



57

ORTE IM MAIN-TAUNUS-KREIS DIE MAN KENNEN SOLLTE

**Künstliche
Intelligenz**

Seite 22



**100
Jahre
FRANZ
KAFKA**

Seite 44



Leitbild der vhs Main-Taunus-Kreis

Wir bieten Bildungs- und Freizeitangebote für alle Menschen ungeachtet ihrer Herkunft, Religion, ihres Alters oder Geschlechts.

- Inklusion
- Integration
- Lebensbegleitendes Lernen
- Diversität
- Kulturelle Vielfalt

Wir schaffen Möglichkeiten zur Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen unserer Teilnehmenden und Mitarbeitenden.

- Sozialer Raum
- Niedrigschwelliger Zugang
- Selbstverantwortliche Gestaltung des Lebens
- Professionalisierung
- Aktive Beteiligung
- Freude am Lernen



Wir haben einen öffentlichen Bildungsauftrag und gestalten eine gemeinsame Gegenwart und Zukunft.

- Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Digitalisierung
- Demokratie
- Grundbildung
- Gesundheit
- Berufliche Weiterbildung
- Kulturelle Bildung

Wir arbeiten qualifiziert und teilnehmer*innenorientiert zusammen und bilden lokale sowie überregionale Netzwerke.

- Ressourcenorientiert
- Whole Institution Approach entlang der 17 Nachhaltigkeitsziele der UN
- Wirtschaftlich effizient
- Transparent
- Flächendeckend und ortsnah

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und die **Widerrufsbelehrung** können Sie auf unserer Webseite (www.vhs-mtk.de) unter dem Reiter „Kontakt/Über uns“ einsehen. www.vhs-mtk.de/teilnahmebedingungen



Die **Datenschutzbestimmungen** finden Sie im Fußbereich der Startseite. www.vhs-mtk.de/datenschutz/



Impressum

Herausgeber	Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
Verantwortlich	Regina Seibel
Redaktion	Dr. Ulrich Bauer, Julia Ewald, Saskia Führer, Britta Groll, Sandra Haderk, Meike Küster, Dr. Gerrit Lungershausen, Regina Seibel
Gestaltung	wg.design GmbH, München, vhs Main-Taunus-Kreis
Fotografie	Adobe Stock, Pixabay, Pexels, vhs Main-Taunus-Kreis, Archiv Naturschutzhaus
Druck	Bonifatius GmbH, Druck Buch Verlag Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich kennen die Bürgerinnen und Bürger aus Hofheim den Meisterturm, diejenigen aus Kelkheim den Rettershof und diejenigen aus Flörsheim das Weilbacher Naturschutzhaus mit dem angrenzenden Regionalparkzentrum. Aber kennen Sie auch die kupferne Kugelbahn in der Hofheimer Altstadt? Haben Sie schon einmal das Kelkheimer Computermuseum mit Raritäten aus der jüngsten Technikgeschichte besucht? Sind Sie schon auf einem Flörsheimer Esel geritten?



Der Main-Taunus-Kreis bietet so viele attraktive Orte, dass wir beschlossen haben, einige in unserem Heft genauer vorzustellen. Schließlich ist lebenslanges Lernen nicht nur auf Wissenserwerb beschränkt, sondern beinhaltet auch die Erkundung der Umgebung, in der wir leben und arbeiten.



Solche Orte sind immer auch Begegnungsorte. Hier treffen Menschen mit ganz verschiedenen Hintergründen und Lebenswegen aufeinander, entdecken Unbekanntes und machen neue Erfahrungen. Auch die Volkshochschule ist ein solcher Ort der Begegnung, an dem Menschen die vielfältigen Möglichkeiten nutzen, um miteinander zu lernen und ins Gespräch zu kommen.

Unsere Zusammenstellung der „57 Orte im Main-Taunus-Kreis, die man kennen sollte“ will Menschen Anregungen bieten, die neu in unserer Region sind, weil sie aus anderen Städten, Bundesländern oder Kontinenten zu uns gekommen sind. Aber auch Allein-gesessene können noch den einen oder anderen besonderen, versteckten Ort entdecken. Sie haben einen Lieblingsplatz, den wir noch nicht kennen? Schreiben Sie uns. Vielleicht schaffen wir gemeinsam sogar die Liste der 100 Orte.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken: Lernen Sie mit unserem Programmheft in den Händen den Main-Taunus-Kreis besser kennen, lernen Sie dabei die Menschen mit gleichen Interessen und anderen Biografien kennen und bilden Sie sich weiter, indem Sie Veranstaltungen an der vhs Main-Taunus-Kreis besuchen. Denn auch wir sind so ein „besonderer“ Ort im Main-Taunus-Kreis.

Ihr
Axel Fink
Kreisbeigeordneter



Axel Fink

Ihre
Regina Seibel
Direktorin vhs



Regina Seibel

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft & Medien

- 8 | Regionales & Fernes
- 11 | Semesterschwerpunkt: 57 Orte
- 12 | Archäologie & Geschichte
- 13 | Politik, Philosophie & Ethik
- 14 | vhs wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm
- 18 | Ratgeber
- 22 | Im Fokus: Künstliche Intelligenz
- 23 | Psychologie & Pädagogik
- 24 | Medienbildung
- 27 | Klimaschutz & Umweltbildung



Beruf

- 30 | Kommunikation & Marketing
- 32 | (Selbst-)Management & Methoden
- 34 | Bewerbung & Berufliche Weiterentwicklung
- 36 | Finanzbuchführung, Rechnungs- & Personalwesen
- 37 | Digitales Arbeiten, Windows, MS Office
- 39 | Bildungsurlaube & Wochenkurse
- 40 | Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte



Kultur

- 44 | Im Fokus: Franz Kafka
- 46 | Science Slam
- 46 | Literatur
- 47 | Kreatives Schreiben
- 47 | Autobiografisches Schreiben
- 48 | Musik
- 48 | Tanz & Theater
- 51 | Malen & Zeichnen
- 56 | Fotografie
- 57 | Goldschmieden
- 58 | Kreatives Gestalten



Naturschutzhaus

- 68 | Feste
- 69 | Exkursionen
- 70 | Vorträge
- 70 | Workshops
- 71 | Rund um den Garten
- 72 | Für Familien
- 72 | Für Kinder
- 73 | Fortbildungen
- 75 | Veranstaltungshinweise



Gesundheit

- 78 | Vorträge
- 79 | Selbstliebe, Wohlbefinden & Stressmanagement
- 82 | Bildungsurlaube
- 84 | Selbstverteidigung
- 84 | Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr
- 86 | Yoga
- 88 | Zertifizierte Gesundheitskurse
- 90 | Fitness & Prävention
- 92 | Im besten Alter
- 93 | Outdoor
- 96 | Ernährung & Kochen
- 101 | Kochen Spezial: Grillen



Anmeldung & Beratung

Persönlich

Unser Service-Team berät Sie gern bei Ihrer Kursauswahl und meldet Sie persönlich zu den Veranstaltungen an.

vhs Main-Taunus-Kreis
Pfarrgasse 38
Raum 104 (1. Stock)
65719 Hofheim am Taunus

In unserem Servicebüro begrüßen Sie unsere Mitarbeiter*innen Oksana Lebedynets und Julijana Hetterich.



Anmeldung und Beratung

Wenn Sie eine persönliche Beratung im Service-Büro wünschen, buchen Sie bitte online einen Termin im Servicebüro.

Please make an appointment in our online calendar for your visit to our service office.

