Programm
1 / 2024

vhs Landkreis Südliche Weinstraße

Das Kursprogramm der vhs Offenbach für das 1. Halbjahr 2024 bietet wieder abwechslungsreiche Angebote und tolle Specials. Schenken Sie Ihren Liebsten zu Weihnachten doch einfach mal Zeit für Entspannung, Kultur oder Sprachen.
Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!
Bitte beachten Sie unsere AGB auf der Rückseite!

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

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Unsere Sprachkurse

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

Englisch für Wiedereinsteiger (A2/B1)

Der Kurs soll Ihnen helfen, die Grundkenntnisse des Englischen aufzufrischen und weiter auszubauen.
Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Elvira Wink
S826, Donnerstag, 18.01.2024, 16.30-18.00 Uhr, 20 Termine, 40 UE, Offenbach, Grundschule

Englisch Auffrischungskurs – leichte Konversation (A2)

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, 18.01.2024, 18.00-19.30 Uhr, 20 Termine, 40 UE, Offenbach, Grundschule

English Conversation (B1.2)

Das freie Sprechen steht im Vordergrund. Das Verstehen von gesprochener Sprache, Lesen und Schreiben werden ebenso berücksichtigt wie Wortschatz und Grammatik.

Elvira Wink
S825, Donnerstag, 18.01.2024, 19.30-21.00 Uhr, 20 Termine, 40 UE, Offenbach, Grundschule

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

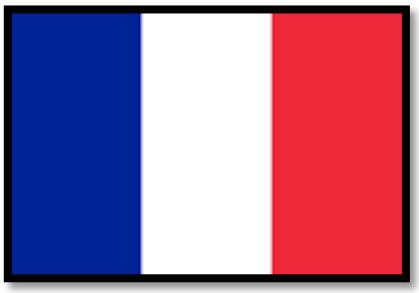
Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Französisch für Weit-Fortgeschrittene (B1)

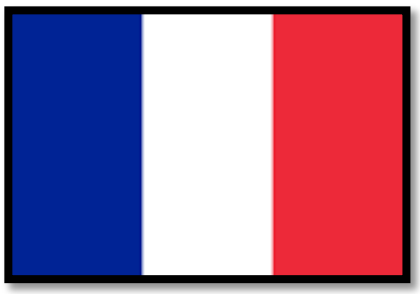
Sie möchten Ihre guten Französischkenntnisse auffrischen und erweitern? Dieser Kurs für Fortgeschrittene Lerner gibt die Möglichkeit, anhand des auf die Teilnehmer abgestimmten Materials einen anregenden Abend zu erleben und Vokabular und Grammatik aufzufrischen und neu zu erwerben. Quereinsteiger, bzw. 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, 17.01.2024, 10 Termine, 20 UE.
Folgekurs: S835, Mittwoch, 03.04.2024, 12 Termine, 24 UE,
jeweils 18.30-20.00 Uhr, Offenbach, MGH

Französisch für Anfänger mit 6 Semestern Vorkenntnissen (A1.2)

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.
Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett, Lektion 6



Doris Prang-Signon
S834, Donnerstag, 18.01.2024, 10 Termine, 20 UE
Folgekurs: S836, Donnerstag, 04.04.2024, 12 Termine, 24 UE,
jeweils 18.45-20.15 Uhr, Offenbach, MGH

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

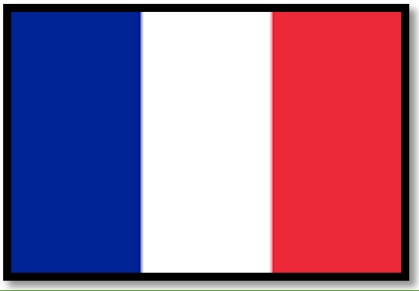
Anmeldung telefonisch & Kursberatung
Mo.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Französisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1)

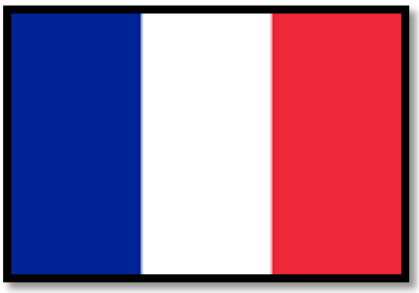
Sie fahren gerne nach Frankreich in den Urlaub? Mit einem auf Touristen abgestimmten Lehrbuch lernen wir, uns auf Französisch vorzustellen und Bekanntschaften zu schließen. Außerdem üben wir nützliche Redewendungen für Hotel, Campingplatz, Restaurant und Markt ein. Wir lernen, nach dem Weg zu fragen 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, Lektion 5



