hauptstraße 200



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

NEU!! Gesund abnehmen durch Veränderung des Essverhaltens-Vortrag

Das Essverhalten eines Menschen ist sehr komplex und wird durch vielfältige Einflussfaktoren und Motive bestimmt. Dieses zu verändern ist ein Prozess, der mit konkreter Zielsetzung und angepasst an die individuelle Situation begleitet wird. Eigene Motivation, Bereitschaft und Disziplin spielen dabei eine wichtige Rolle.

In diesem Kurs lernen Sie, welche typischen Fehler des Essverhaltens zu berücksichtigen sind. Außerdem werden allgemeine Tipps und einige Strategien vorgestellt, die Sie bei der Veränderung Ihrer Essgewohnheiten und beim gesunden Abnehmen unterstützen, ohne dass Sie sich im Alltag zu sehr einzuschränken müssen.

Irina Fuchs

Gesundheitspädagogin

G806, Mittwoch, 25.09.2024, 1 Termin, 10 €

14.00-15.30 Uhr

Ratssaal Offenbach, Konrad-Lerch-Ring 6



NEU!! Energie- und Nährstoffbedarf im Alter Vortrag

Altern ist ein natürlicher Prozess. Heute geht es weniger darum, dass wir alt werden, sondern vielmehr darum, wie wir altern wollen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt hier wesentlich zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness und zu einem möglichst selbstbestimmten Leben bis ins hohe Alter bei.

In diesem Kurs lernen Sie den Energie- und Nährstoffbedarf älterer Menschen kennen. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Wie werden sie aufgenommen? Welche Nährstoffe werden tendenziell zu wenig aufgenommen? Sie erfahren, welche Lebensmittel gute Quellen für die Nährstoffversorgung sind. Zudem erhalten Sie konkrete Ernährungsempfehlungen.

Irina Fuchs

Gesundheitspädagogin

G807, Mittwoch, 09.10.2024, 1 Termin, 10 €

14.00-15.30 Uhr

Ratssaal Offenbach, Konrad-Lerch-Ring 6



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

NEU!! Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Anfänger

In diesem Anfängerkurs für orientalischen Tanz erlernen wir die Grundtechniken und Schritte, schöne Armbewegungen und Armwellen (Snake arms), Grundhaltung, Rhythmus, Shimmys, kleine Kombis und Choreografien. Zu jeder Tanzstunde gehört selbstverständlich auch ein kleines Warm-up, um den Körper auf die Bewegung vorzubereiten und am Ende der Stunde ein Cool-down zum Entspannen. Wir tanzen zu orientalischem Pop, Trommelsoli und auch zu klassisch orientalischer Musik, haben Spaß und vergessen den meist stressigen Alltag ein klein wenig. ;-) Für das Warm-up/Cool-down gehen wir ab und an auch mal auf den Boden. Mitmachen können alle, die gerne tanzen, ob mit oder ohne Tanzerfahrung, und unabhängig von Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht etc.

Wussten Sie schon?

Orientalischer Tanz ist auf Dauer ganz wunderbar zur Stärkung der Körpermitte geeignet.

Die Kräftigung des Beckenbodens, eine Stabilisierung im Rücken, eine selbstbewusste und gerade Haltung und festere Bauchmuskeln gehören als angenehme „Nebenwirkung“ tatsächlich dazu.

(Gerne kann ich noch zusätzlich ganz gezielte Übungen dazu mit ins Aufwärmtraining einbauen.)

Bitte mitbringen: Yogamatte und ein Hüfttuch, falls vorhanden. (Einige Hüfttücher zum Ausleihen aus meinem Repertoire bringe ich gerne mit.)

Kerstin Masser

K801, Freitag, 06.09.2024, 10 Termine, 82 €

18.00-19.30 Uhr

K802, Freitag, 06.09.2024, 10 Termine, 82 €

19.30-21.00 Uhr

Offenbach, MGH (Kultursaal)



ACHTUNG ÄNDERUNG!!

NEU!! Enkaustik für Anfänger – Malen mit Bienenwachs – Workshop

Enkaustik ist eine 3000 Jahre alte Kunst, bei der in Bienenwachs gebundene Farbpigmente auf die Bodenfläche eines Maleisens aufgetragen und von dort auf Papier usw. aufgebracht werden.

Sie lernen, mit verschiedenen Techniken unterschiedlichste Motive, wie Blumen, Landschaften, Mandalas und Abstraktionen entstehen zu lassen.

Die Bilder verblüffen durch ihre Leuchtkraft.

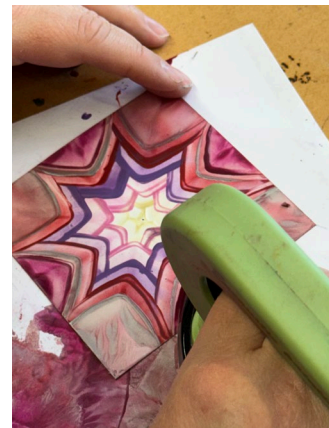
Mitzubringen: Schürze, eine Rolle Küchenpapier, 20 Blatt DIN A 4 Papier

Christine Mehlis

K810, Samstag, 07.09.2024, 2 Termine, 10.00-14.30 Uhr

60 € (inkl. 30 min. Pause) + 20 € (Materialkosten vor Ort zu bezahlen)

Offenbach (Der exakte Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.)