Будь-ласка, запишіться на прийом онлайн в Сервісний Відділ за QR кодом.

من فضلك إحتجز أولاً موعد من خلال الإنترنت قبل الحضور لمكتب الخدمات



Online

Buchen Sie Ihre Veranstaltungen bequem online über unsere Webseite oder per E-Mail:

www.vhs-mtk.de
info@vhs-mtk.de

Telefonisch

06192 9901-0

Mo–Do, 8.00–16.00 Uhr
Fr, 8.00–13.00 Uhr



Sprachen

- 104 | Integrations- und Alphabetisierungskurse
- 105 | Einbürgerungstest
- 106 | Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFö)
- 107 | Deutschkurse A1–C2

Fremdsprachen

- 108 | Arabisch
- 108 | Chinesisch
- 108 | Dänisch
- 109 | Englisch
- 113 | Französisch
- 115 | Griechisch
- 115 | Hebräisch
- 116 | Italienisch
- 120 | Japanisch
- 120 | Kroatisch
- 120 | Latein
- 120 | Niederländisch
- 121 | Norwegisch
- 121 | Polnisch
- 122 | Portugiesisch
- 122 | Russisch
- 122 | Schwedisch
- 122 | Serbisch
- 123 | Spanisch
- 126 | Türkisch
- 128 | Ungarisch
- 128 | Ukrainisch
- 129 | Deutsche Gebärdensprache
- 129 | Hinweise zu Gebühren
- 130 | Europäischer Referenzrahmen (GER)
- 131 | Einstufungstest



junge vhs

- 132 | Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, Umwelt & Ökologie, Kultur, Gesundheit und Sprachen



Informationen & Service

- 2 | Leitbild
- 2 | Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 64 | Vorträge
- 95 | Bildungsurlaube
- 137 | Kostenfreie Angebote
- 138 | Unterrichtsstätten
- 139 | Ansprechpersonen



Gesellschaft & Medien



Sachbearbeitung

Ute Salathé

 Telefon 06192 9901-25
 salathe@vhs-mtk.de


Fachbereichsleitung

Saskia Führer

 Telefon 06192 9901-31
 fuehrer@vhs-mtk.de

Regionales & Fernes	8
57 Orte	11
Archäologie & Geschichte	12
Politik, Philosophie & Ethik	13
vhs wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm	14
Ratgeber	18
Im Fokus: Künstliche Intelligenz	22
Psychologie & Pädagogik	23
Medienbildung	24
Klimaschutz & Umweltbildung	27

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.



U0107150 Vortrag
Touristische Auslandsreisen und Gesundheit
Über Gesundheitsrisiken und sinnvolle Schutzmaßnahmen
Bernd Thoma

Die deutsche Bevölkerung reist gerne und viel ins europäische Ausland wie auch nach Übersee, aber je nach Reiseland kann die Sorge vor Erkrankungen die Vorfreude trüben. Viele machen sich daher im Vorfeld Gedanken über notwendige medizinische Reisevorbereitungen. In dieser Infoveranstaltung geht es um Erkrankungen und deren Prävention, reisebezogene Impfungen, Reisen mit Vorerkrankungen und Mückenschutz. Sie lernen zuverlässige Online-Informationsquellen kennen, Adressen von reisemedizinischen Beratungsstellen, Gelbfieberimpfstellen, Aspekte der Kostenübernahme von Reiseimpfungen durch die Krankenkassen und die Notwendigkeit einer Auslands-Krankenversicherung. Individuelle Beratungen können leider nicht Gegenstand dieser Infoveranstaltung sein.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 23.04.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



Dr. med. Bernd Thoma

war von 1999 bis 2022 niedergelassener Arzt für Allgemein-, Arbeits- und Tropenmedizin mit eigener Praxis in Eschborn. Als langjähriger ärztlicher Mitarbeiter der tropenmedizinischen Untersuchungs-

stelle der Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) GmbH in Eschborn in der medizinischen Betreuung von GTZ Auslandsmitarbeiter*innen teilt er nun sein Wissen in seinem Vortrag.

U0107160 Exkursion
Wandern mit Herz & Hirn:
Ein Tag im Taunus
Rüdiger Elke

Entdecken Sie den Taunus auf einer inspirierenden Tageswanderung, die mehr ist als nur körperliche Bewegung – tauchen Sie in sich selbst ein, finden Sie Klarheit und gute Ideen. Mit Rüdiger Elke als Guide an Ihrer Seite werden durch Gespräche, Fragen und die Schönheit der Natur blockierte Gedankenwege wieder geöffnet. Aus Bewegung folgt neue Orientierung. Kommen Sie mit uns auf eine Wanderung zu sich selbst!

Die Tour findet zwischen Hofheim und Eppstein statt und ist etwa 10 km lang. Sie führt über Waldwege und Waldpfade und findet bei jedem Wetter statt. Die Tour ist leider nicht rollstuhlgeeignet. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Hofheim-Langenhain, Am Jagdhaus 2
So, 24.03.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 35 EUR



Rüdiger Elke

ist Life Coach, Weitwanderer und Pilgerbegleiter. Am Beispiel des selbstbegangenen Camino Portugués und einer achtmonatigen Wanderung

über 3.500 km durch alle 16 deutschen Bundesländer zeigt er auf, was Menschen erleben können, wenn mit den Füßen auch Herz und Hirn in Bewegung kommen.

U0107161 Vortrag
Camino Portugués – Zauber eines Jakobsweges
Rüdiger Elke

Der Camino Portugués ist eine der berühmten Jakobsweg-Routen nach Santiago de Compostela in Spanien, die durch das malerische Nordportugal und das beeindruckende Galizien führt. Dieser Weg bietet eine einzigartige Verbindung von Kultur, Geschichte und Natur. Rüdiger Elke nimmt die Zuhörer*innen auf eine visuelle Reise entlang des Camino Portugués mit. Seine Einblicke in die Herausforderungen aber auch Belohnungen des Weges, seine Reisetipps und persönlichen Erfahrungen machen den Vortrag zu einem besonderen Erlebnis. Außerdem besteht die Möglichkeit zum Austausch, bei dem das Publikum Fragen stellen und weitere Informationen erhalten kann. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für den Camino Portugués, das Pilgern auf den Jakobswegen und die transformative Kraft dieser Wege für die persönliche Entwicklung interessieren.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 08.03.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 9 EUR

U0116105
Schrauberkurs:
Reparaturen auf der Tour
Olaf Bertko

In diesem Workshop werden Tipps und Tricks für Reparaturen an Ihrem Fahrrad vermittelt. Mit einigen Handgriffen werden Sie Ihr Fahrrad für die Tour flottmachen können oder sich auf der Fahrt selbst helfen können. Sie können Zeit und Geld sparen, wenn Sie die wichtigsten Reparaturen selbst vornehmen können. In diesem Workshop werden folgende Kenntnisse vermittelt:

- Bike-Check vor dem Start: Sicherheitscheck, Schrauben prüfen, Spiel im Rahmen erkennen
- Air Setup: Luftdrücke im Reifen, Gabel, Dämpfer
- Laufräder ausbauen (vorn und hinten)
- Schlauch wechseln: Reifenwechsel, Schlauchreparatur, Thematik „schlauchlos“
- Bremsen (V-Brake; Bremsflüssigkeiten; Öl vs. DOT; Luft im System; organische vs. metallische Beläge; Bremsbeläge wechseln)
- Schaltung einstellen
- Kette reparieren und tauschen, Wartung des kompletten Antriebs
- Sonstige Defekte: Mantel, Schlag im Rad, Speichen-Bruch, Freilauf
- Inspektions-Checkliste, Werkzeug und Ersatzteile

In diesem Kurs bleiben die Hände nicht sauber, also bitte entsprechende Kleidung anziehen. Die Veranstaltung richtet sich an Fahrer*innen aller Bike-Typen und Erfahrungsstufen. Bitte kein Fahrrad mitbringen. Fahrräder für den Kurs werden gestellt.