Anja Leisinger
S838, Montag, 15.01.2024, 9 Termine, 18 UE.
Folgekurs: S840, Montag, 08.04.2024, 11 Termine, 22 UE,
jeweils 18.30-20.00 Uhr, Hochstadt, Grundschule

Französisch für Fortgeschrittene (A2.1)

Sie haben gute Vorkenntnisse (mindestens zwölf 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, 16.01.2024, 9 Termine, 18 UE.
Folgekurs: S841, Dienstag, 09.04.2024, 11 Termine, 22 UE,
jeweils 18.30-20.00 Uhr, Hochstadt, Grundschule

NEU!!! Französisch für Touristen – Kompaktkurs (A1.2) (mit Vorkenntnissen)

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
S842, Montag, 15.01.2024, 17.30-18.30 Uhr, 14 Termine, 18,67 UE,
Hochstadt, Grundschule

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

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

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, 15.01.2024, 10.45-11.45 Uhr, 9 Termine, 49,50 €, Hochstadt, DGH

Folgekurs: G836, Montag, 22.04.2024, 10.45-11.45 Uhr, 8 Termine, 44 €, Hochstadt, DGH

Feldenkrais – wieder im Programm!!!

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, 15.01.2024, 19.00-20.00 Uhr, 8 Termine, 44 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

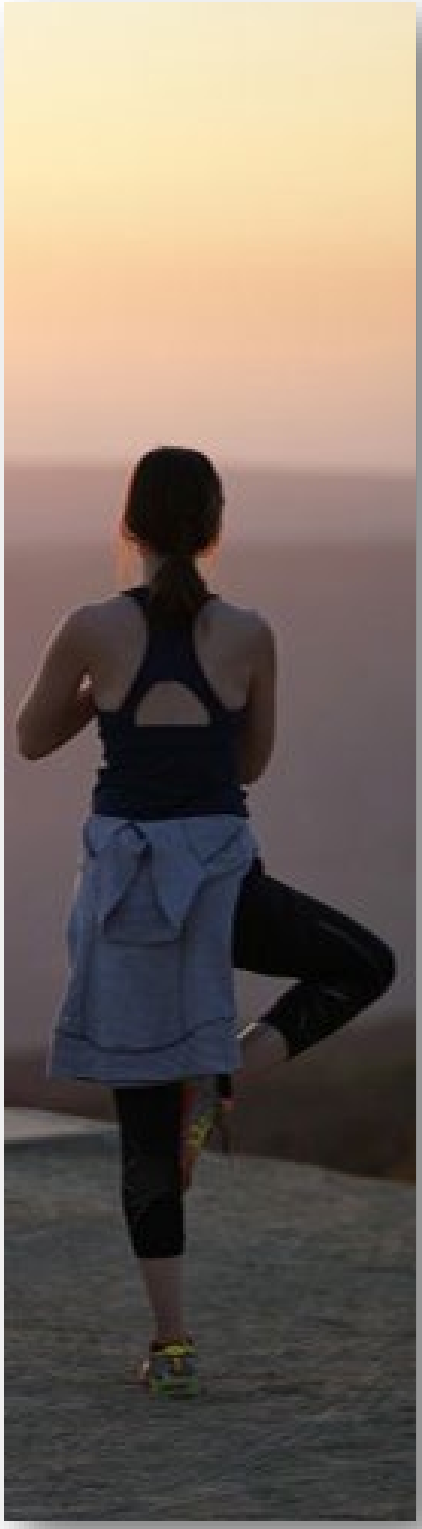
Folgekurs: G871, Montag, 15.01.2024, 19.00-20.00 Uhr, 12 Termine, 66 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

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

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, 17.01.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine, 82 €
Offenbach, MGH (Kultursaal)
G841, Mittwoch, 17.01.2024, 20.00-21.30 Uhr, 10 Termine, 82 €
Offenbach, MGH (Kultursaal)
Folgekurse: G842 & G843 Mittwoch 03.04.2024, 12 Termine, 98,40 €
jeweils zu den oben genannten Uhrzeiten, Offenbach, MGH (Kultursaal)