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

NEU!!! Grundkurs Pilzbestimmung **Dein sicherer Einstieg in die Welt der Pilze – Vortrag**

Für den Einstieg in die Welt der Pilze ist es weder zu früh noch zu spät! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sicher und ohne Angst vor Vergiftungen im Wald Pilze sammeln können. Der Pilzsachverständige und Pilz-Coach Tobias Traulich erklärt Ihnen die ökologische Bedeutung von Pilzen, den richtigen Umgang in der Natur und wie Sie an die Pilzbestimmung herangehen. Dafür werden die wichtigsten Merkmale besprochen und anhand von Bildern und Frischpilzen erläutert. Mithilfe verschiedener Bestimmungsbücher können Sie dann selbst ausprobieren, ein paar Pilze zu bestimmen und das neu erlangte Wissen auf die Probe zu stellen.

Tobias Traulich

U810, Montag, 30.09.2024, 1 Termin, 11,50 €

18.00-20.30 Uhr

Storchenzentrum Bornheim, Kirchstraße 1



NEU!! Pilz-Lehrwanderung – Ist das essbar?

Pilze in Büchern nachzulesen ist eine Sache, sie in der Natur dann auch zu erkennen, eine andere. Bei seinen Lehrwanderungen erklärt der Pilzsachverständige und Pilz-Coach Tobias Traulich die wichtigsten Merkmale zur Pilzbestimmung anhand des aktuellen Pilz-Vorkommens. Dabei wird insbesondere auf die Ökologie der Pilze sowie auf die Unterscheidung von Speise- und Giftpilzen eingegangen. Am Ende der Veranstaltung werden alle Körbe noch einmal von Tobias auf Giftpilze kontrolliert, damit die selbst gesammelten Pilze mit gutem Gewissen verzehrt werden können.

Hilfreich: „Grundkurs Pilzbestimmung“

**Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Notizblock,
Essen/Trinken und ggf. Pilzkorb/Baumwolltasche,
Messer, Bestimmungsbuch**

Tobias Traulich

U811, Samstag, 05.10.2024, 1 Termin, 20 €

9.00-12.00 Uhr

U812, Freitag, 15.11.2024, 1 Termin, 20 €

13.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz zwischen Offenbach und Dreihof



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



Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Mit der Anmeldung werden die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ anerkannt.
2. vhs-Veranstaltungen stehen jedermann offen. Ausnahmen sind im Programm erkennbar.
3. Anmeldungen und Kündigungen erfolgen bei den jeweils mit der Kursorganisation befassten Geschäftsstellen. Die Anmeldung muss vor Beginn, spätestens jedoch bei der ersten Stunde der Teilnahme vorliegen. Mit der Anmeldung oder Teilnahme ist das Entgelt fällig.
4. Die Unterrichtsstunde (45 Minuten) kostet zwischen 1,50 und 5,00 €, begründete Ausnahmen sind möglich. Das Entgelt schließt Materialkosten nicht ein. Im Einzelfall ist die Ermäßigung bestimmter Kurse für bestimmte Personengruppen möglich. Ermäßigung ist mit der Anmeldung zu beantragen. Sind zu wenig Teilnehmer gemeldet, so kann die vhs den Kurs entfallen lassen oder nach Rücksprache mit den Teilnehmern das Entgelt erhöhen oder die Unterrichtszeit verkürzen. Muss ein Kurs auf Grund mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt werden, wird bereits bezahltes Entgelt zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche an die vhs sind ausgeschlossen.
5. Kostenfrei kann eine Kündigung bis 7 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Stehen wichtige nachgewiesene persönliche Gründe einer Teilnahme entgegen, kann dieser Zeitraum unterschritten werden. Im Einzelfall kann dann die Entgeltforderung situationsgerecht festgelegt werden.
Eine Ersatzperson kann gestellt werden.
6. Auf Wunsch können Teilnahmebescheinigungen gegen eine Kostenerstattung von 2,50 € erteilt werden, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht werden.
7. Die vhs kann den Teilnehmenden gegenüber keinerlei Haftung übernehmen, insbesondere nicht bei Unfällen, dem Verlust bzw. der Beschädigung von Kleidungsstücken.
8. Die vhs ist in den jeweiligen Gebäuden Gast. Die Einrichtungsgegenstände sind schonend zu behandeln; die Arbeitsplätze sauber zu verlassen.
Das Rauchen in den Unterrichtsräumen ist nicht gestattet.
9. Fotografieren und technische Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht erlaubt. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung auf keine Weise vervielfältigt werden (Autorenrechte).

Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen

10. Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die jeweilige mit der Durchführung der Veranstaltung befasste Volkshochschule.