Hofheim-Langenhain, Am Jagdhaus 2
Sa, 09.03.24, 15.00–19.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

Sternwarte Hofheim-Langenhain

Die Sternwarte in Hofheim-Langenhain bietet Astronomie zum Anfassen. Das leistungsfähige Equipment offenbart zahllose interessante Objekte im Universum: Ferne Galaxien werden genauso sichtbar wie die Planeten und Monde unseres Sonnensystems. Ob Sonnenflecken, Mondkrater oder Planetenringe – an den öffentlichen Beobachtungsabenden können Sie die Faszination des gestirnten Himmels mit eigenen Augen erleben. Bei klarem Himmel öffnet die Sternwarte samstags nach Einbruch der Dunkelheit bzw. ab 20.00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei zweifelhaftem Wetter (Wolken, Nebel etc.) sollten Sie aber vorher anfragen, ob der Beobachtungsabend tatsächlich stattfinden kann. Außerdem bietet die Sternwarte im Bürgerhaus Marxheim ein Vortragsprogramm mit astronomischen Themen an – für Einsteiger*innen wie auch für Fortgeschrittene.



Anschrift: Sternwarte: am Ende der Eppsteiner Straße, 65719 Hofheim-Langenhain
Vortragsraum: Bürgerhaus Marxheim, Ahornstraße 11, 65719 Hofheim-Marxheim

Öffnungszeiten: samstags, bei klarem Himmel, ab 20.00 Uhr. In den Sommermonaten erst ab Einbruch der Dunkelheit.

*Kontakt: www.sternwarte-hofheim.de
info@sternwarte-hofheim.de*

T0116302 Vortrag
Mit dem Rad quer durch Südamerika über die Anden
Christoph Gocke

Der Mainzer Weltenradler Christoph Gocke berichtet von seiner „gewaltigsten Tour“: Rund 4.000 Kilometer quer durch Südamerika von Buenos Aires durch Uruguay, Brasilien, Argentinien, Paraguay, Bolivien, Chile und Peru. Lange ist es flach und heiß in der Pampa und im Gran Chaco. Dann erheben sich die Anden auf dem Weg zum Pazifik. Umgeben von Lamas geht es mit dem Tourenrad bis auf 4.673 Meter Höhe. Das größte Salzmeer der Welt lockt: der Salar von Uyuni. Vom abflussfreien Hochplateau des Altiplano zwischen West- und Ost-Anden geht es schließlich durch einen Zipfel Atacama-Wüste hinunter zum Pazifik und dann noch über die Grenze nach Peru. Ein spannender Bericht voller Impressionen und Emotionen quer durch den Kontinent.
Hofheim, Volkshochschule
Do, 01.02.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0116102 Vortrag
Radtouren in Mainfranken und Fränkischer Schweiz
Christoph Gocke

Buchautor und Fahrradrountier Christoph Gocke präsentiert seine besten „Touren am Wasser“ zwischen Aschaffenburg und Bayreuth. Mainfranken und Fränkische Schweiz bieten am Main und seinen Nebenflüssen wie Tauber, Fränkischer Saale und Regnitz paradiesische Radelstrecken. Sanfte Genussrouten ziehen sich durch spektakuläre Bergregionen wie Odenwald, Spessart und Steigerwald. Es geht durch Weinfranken und Bierfranken, den Gottesgarten, zur Mainschleife und in die Fränkische Toskana. Schlösser von Weltruhm warten in Mespelbrunn, Weikersheim und Pommersfelden. Christoph Gocke bietet in seiner bilderreichen Präsentation Gelegenheit, das romantische Dahingleiten durch Wälder, Felder und Streuobstwiesen mitzuerleben und sich für Wochenend- oder Urlaubstrips inspirieren zu lassen.
Hofheim, Volkshochschule
Do, 29.02.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



Christoph Gocke

ist mehr als 100.000 Kilometer in über 100 Ländern geradelt. Doch „Chris on the Bike“, wie er in Fernradler-Kreisen genannt wird, liebt das Fernradeln genauso wie das regionale Funradeln im Rhein-Main-Gebiet, in dem der ZDF-Redakteur seit Jahrzehnten lebt. Er hat mehrere Bücher zum Thema Fahrradfahren veröffentlicht.
www.Chris-on-the-Bike.de

U0116104 Vortrag
Rhein-Main mit dem eBike erleben
Alexander Kraft

Ein eBike-Führer? Wozu denn das? Kann man doch alles mit dem Tourenrad fahren. Stimmt – aber mit dem eBike geht noch mehr. Und es hat seine Eigenarten. Welche und weshalb ein eBike-Tourenbuch Sinn ergibt, erklärt Ihnen Autor Alexander Kraft. Er nimmt Sie mit auf eine unterhaltsame Rundreise durchs Rhein-Main-Gebiet und nach Rheinhessen. Dabei präsentiert der versierte Buchautor die schönsten Ecken der beiden Regionen: Ob Kultur-Highlights, Naturerlebnisse, Einkehr- und Ladestationen – Sie werden staunen, was es alles zu entdecken gibt.
Hofheim, Volkshochschule
Di, 14.05.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0116103
Mountainbike-Fahrtechnik – Training für Fortgeschrittene
Niklas Weber

In diesem zweitägigen Training werden weiterführende Kenntnisse der Mountainbike-Fahrtechnik vermittelt. Neben Kurventechniken geht es darum, Geschwindigkeit zu gewinnen und erste kleine Sprünge zu wagen. Am zweiten Tag geht es in technisch anspruchsvolleres Gelände – dort werden auch Spitzkehren und steile Stufen gefahren. Die Veranstaltung richtet sich an fortgeschrittene MTB-Fahrer*innen, die den ersten MTB-Kurs bereits besucht haben oder entsprechend eigene Erfahrungen beim Fahren im Gelände gemacht haben.
Hofheim-Langenhain, Parkplatz Sportplatzstraße 13
2-mal So, 23.06. & 07.07.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

U0116101
Mountainbike-Fahrtechnik – Training für Einsteiger*innen
Olaf Bertko

In diesem zweitägigen Training werden Grundlagen der Mountainbike-Fahrtechnik vermittelt. Im Vordergrund stehen zunächst der richtige Einsatz der Bremsen sowie das Kurvenverhalten und die Balance mit dem Fahrrad. Darüber hinaus werden Techniken erprobt, um Hindernisse zu überwinden und das Rad richtig zu be- und entlasten. Die Veranstaltung richtet sich an Mountainbike-Einsteiger*innen und an langjährige Fahrer*innen, die sich bislang keine Gedanken über Fahrtechnik gemacht haben (ab 14 Jahren).
Hofheim-Langenhain, Parkplatz Sportplatzstraße 13
2-mal So, 09. & 16.06.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR



Olaf Bertko

Leidenschaftlicher Mountainbiker, Fachübungsleiter Mountainbike beim Deutschen Alpenverein

ein sowie Abteilungsleiter Radsport der TGS 1886 Langenhain e.V. Steckt gerne Leute mit seiner Leidenschaft an und sucht immer Helfer auf dem Rad, als Guide oder im Büro oder für „Kids on Bike“.
<https://tgs-langenhain.de/home/>