Hatha Yoga in den Tag für Frühaufsteher

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, 19.01.2024, 09.00-10.30 Uhr, 7 Termine, 57 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)
G829, Freitag, 19.01.2024, 10.30-12.00 Uhr, 7 Termine, 57 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)
Folgekurse: G830 & G831 Freitag 05.04.2024, 10 Termine, 82 €,
jeweils zu den oben genannten Uhrzeiten, Offenbach, MGH (Kultursaal)

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-Kowarsch
G810, Donnerstag, 18.01.2024,
18.00-19.30 Uhr,
10 Termine, 82 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)

NEU!!! 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-Kowarsch
G811, Donnerstag, 18.01.2024, 16.50-17.50 Uhr,
10 Termine, 55 €, Offenbach, MGH (Kultursaal)

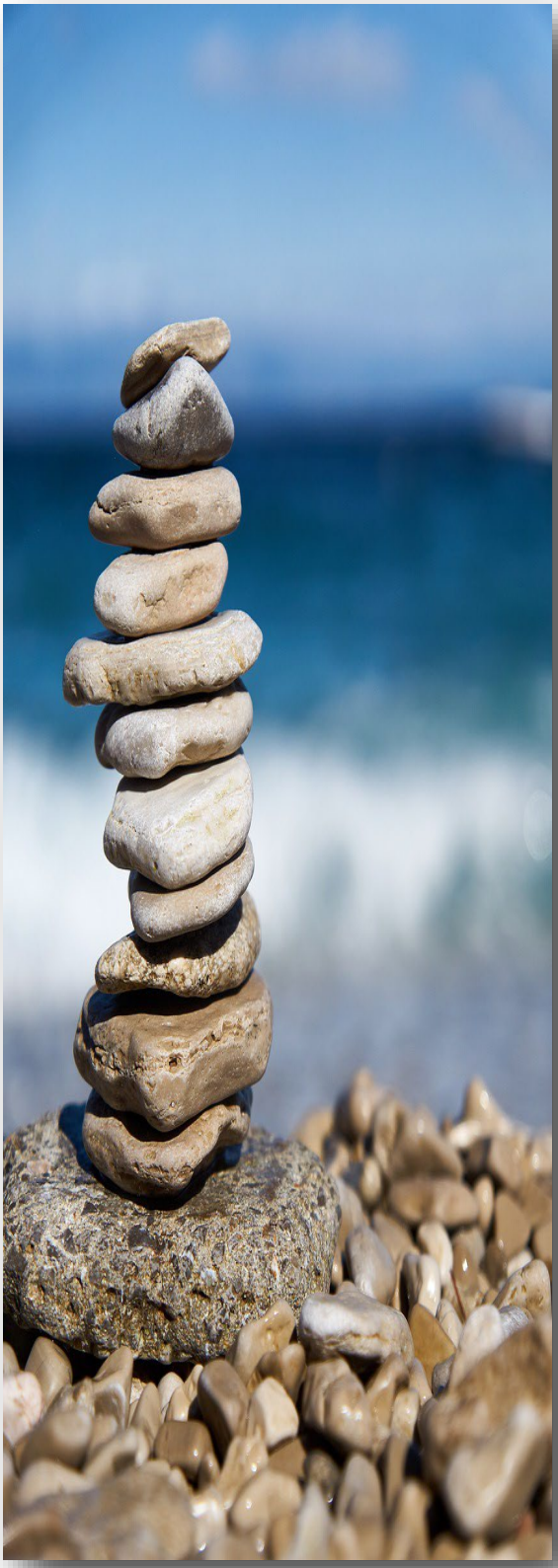
Unsere Bewegungskurse

NEU!!! Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

In unserer hektischen und stressigen Welt ist es wichtig, einen Weg zur inneren Ruhe zu finden. Es gibt vielfältige Entspannungstechniken, um die innere Balance wiederzufinden und Stress abzubauen. Im Kurs werden verschiedene Methoden vorgestellt und ausprobiert, so dass die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, ihre persönliche Entspannungstechnik zu finden oder zu entwickeln. So werden wir beispielsweise Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennenlernen. Hierbei werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt, gehalten und wieder entspannt. Beim Body Scan wandern wir gedanklich durch unseren eigenen Körper und richten dadurch unsere Aufmerksamkeit nach Innen. Wir können verschiedene Atemtechniken ausprobieren und uns durch geführte Meditationen leiten lassen. Bei der Übung „Wohlfühlort“ nutzen wir die Kraft unserer Vorstellung und gehen in Gedanken an einen Ort, an dem wir uns absolut wohl, sicher und geborgen fühlen.
Der Kurs richtet sich auch an „Entspannungsneulinge“ und möchte das gemeinsame Ausprobieren in den Vordergrund stellen. Der Weg zur Entspannung und zur inneren Balance ist sehr individuell und entwickelt sich meistens erst im Laufe der Zeit. Darum freue ich mich, Sie hier ein Stück begleiten zu dürfen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke, kleines Handtuch oder kleines Kissen, Schreibsachen für Notizen