**U0100101 Exkursion
Mit dem Motorrad zur Apfelblüte
in den Odenwald**

Uwe Reitz

Wenn im Frühjahr die Apfelbäume blühen, zeigt sich der Odenwald von seiner schönsten Seite. Eine weiß-rosa Blütenpracht verzaubert die hügelige Landschaft und weckt die Lust zu einer ersten Motorradtour entlang von ausgedehnten Streuobstwiesen. Im Odenwald werden Äpfel-, Birnen- und Pflaumenbäume nicht auf Plantagen angebaut, sondern wachsen häufig wie zufällig „gestreut“ auf weitläufigen Wiesen. Im 8. und 9. Jahrhundert hatte jeder Bauernhof seine eigene Streuobstwiese, die dem Vieh häufig als Weide diente. Streuobstwiesen gehören im Odenwald insofern zur Kulturlandschaft und bieten für uns ein attraktives Ziel für unseren Start in die vhs-Motorradsaison.

Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Weiskirchen Süd, an der A3 in Fahrtrichtung Aschaffenburg.

Hier bitte noch einmal volltanken.

Sa, 27.04.24, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

**U0100102 Exkursion
Motorradtour zur „Geierlay“**

Uwe Reitz

Ende Mai ist es im Hunsrück am schönsten. Wenn die vielen Rapsfelder blühen und die hügelige Landschaft in ein gelbes Farbenmeer tauchen, wollen wir den südwestlichen Bereich des Rheinischen Schiefergebirges mit dem Motorrad erkunden und der „Geierlay“ einen Besuch abstatten – Deutschlands angeblich schönste Hängebrücke, die mit einer Länge von 350 Metern in 100 Metern Höhe freischwebend über das Mörsdorfer Bachtal führt. Einen Stopp wollen wir dort erst gegen Nachmittag einlegen, wenn die Massen der Besucher*innen (hoffentlich) schon auf dem Weg nach Hause sind. Die Hängebrücke ist nur zu Fuß zu erreichen. Der kurvenreichen Motorradtour schließt sich insofern ein kleiner Spaziergang an.

Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Heidenfahrt an der A 60, in Fahrtrichtung Bingen. Hier bitte noch einmal volltanken.

Sa, 25.05.24, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

**U0100103 Exkursion
Mit dem Motorrad den Gukaisee
entdecken**

Uwe Reitz

Er ist der größte natürliche See in Hessen und der einzige auf natürliche Art entstandene See in der hessischen Rhön. Gespeist von dem kleinen Flüsschen Lütter, das ganz in der Nähe entspringt, ist der Gukaisee wohl durch einen Bergrutsch entstanden, der das kleine Gewässer aufgestaut hat. Heute wird der obere Teil des Sees, der unweit der Wasserkuppe liegt, von Anglern genutzt, im unteren Teil kann gebadet werden. Früher wurde das Wasser im Winter zur Eisgewinnung für die Brauereien genutzt. Wir wollen dieses herrliche Kleinod auf unserer kurzweiligen Motorradtour in die Rhön entdecken.

Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Weiskirchen Süd, an der A3, in Fahrtrichtung Aschaffenburg.

Hier bitte noch einmal volltanken.

Sa, 29.06.24, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

**U0100104 Exkursion
Mörderische Motorradtour
in den Spessart**

Uwe Reitz

Das Ziel dieser abwechslungsreichen Motorradtour ist die sagenumwobene Kartause Grünau. Das einstige Kloster soll wohl aus Sühne an der Stelle errichtet sein, an der der Mann der Stifterin, Elisabeth von Hohenlohe, einst ums Leben kam – von ihr auf der Jagd getötet oder durch einen bedauerlichen Unfall, an dem sie die Schuld trug, das ist bis heute nicht ungeklärt. Die Stiftungsurkunde datiert jedenfalls vom 15. März 1328. Im Bauernkrieg geplündert, stellte Kaiser Ferdinand II 1629 den einstigen Zustand der Kartause Grünau wieder her. Während des 30-jährigen Krieges abermals geplündert und 1631 von den Schweden zerstört, erfolgte nur vier Jahre später erneut der Aufbau. Das heutige Wohn- und Gasthaus stammt aus dem 17. Jahrhundert. An dieser historischen Stätte wollen wir nach einer kurvenreichen Motorradtour zu Mittag essen und anschließend bis zum Nachmittag zusammen unterwegs sein.

Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Weiskirchen Süd, an der A3, in Fahrtrichtung Aschaffenburg.

Hier bitte noch einmal volltanken.

Sa, 27.07.24, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

**U0100105 Exkursion
Motorradtour zum „Stilfser
Joch der Mosel“**

Uwe Reitz

Als „Stilfser Joch“ der Mosel wird die Straße über den Valwiger Berg oft bezeichnet. Höhe und Länge weichen zwar deutlich vom Original ab, der Radius so mancher Kehre aber kommt den engen Serpentinaen im fernen Italien schon sehr nahe. Unten im Tal schlägt sich die Mosel durch ihre markantesten Bögen. Die vielen kleinen kurvenreichen Nebenstraßen, die vom mächtigen Fluss abzweigen, sind ein ideales Motorradrevier. Einige davon werden wir bei dieser Motorradtour entdecken und begeistert sein.

Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Heidenfahrt an der A 60 in Fahrtrichtung Bingen. Hier bitte noch einmal volltanken.

Sa, 24.08.24, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

**Otto-Schwabe-
Heimatmuseum Hochheim**

*Könnte es erzählen, dann würde das Städtchen Hochheim einen stattlichen Strauß an Geschichten feilbieten: aus der Zeit der keltischen und römischen Besiedlung, von den Besatzungen fremder Militärmächte im Dreißigjährigen Krieg und unter Napoleon sowie von der 1666 hier wütenden Pest. Stellvertretend übernimmt es die heimatchichtliche Sammlung des Otto-Schwabe-Heimatmuseums, von dieser bewegten Geschichte Zeugnis abzulegen und dabei das Leben der Hochheimer durch die Epochen anschaulich zu machen. Zu den Ausstellungsstücken zählen Fundstücke menschlicher Siedlungsgeschichte und Alltagskultur aus Eisenzeit, Kelten- und Römerzeit, aus dem Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert. Eine Besonderheit ist der „Raum 2.0“, ein Erlebnis- und Gestaltungsraum für Besucher*innen jeden Alters, in dem unterschiedliche Medien zu v.a. historischen Themen bereitliegen und wo über Pinnwände eigene Beiträge und Nachrichten hinterlassen werden können.*

Anschrift:
Kirchgasse 13, 65239 Hochheim

Öffnungszeiten:
So 15.00–17.00 Uhr

Kontakt:
www.hochheim-tourismus.de/attraktion/otto-schwabe-heimatmuseum

Foto: Woody T. Herner)



57 Orte im Main-Taunus-Kreis, die man kennen sollte

U0116150 **Buchvorstellung** **Hofheim entdecken – „Über 60 bekannte, weniger bekannte und vergessene Plätze rund um Hofheim“**

Dietrich Bender, Peter Kolar

Dietrich Bender und Peter Kolar stellen ihr 2023 veröffentlichtes Buch „Über 60 bekannte, unbekanntere und vergessene Plätze rund um Hofheim“ vor. Hofheims Umgebung hat neben vielen bekannten Attraktionen auch einige Orte zu bieten, die selbst Alteingesessenen noch nicht bekannt sind, oder deren Geschichte sie noch nicht gehört haben. Für Neubürger dürfte es interessant sein, solche Plätze rund um ihre neue Heimat kennenlernen zu können. Die beiden gebürtigen Hofheimer stellen Bekanntes und evtl. Unbekanntes vor und bereichern ihre Lesung mit zahlreichen Bildern. Wanderer, Radfahrer, historisch Interessierte und Naturfreunde können dank GPS-Koordinaten und Kartenausschnitten alle Plätze problemlos finden und entdecken.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 22.03.24 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



Dietrich Bender, Jahrgang 1951, war bis zu seiner Pensionierung als Lehrer an einer Gesamtschule tätig. Vor ca. dreißig Jahren fing er an, Skandinavien, Island, Grönland, Kanada und Alaska zu bereisen. Seit einigen Jahren schreibt er darüber Reiseerzählungen, Wanderführer und Routenführer, die im Conrad Stein Verlag erschienen sind. Als Mitglied des „Hofheimer Autorentrios“ hat er zusammen mit Peter Kolar und Bernd Seelbach Bücher mit autobiographischen Erinnerungen über die Fünfziger- und Sechzigerjahre in Hofheim geschrieben, sowie ein Buch über die Nachkriegszeit herausgegeben.

Peter Kolar, Jahrgang 1950, war bis zu seiner Berentung 2011 bei der Stadtverwaltung Hofheim beschäftigt, zuletzt im Bürgerbüro. Seit über 10 Jahren ist er freier Mitarbeiter bei der Hofheimer Zeitung und jetzt auch beim Höchster Kreisblatt. Im Jahr 2019 veröffentlichte er sein Buch „Vom Böhmerwald in den Taunus“, in dem er die Geschichte seiner Familie, die als Heimatvertriebene 1946 nach Hofheim kam, anhand von Aufzeichnungen seines Vaters erzählt. Gerne bezeichnet er sich als „Hofemer Bub mit böhmischem Migrationshintergrund“. Ende 2019 gründete sich mit seinen ehemaligen Klassenkameraden Dietrich Bender und Bernd Seelbach, quasi von selbst, das „Hofheimer Autorentrio“.

U0116130 **Exkursion** **Führung im Schulmuseum Kriftel**

Wolfgang Janecke

Die Führung im Schulmuseum möchte aufzeigen, wie sich Veränderungen in der Gesellschaft mit einer gewissen Zeitverzögerung auch im Schulwesen abbilden. Treffende Beispiele hierzu finden sich in der Zeit Nassaus oder in der Reformpädagogik des 20. Jahrhunderts wieder. Die Führung dauert ca. 60 bis 70 Minuten und zeigt u. a. das historische Klassenzimmer und die Schulstube im Puppenformat aus dem Hause der Frankfurter Bankiers Rothschild.

Hofheim-Kriftel, Schulmuseum
So, 28.04.24, 14.00–15.15 Uhr
kostenfrei

U0116160 **Buchvorstellung** **Glücksorte im Taunus – Ein literarischer Spaziergang**

Ines Stickler

Der Gipfel des Glücks ist schnell ausgemacht, das ist ganz oben auf dem Großen Feldberg. Doch es muss nicht immer die Höhe sein, direkt zu Füßen des höchsten Bergs zwischen Main- und Hochtaunus liegt das kleine Glück. Manchmal muss man es suchen wie den ersten Schnee auf der Saalburg. Manchmal findet man es unerwartet im Blütenregen unter einem Apfelbaum. Ines Stickler nimmt Sie mit auf eine wilde Entdeckungstour, vorbei an Königsschlössern, Kamelställen; Sie werden Champagnerluft atmen und in ein Herz aus Schokolade beißen.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 19.04.24 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



Ines Stickler schreibt als Autorin am liebsten über Menschen und Metropolen. Ihre berufliche Laufbahn begann im Taunus, seitdem hat sie in New York, London und Frankfurt gearbeitet und gelebt. Es zieht sie aber immer wieder aus den Großstädten zurück in das Mittelgebirge, wo sie ihr ganz persönliches Glück beim Vernaschen der leckersten Erdbeeren findet.

U0116140 **Exkursion** **Das Bahá'í Haus der Andacht von Europa – in Hofheim-Langenhain**

Das Haus der Andacht von Europa ist eines von acht kontinentalen Häusern der Andacht. Sie sind ein Symbol für die Existenz eines einzigen Gottes, die eine Wahrheit in allen Religionen und die Einheit der Menschheit. Die Bahá'í Häuser der Andacht auf der ganzen Welt sind dem Ziel gewidmet, die Anbetung Gottes mit dem Dienst an der Menschheit zu verbinden. Sie sind Orte der Besinnung, des Gebetes und der Meditation. Das Haus der Andacht von Europa steht allen Menschen offen, gleich welcher Religion oder Weltanschauung, Nation oder Herkunft.

An dem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit Hintergründe bei einer Führung durch das Besucherzentrum zu erfahren, das Haus der Andacht zu besichtigen. Zeit für Austausch und Fragen wird es selbstverständlich auch geben.

Hofheim-Langenhain
Sa, 04.05.24 14.00–16.00 Uhr
kostenfrei

U0116170 **Exkursion** **Führung durch die Westend-Synagoge Jüdische Volkshochschule**

Als einzige der Frankfurter Synagogen überstand die Westend-Synagoge 1938 die Novemberpogrome. Unscheinbar im Gründerzeitstil überrascht dieser Synagogenbau im Inneren durch prachtvolle Jugendstilarchitektur einerseits und moderne Fensterglasgestaltung des Künstlers Hans Leistikow andererseits, die europaweit ihresgleichen sucht. Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte des Baus, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus in dieser Führung aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge erläutert und das heutige Gemeindeleben porträtiert. Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.

Westendsynagoge Frankfurt
Mi, 15.05.24 17.30–19.00 Uhr
Gebühr 12 EUR



Archäologie & Geschichte

T0101303 **Vortrag** **Neues aus der Archäologie – die letzten 30 Jahre**

Mario Becker

Immer wieder gibt es Überraschendes und Kurioses aus dem großen Bereich der modernen Archäologie zu berichten. Spektakuläre Neufunde und neue Erkenntnisse – ein gänzlich erhaltener Dolch aus der Zeit der Germanenkriege, die Chauvet-Höhle in Südfrankreich, ein Massengrab im Hafentort Phaleron, ein römischer Wagenfund in Vinkovci oder der wohl besterhaltene römische Paradehelm von Crosby Garrett – dieser Vortrag stellt bildreich einen bunten Strauß spannender Fälle vor und gibt Anlass zur Diskussion.