Iris Klemm, Psychologin & Coach
G882, Freitag, 19.01.2024, 16.30-18.00 Uhr,
10 Termine, 82 €
Offenbach, MGH (Kultursaal)



Unsere Specials für Naturverbundene

NEU!!! Achtsamkeitsspaziergänge im Frühling und im Sommer

Möchten Sie dem hektischen Alltag entfliehen und Ihre Batterien wieder aufladen? Dann begleiten Sie mich auf einem Achtsamkeitsspaziergang durch die Wunder der Natur.
Wir werden gemütlich durch die Landschaft spazieren und verschiedene achtsamkeitsbasierte Übungen durchführen. Neugierig nehmen wir mit allen unseren Sinnen die Schönheit der Umgebung wahr. Wir lenken unsere volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und das Hier und Jetzt. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Natur werden wir eine tiefe Entspannung erleben und das Stressniveau senken.
Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt, deshalb bitte festes Schuhwerk, lange Hosen (als Zeckenschutz) und wetterfeste Kleidung tragen.
Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen neue, wunderbare Erfahrungen zu machen!

Treffpunkt: Tennisplätze, Hochstadterstraße 22, Offenbach

Iris Klemm, Psychologin & Coach
G880, Freitag, 19.04.2024, 16.00-18.30 Uhr, 10 €, 1 Termin
G881, Freitag, 05.07.2024, 17.30-20.00 Uhr, 10 €, 1 Termin

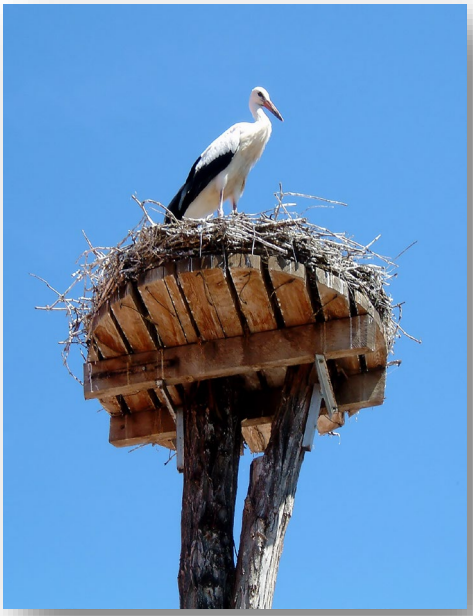
vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Unsere Führungen

Storchentour

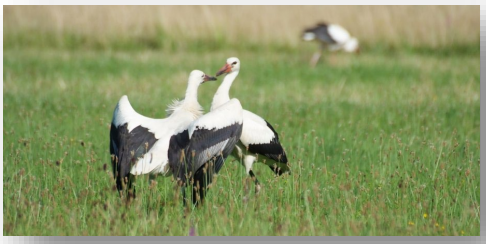
Storchentour vorbei an den Nestern Bornheims



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, Seniorenführung, Donnerstag 25.04.2024, 16.00 Uhr, 5 €
U806, Familienführung, Donnerstag 16.05.2024, 16.30 Uhr, 5 €
Treffpunkt: Storchenzentrum Bornheim, Kirchstr. 1

Führung durch die Queichtalwiesen



In den Queichwiesen zwischen Landau und Germersheim wird bis heute, nach einem festen Kalender, aktiv Wiesenbewässerung betrieben. Diese alte landwirtschaftliche Kulturtechnik wurde 2018 in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen und ist inzwischen für die weltweite Anerkennung bei der UNESCO nominiert.