Hofheim, Volkshochschule
Mi, 17.01.24, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR

U0101100 **Vortrag** **Die großen Künstler der Antike**

Mario Becker

Plinius der Ältere erwähnt in seiner „Naturalis historia“ einige griechische Künstler, die sich bereits zu Lebzeiten einen Namen machten: Phidias, Myron oder Praxiteles. Doch tauchen auch einige Zeitgenossen auf, die uns heute eher unbekannt sind – jedoch Werke von Weltbedeutung geschaffen haben. Die Laokoon-Gruppe in den Musei Vaticani ist nur ein Beispiel hierfür. Der Vortrag beschäftigt sich mit allen Bereichen der antiken Kunst: Plastik, Malerei, Steinschneidekunst (Gemmen, Karneen), Mosaik etc. und stellt eine Auswahl erhaltener (und nicht erhaltener) Kunstwerke vor.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 16.05.24, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR

U0101101 **Vortrag** **Die Wasserwirtschaft der Römer**

Mario Becker

Noch heute beeindruckend sind die Überreste römischer Aquaedukte, Staudämme, Thermen und Wasserverteiler den modernen Betrachter. Der Vortrag zeigt bildreich die Entwicklung der römischen Wasserwirtschaft, zeigt eindrucksvolle Beispiele römischer Ingenieurkunst und erläutert die bedeutendsten Bauwerke, die Rom im Zusammenhang mit der Wassernutzung entwickelte.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 04.06.24, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR

U0101102 **Vortrag** **Nordgriechenland und Thrakien – Eine archäologische Landschaft**

Mario Becker

Das Gebiet Makedoniens und Thrakiens ist überaus reich an archäologischen Stätten. Griechen, Römer, Illyrer, Thraker – es finden sich zwischen Donau und Ägäisküste, Mittelmeer und Bosporus unendlich viele antike Stadt- und Tempelanlagen sowie sehr gute Museen (darunter einige Geheimtipps) und mehrere Welterbestätten. Der Vortrag zeigt die interessantesten Ausgrabungsstätten, erläutert die Geschichte und liefert anregende Insider-Tipps für eigene Exkursionen.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 25.06.24, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR



Mario Becker

Mario Becker, M. A. ist Archäologe und Althistoriker. Darüber hinaus führt er Studienreisen zu bedeutsamen Stättenarchäologischer Arbeit durch, hält Fachvorträge sowie Vorlesungen an der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt und begleitet Museumsbesuche. Seine Vorträge und Exkursionen an unserer vhs sind seit Jahren Highlights des Programms.

Skulpturenpark Eschborn

Der Skulpturenpark Niederhöhnstadt ist am Westerbach an der Steinbacher Straße gelegen. Neben den dauerhaft auf den Grünflächen platzierten Kunstwerke finden auch immer wieder Sommerausstellungen statt, so dass es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Der Skulpturenpark ist auch ein Ort für kulturelle Veranstaltungen. www.eschborn.de/stadt-kultur-und-tourismusinformationen/kultur/skulpturenpark



Wasserschloss Kellereigebäude Hexenturm

Hofheim

Die Wasserburg in der Hofheimer Altstadt wurde um 1352 bis 1356 erbaut. Von der ehemaligen Burganlage ist noch die Burgmauer mit Toranlage und Torturm, die Brücke sowie das Kellerhaus im Inneren erhalten. Neben dem Wasserschloss befindet sich das historische Kellereigebäude, an dessen Eckturm Schießscharten und ein Aborterker zu sehen sind. Auf der Südseite des runden „Hexenturms“ befindet sich eine Gedenktafel für die Hofheimer Hexenverfolgungen. Im Sommer finden im Wasserschloss oft Open-Air-Veranstaltungen statt.

Anschrift:

Elisabethenstraße 3b, 65719 Hofheim am Taunus

Fotos: Oliver Abels, Karsten Ratzke, Genealogist



U0116180 **Auf dem Weg zum Grundgesetz – Frankfurt/Königstein/Rüdesheim Jubiläums-Tour zu den Orten des Grundgesetzes in der Rhein-Main-Region**

2024 feiern wir 75 Jahre Grundgesetz. Drei Orte in der Rhein-Main-Region sind ganz besonders mit der Entstehungsgeschichte des Grundgesetzes verknüpft. Im ehemaligen IG-Farben-Haus, heute Campus Westend, in Frankfurt erhielten die westdeutschen Länder von den Alliierten am 1. Juli 1948 den Auftrag zu einer Verfassung. Dreimal tagten die westdeutschen Ministerpräsidenten 1948 im Jagdschloss Niederwald in Rüdesheim am Rhein und erarbeiteten die Grundstrukturen für das Grundgesetz. Wichtige Weichenstellungen wurden auch in der Villa Rothschild, dem „Haus der Länder“ in Königstein im Taunus vorbereitet.

Diese Bus-Tagestour verbindet alle drei Orte und führt von Frankfurt über den Taunus in den Rheingau und wieder zurück nach Frankfurt. Näheres zum Programm und die Konditionen erfahren Sie online auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de.

Frankfurt a. M., Hauptbahnhof
So, 05.05.24, 10.00–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR



Politik, Philosophie, Ethik

U0107100 **Vortrag** **Die Verbreitung der Zeit** *Horst Hassler*

Was ist Zeit? John A. Wheelers hat es wie folgt zusammengefasst: „Zeit ist, was verhindert, dass alles auf einmal passiert.“ Zeit betrifft uns alle. Zweimal im Jahr werden wir durch die Zeitumstellung daran erinnert, dass es eine gesetzliche Zeit gibt, der wir nicht entrinnen können.

Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine „Zeitreise“ von den Anfängen, den auf dem aktuellen Sonnenstand basierenden Kirchturmglocken bis zu den heutigen Ausstrahlungen, die ihre Zeit von Atomuhren beziehen. Sie erwarten Ausführungen über die Gewinnung und Bewahrung der Zeit, die Aufgaben der Zeitdienste, das Atomuhrenzeitalter sowie bemerkenswerte Persönlichkeiten in dem Themenfeld.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 16.05.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0107101 **Vortrag** **Der moderne Mensch in Europa –** **Wie wir wurden, wer wir sind.** *Michael Raffel*

Der Mensch in Europa, seine Stellung in der Gesellschaft, sein persönliches Selbstverständnis und die Art seines Denkens haben sich vielleicht nie wieder so dramatisch gewandelt wie im Zeitraum des ausgehenden Mittelalters bis zur beginnenden Neuzeit. War er in der mittelalterlichen Gesellschaft über Jahrhunderte in einer unveränderlichen, gottgewollten Position gefangen, wandelte sich dieses Verständnis mit der Renaissance immer stärker hin zu einem individualistischen Selbstverständnis, das als Grundlage unseres heutigen Denkens, Fühlens und Handelns in Europa gilt.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 18.06.24, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0108100 **Workshop** **Buddhismus: Ethik, Meditation** **und Weisheit** *Cornelia Weishaar-Günter*

Das Projekt des Buddhismus könnte nicht umfassender sein. Niemals geht es um Dogmen, sondern um unser Grundanliegen als Menschen: Wie können wir glücklich sein und ein sinnerfülltes Leben führen? Ein Blick in die buddhistische Ethik bietet eine erste Orientierung, die durch meditative Erfahrung gestützt und verfeinert wird. In kurzen meditativen Übungen sehen wir, wie sich der Geist beruhigen, entspannen und öffnen lässt. Wir erforschen dabei den Wahrnehmungsprozess an sich, um Aussagen, die als „Weisheit“ bekannt sind, für uns selbst erfahrbar zu machen. An diesem Tag können wir nicht mehr als einen ersten Einblick gewinnen, aber vielleicht können wir einige Inspirationen mit in den Alltag nehmen, die uns das Leben leichter machen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 16.03.24, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 55 EUR



Cornelia Weishaar-Günter

„Buddhismus war für mich als 14-Jährige eine große Entdeckung. Zwei Jahre später fand ich einen Lehrer mit traditioneller Überlieferungslinie, was der Beginn meines

lebenslangen Engagements werden sollte sowie den Grundstein für meinen späteren Beruf als Tibetisch-Übersetzerin legte. In meinen Kursen bemühe ich mich, den Teilnehmer*innen die buddhistische Lebensphilosophie und Meditation näher zu bringen, sodass wir religionsunabhängig davon profitieren können.“



Wir bringen Sie ans Ziel
Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft

Unsere Buslinien verbinden Sie und die Menschen überall im MTK miteinander – und geben Ihnen pünktlich Anschluss an Regionalbahnen, S-Bahn-Linien und den gesamten RMV.

MainTaunusVerkehrsgesellschaft

@mtv_verkehrsgesellschaft

Service-Telefon: 06192 - 200 26 21

service@mtv-web.de



vhs wissen live



das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Livestreams mit Expert*innen aus
Wissenschaft, Politik und Gesellschaft

Im Frühjahr-/Sommersemester 2024 bieten wir Ihnen die Vortragsreihe „vhs • wissen live“ im Online-Stream an mit rund 20 Veranstaltungen zu aktuellen Themen aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft. Sie können die Vorträge der renommierten Expert*innen aus Wissenschaft und Medien digital bequem von zu Hause oder unterwegs am Smartphone verfolgen, im Chat Fragen stellen und anschließend live mitdiskutieren. Das vollständige Programm sowie weitere Informationen zur Teilnahme am Livestream finden Sie online unter www.vhs-mtk.de.

T0102312 **Online** **Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus**

Prof. Dr. Paula Diehl

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.



Prof. Dr. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

Virtueller Klassenraum
Di, 10.01.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102122 **Online** **Abschied von der Öffentlichkeit**

Michael Hüther

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?



Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel. In den akademischen Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct

Professor an der Stanford University.
Virtueller Klassenraum
Mo, 29.01.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102110 **Online** **Der Tiber und die ewige Stadt**

Birgit Schönau

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.



Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.

Virtueller Klassenraum
Mo, 05.02.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102123 **Online** **Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten**

Ralph Hertwig

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.



Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Zuvor war er Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel. 2017 erhielt er den renommierten Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis

der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Forschung beschäftigt sich mit Modellen der begrenzten und ökologischen Rationalität, erfahrungsbasierten Entscheidungen, Psychologie des Risikos. Ralph Hertwig ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.

Virtueller Klassenraum
Di, 20.02.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



U0102111 Online
Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Bartholomäus Grill

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine „zivilisatorische Wende“ zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?



Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die ZEIT, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

Virtueller Klassenraum

So, 25.02.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

U0102124 Online
Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Klaus J. Beckmann

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.



Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitet das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Virtueller Klassenraum

Di, 27.02.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



U0102112 Online
Geschichte und Zukunft der Mode

Prof. Ulinka Rublack & Alfons Kaiser

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im 20. Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.



Prof. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u. a. für Mode zuständig.

Virtueller Klassenraum

Di, 05.03.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

U0102113 Online
Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Michael Hochgeschwender

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedlos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.



Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturgeschichte und Kultur-anthropologie an der LMU.

Virtueller Klassenraum

So, 10.03.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

U0102121 Online
Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweitgrößte Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.



Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

Virtueller Klassenraum

Di, 12.03.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



U0102114 Online
Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt



Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die „Süddeutsche Zeitung“ die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser

Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Virtueller Klassenraum

Mi, 20.03.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

U0102115 Online
Tito – der ewige Partisan

Marie-Janine Calic

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte.

Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?



Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Virtueller Klassenraum
Mo, 24.03.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102125 Online
Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Jörg Junhold

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“.

Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.



Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um. Von 2011 bis 2013 stand er als Präsident dem internationalen

Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e. V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Virtueller Klassenraum
Mi, 10.04.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102116 Online
Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Peter Adamson

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, † 1037) besprochen.



Prof. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabisch-antike und mittelalterliche Philosophie.

Virtueller Klassenraum
So, 14.04.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102117 Online
Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antisemitische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.



Prof. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war

einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises „Antisemitismus des Deutschen Bundestags“ und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über Heinrich Himmler (2008), Joseph Goebbels (2010) und Hitler (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen „Wannseekonferenz“ (2016) sowie „Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte“ (2021).

Virtueller Klassenraum
Do, 18.04.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0102118 Online
Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.



Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoores in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der

landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/20 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

Virtueller Klassenraum
Do, 25.04.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



U0102126 Online
Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Prof. Harold James & Dr. Eric Monnet

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.



Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland. Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken. Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Virtueller Klassenraum
Mo, 29.04.24, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

vhs
wissen
live

U0102119 Online
Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Matthias Nass

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.



Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C. H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische

Vorherrschaft im Indopazifik“.

Virtueller Klassenraum
Do, 02.05.24, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

U0102127 Online
Die dunkle Seite der Antike

Prof. Martin Zimmermann

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?



Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Virtueller Klassenraum
So, 12.05.24, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

U0102128 Online
Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Prof. Michael Zürn

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.



Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014

wurde er in die Academia Europaea gewählt.

Virtueller Klassenraum
Mo, 03.06.24, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

U0102120 Online
Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Dr. Andreas Müller

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.



Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.

Virtueller Klassenraum
Fr, 14.06.24, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



Die Heldin in dir – von starken Frauen lernen

Ute Janik

Möchten Sie in Ihrem Leben etwas verändern? Stehen Sie vor einer besonderen Aufgabe oder Herausforderung, die Sie annehmen möchten? Der Workshop unterstützt Sie dabei, den entscheidenden Schritt zu gehen und damit Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie erfahren, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können. Wie Sie Hindernisse überwinden und zur Heldin ihrer eigenen Geschichte werden.

Inhalte des Workshops:

- die Heldinnenreise
- die Reise unseres Lebens
- Glaubenssätze von Frauen
- Biografiearbeit – persönliche Erfahrungsschätze

In der Tagesveranstaltung ist noch mehr Zeit, für die gemeinsame Entwicklung eines Umsetzungsplans für Ihren Wunsch nach Veränderung.

T0107315 Workshop

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 27.01.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

U0107116 Tagesveranstaltung

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 15.06.24, 9.30–17.00 Uhr
Gebühr 64 EUR



Ute Janik

ist Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin. Sie hat über 20 Jahre Führungserfahrung beim Hessischen Rundfunk und 15 Jahre lang die Fernseh-

Unterhaltung des Senders geleitet. Sie ist Speaker, Autorin, Trainerin für Journalist*innen und hat Erfahrung als Fernsehmoderatorin. Ute Janik schließt 2023 ihre Fortbildung zum zertifizierten systemischen Coach ab.

U0107102 Workshop Farb- und Stilberatung: Meine Farbe, mein Stil!

Karin Christian

Haben Sie schon einmal daran gedacht, aus dem gewohnten Einheitslook herauszukommen und „Farbe“ zu bekennen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Hier erhalten Sie nützliche Anregungen für Ihre Garderobe im Beruf oder im Privatbereich. Sie erfahren, welche Kleidungsfarben Ihre Persönlichkeit unterstreichen und Sie sogar zum Strahlen bringen. Wir spielen mit Farben und erkennen Farbkombinationen. Außerdem finden wir heraus, welcher Stiltyp Sie sind und welche Muster zu Ihnen passen, um Ihr Auftreten zu optimieren.

Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 16. & 23.03.24, 11.00–15.15 Uhr
Gebühr 69 EUR



Karin Christian

ist Diplom-Ingenieurin und hat viele Jahre in diesem Beruf gearbeitet. 2020 hat sie einen neuen Weg eingeschlagen und ein Fernstudium für Farb- und Stilberatung absolviert. Darauf folgten mehrere praktische Ausbildungen zur professionellen Beraterin, d. h. zum Colour-and-Style-Guide. Ihr bereitet es viel Freude, wenn ihre Empfehlungen zu mehr Kreativität und Ausstrahlung der Frauen beitragen.