Themen der Veranstaltung sind: Technik der Wiesenbewässerung, Bedeutung für die Landwirtschaft, Flora und Fauna der Wässerwiesen und der Status als Immaterielles Kulturerbe.

Die Veranstaltung beginnt mit einer Einführung im Rheinland-Pfälzischen Storchenzentrum, im Anschluss daran erfolgt ein Ortswechsel (mit Fahrgemeinschaften) in aktuell bewässerte Wiesen. Gummistiefel und Ferngläser sind empfehlenswert.

Dauer ca. 2,5 bis 3 Stunden

Pirmin Hilsendegen
U820, Samstag, 20.04.2024, 15.00 Uhr, 12 € (Ausweichtermin bei schlechter Witterung, Montag, 22.04.2024, 16.00 Uhr) (Offenbach),
U821, Donnerstag, 25.04.2024, 17.00 Uhr, 12 € (Ausweichtermin bei schlechter Witterung, Freitag, 26.04.2024, 16.00 Uhr) (Hochstadt)
Jeweils zzgl. 1,50 € Eintritt für das Storchenzentrum

Treffpunkt: Storchenzentrum Bornheim, Kirchstr. 1

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 Workshops

NEU!!! Workshop „ Auszeit vom Alltag“

In diesem Workshop behandeln wir das Thema „Achtsamkeit“ mit all seinen Facetten. Wer achtsam lebt, erfährt Selbstwirksamkeit und stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Sie erlernen Techniken, wie Sie den täglichen Gedankenstrom stoppen können und auch in Stress-Situationen handlungsfähig bleiben.

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke

Susanne Gerdon
P801, Samstag, 17.02.2024, 11-14 Uhr, 1 Termin, 20 €,
Offenbach, MGH (Kultursaal)

Fit mit dem Fahrrad – Pedelec-Kurs für Neulinge und Wiedereinsteiger

Das Angebot ist für ungeübte Radfahrende genauso gedacht wie für Wiedereinsteiger und Pedelec-Neulinge. Es richtet sich aber auch an Radfahrer, die nach einiger Zeit ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Es soll dazu beitragen, für die Gefahren des Straßenverkehrs zu sensibilisieren und ein sicheres Rad- und Pedelecfahren zu Gewährleisten. Während der Veranstaltung werden die Unterschiede zwischen den verschiedenen Elektrorädern erklärt. Ebenso werden Themen wie etwa Wege- und Straßenbenutzung, STVZO-konforme Ausstattung, besondere Verkehrs-/Risikosituationen, regionale Unfalllage u. a. besprochen. Die praktischen Fahrübungen werden im geschützten Raum mit einer Gruppengröße von 8-10 Personen durchgeführt. Dabei trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen und Anforderungen des Rad- und Pedelecfahrens sowie praktische Übungen zu Beweglichkeit und Koordination, Bremsübungen etc.

Mitzubringen: eigenes Pedelec/Fahrrad mit/ohne Elektromotor, Fahrradhelm

Die Veranstaltung ist für die Teilnehmer/innen kostenlos.

Steffen Neu, Verkehrssicherheitsberater
V801, Freitag, 26.04.2024, 13-17 Uhr, 1 Termin,
Hochstadt, Grundschule

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Unsere Vorträge

Gärten im Wandel

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 man 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, Donnerstag 02.05.2024, 19.00 - ca. 20.30 Uhr,
1 Termin, 10 €, Hochstadt, Ratssaal, Hauptstraße 75

NEU!!! Regelmäßige Einnahmen an der Börse – So geht das

Wenn Einkünfte aus Kapitalanlagen zur Altersvorsorge oder sogar zum Lebensunterhalt beitragen sollen, brauchen sie vor Allem zwei Eigenschaften: ein gewisses Maß an Zuverlässigkeit und Planbarkeit. Damit reduzieren sich sinnvoll umsetzbare Handelsansätze auf einige wenige Strategien. Bei der Wahl der zu den eigenen Zielen passenden
Strategie spielen Faktoren wie das investierbare Kapital, die persönliche Risikobereitschaft, der Zeitaufwand und das erforderliche Fachwissen eine Rolle. Die Strategien und die damit verbundenen Faktoren stellen wir in dieser Veranstaltung vor.
Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Interessenten, die regelmäßige Einnahmen an den Kapitalmärkten generieren wollen.

Anke Wilk und Dr. Wolfram Wilk von OptionsWelten der K&W Investmentlösungen GmbH.
Nach dem Vortrag stehen die Referenten für Fragen gerne zur Verfügung.

V810, Donnerstag, 18.04.2024 19.00-20.30 Uhr, 1 Termin,
10 €, Hochstadt, Ratssaal, Hauptstraße 75

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 Backevents

NEU!!! Backen rund um den Osterhasen

Im Frühling, wenn die Natur langsam wieder erwacht und erblüht, freuen wir uns besonders auf das bevorstehende Osterfest. Um uns die Zeit bis zum Ostersonntag zu versüßen, bereiten wir im März 2024 gemeinsam verschiedene süße und herzhafte Backwaren und andere Leckereien zu. Hierbei werden insbesondere saisonal verfügbare Zutaten verwendet und selbstverständlich steht das Thema Ostern im Mittelpunkt. Wir werden beispielsweise Rezepte mit Hefeteig, Rührteig, Mürbeteig, oder auch eine kleine österliche Torte zubereiten, welche perfekt für die Ostertafel geeignet und leicht nach zubacken ist. Kinder ab 10 Jahren können in Begleitung einer erwachsenen Begleitperson gerne gebührenpflichtig teilnehmen.

Mitzubringen sind 2 Küchenhandtücher, 1 Handrührgerät, 1 Küchenwaage, 1-2 Rührschüsseln, Aufbewahrungsboxen für Kostproben & ganz viel Vorfreude auf die Osterzeit.

Sabrina Hellmann
H803, Termin und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben,
1 Termin, 30 € inkl. Zutaten, Landfrauensaal, Niederhochstadt/Altes Schulhaus, Hauptstr. 200, 76879 Hochstadt

Unsere Backevents

NEU!!! Französische Patisserie für Anfänger

Wer stand nicht schon einmal an dem Schaufenster einer französischen Konditorei und hat sich die vielen bunten Leckereien betrachtet, welche sich in der Auslage getummelt haben. Wer sich schon immer gefragt hat, wie diese Köstlichkeiten entstehen, aber auch jeder, der diese Gebäcke einfach gerne vernascht, ist herzlich eingeladen, im Mai 2024 erste Erfahrungen in der Kunst der französischen Patisserie zu sammeln. Wir werden gemeinsam mehrere unterschiedliche Rezepte zubereiten. Darunter beispielsweise Tartelettes, Eclairs, Macarons oder Pralinen. Die zubereiteten Naschereien werden sich auch hervorragend eignen, um den Muttertags-Café zu versüßen. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Mitzubringen sind 2 Küchenhandtücher, 1 Handrührgerät, 1 Küchenwaage, 1 Rührschüssel, Aufbewahrungsboxen für Kostproben & ganz viel Vorfreude an dem gemeinsamen Backvergnügen.

Sabrina Hellmann
H802, Termin und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben,
1 Termin, 30 € inkl. Zutaten, Landfrauensaal, Niederhochstadt/Altes Schulhaus, Hauptstr. 200, 76879 Hochstadt

vhs Volkshochschule Offenbach/Queich

KURSSTART 1/2024
Programmübersicht 1. Semester 2024

Unsere Sommerspecials im Queichtalbad

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 ¾-Takt für jedermann. Gute Laune garantiert!
Kaha ist ein effektives Training, das entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt.
Gleichzeitigt wirkt es mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend. Ein entspannter Start in den Tag!

Treffpunkt: 08.45 Uhr vor dem Eingang Queichtalbad
Barbara Piechottka
G855, Montag, 24.06.2024, 09.00 bis 09.45 Uhr, 9 Termine, 45 €, Offenbach, 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.
Barbara Piechottka
G850, Montag, 24.06.2024, 10.00 bis 10.45 Uhr, 9 Termine, 45 €, Offenbach, Nichtschwimmerbecken Queichtalbad

Aqua-Gymnastik – Mobil in den Tag starten:
Sie lernen dabei ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das die Beweglichkeit und die Koordination verbessert.
Barbara Piechottka
G860, Montag, 24.06.2024, 11.00 bis 11.45 Uhr, 9 Termine, 45 €, Offenbach, 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.-Mi. 10-12 Uhr, Do. 14-16 Uhr
Carmen Zeil 06348/986-180

Volkshochschule
Offenbach/Queich

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)
.

<u>Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen</u>

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.