U0107104 Workshop Kreative Stilberatung für Frauen

Ulrike Schmidt

Wer sich individuell und vorteilhaft kleiden möchte, muss lernen, sich selbst und seine Kleidung genau wahrzunehmen. Und das ist gar nicht so leicht, denn im Winter wirken die Haut- und Haarfarbe ganz anders als im Sommer. Und wir verändern uns natürlich mit den Jahren, und so wandelt sich auch die Kleidung, die zu uns passt. In diesem Kurs hilft Ihnen Ulrike Schmidt, sich selbst und Ihre modischen Möglichkeiten neu zu entdecken. Die Farbpfehlungen der Dozentin basieren dabei auf einem weitreichenderen Spektrum als die klassische Einteilung in „Jahreszeitentypen“.

Der Kurs beschäftigt sich mit der Frauengarderobe. Bitte bringen Sie Stift und Papier für Notizen mit.

Hofheim, Volkshochschule
So, 23.06.24, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 69 EUR

U0107103 Kleingruppe Make-up? Aber sicher doch!

Ulrike Schmidt

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es wirklich gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung, die ein professionelles Make-up erzielt. In diesem Kurs führen wir eine individuelle Gesichtsanalyse durch, auf deren Grundlage Sie dann unter Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up für sich erstellen. Unser gemeinsames Ziel ist es, das eigene Erscheinungsbild zu optimieren. Dieser sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
So, 16.06.24, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 69 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).

Weinerlebnisweg Oberer Rheingau mit Königin-Victoria-Denkmal Hochheim

Wer die Landschaft des Rheingaus (zu Fuß oder mit dem Fahrrad) erleben und zugleich etwas über die Kulturgeschichte und Besiedlung der Region sowie über Weinbau und -kultur lernen möchte, ist auf dem 18 Kilometer langen Erlebnisweg genau richtig. Die Strecke führt rheinwärts von Massenheim über Wicker, Flörsheim und Hochheim bis Mainz-Kostheim. Unterwegs laden vierzig von ansässigen Winzern gestaltete Info-Stationen ebenso zum Verweilen ein wie die vielen Weinverkostungsstände. Entlang des Weges finden sich Aussichtspunkte mit Blick auf die typischen Hanglagen der Wingerte, unter ihnen das Denkmal, das 1854 anlässlich des Besuchs der damaligen britischen Königin in Hochheim errichtet wurde.

Öffnungszeiten:
durchgehend zugänglich

www.hochheim-tourismus.de/tour/weinerlebnisweg-oberer-rheingau



U0105105 Vortrag

Demenz

Christina Jentsch

Bereits der Verdacht auf (Alzheimer-) Demenz ist für betroffene Menschen und ihre Angehörigen häufig erschütternd. Sie haben viele Fragen und aufgrund erwarteter Belastungen kommen große Sorgen und Ängste auf. Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Betroffene, Angehörige und Interessierte über die in der Gesellschaft weit verbreitete Krankheit, ihre Entstehung und Diagnostik sowie über den Krankheitsverlauf aufzuklären. Im Sinne von Prävention wird außerdem auf Risikofaktoren und mögliche vorbeugende Maßnahmen aufmerksam gemacht. Allen Beteiligten ist daran gelegen, eine angemessene Versorgung und Behandlung sicherzustellen, daher plädiert die Veranstaltung für eine Verzahnung von Medizin, Pflege und Sozialer Arbeit. Welche psychosozialen Betreuungssätze gibt es und wo können Betroffene und Angehörige Unterstützung finden? Oft berichten Angehörige und Fachkräfte von den Heraus- und Überforderungen, die sie im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen erleben. Die Veranstaltung möchte ermutigen, sich aktiv mit diesem sensiblen Thema auseinanderzusetzen. Daher gibt es auch praktische Anregungen für die Kommunikation mit Betroffenen und eine zugewandte Haltung bis zum Lebensende.

Virtueller Klassenraum

Fr, 06.09.24, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 12 EUR



→ Info

Unsere Veranstaltungen zur Reihe „Demenz bewegt im Main-Taunus-Kreis“ finden Sie auf Seite 78.

**Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis
Atzelbergturm – Kelheim**

Der 27 Meter hohe im Naturpark Taunus zwischen Eppenhain und Ruppertshain gelegene Atzelbergturm bietet durch seine Lage in einer Höhe von 507 Metern eine hervorragende Aussicht. Erst am 9. September 2023 wurde die Stahlkonstruktion eröffnet, nachdem zwei hölzerne Vorgänger 2008 und 2017 Bränden zum Opfer fielen. Wer die 156 Treppen bewältigt hat, kann auf der Aussichtsplattform das Panorama genießen.

U0102100 Vortrag

**Kraftwerke auf dem Dach:
„Wie erzeuge ich Strom durch
Sonnenenergie“?**

Amine Aimut

Von der Planung bis zur Praxis: Im Vortrag erfahren Sie alles über die Nutzung von Solarstrom auf Ihrem Dach. Es werden folgende Fragen anhand einer Präsentation erläutert und mit Hilfe eines kleinen Solarmoduls vor Ort veranschaulicht:

- Wie lege ich meinen eigenen Stromerzeuger aus?
- Wie finde ich heraus, ob mein Dach für eine Solaranlage geeignet ist?
- Wie groß sollte die Solaranlage sein, die für mich wirtschaftlich sinnvoll arbeitet?
- Was sind die technischen Voraussetzungen, um den selbsterzeugten Strom in das Haushaltsnetz einzuspeisen?
- Wie lassen sich damit Batteriespeicher, Wärmepumpe und Elektroheizstäbe für Heizung und Warmwasseraufbereitung betreiben?

Aufgrund der zeitlichen Kapazitäten ist eine Einzelberatung nicht möglich.

Hofheim, Volkshochschule

Fr, 26.04.24, 18.00–19.00 Uhr

kostenfrei

U0102102 Vortrag

**Energiegenossenschaften –
gründen, führen und beraten**

Jürgen Staab

Jürgen Staab vertritt die Ansicht, dass die Energiewende nur dezentral, und zwar mit Hilfe der Energiegenossenschaften, durchgeführt werden könne. Die Bürger*innen sollen sich aktiv an der Energiewende beteiligen und dies nicht einzelnen Unternehmen überlassen. Genossenschaften leisten einen wichtigen Beitrag zur Regionalentwicklung bei der Energieversorgung. Sie bieten den Bürger*innen nicht nur finanzielle



Jürgen Staab

Der Diplom-Volkswirt, Innovationsberater und Autor des Lehrwerks „Erneuerbare Energien in Kommunen“ ist seit über zehn Jahren im Bereich Erneuerbare Energien und dort insbesondere im Bereich Photovoltaik unternehmerisch aktiv. So gründete er vor zehn Jahren zusammen mit Kolleg*innen ein Unternehmen, welches Photovoltaik-Anlagen und Windräder betreibt, zudem ist Jürgen Staab Vorstandsvorsitzender der LaNEG Hessen e. V., ein Verband von 31 hessischen Energiegenossenschaften und u.a. auch noch im Vorstand der Hessischen Zentralenergiegenossenschaft eG iG.



Beteiligung, sondern durch ihre demokratische Struktur auch eine hohe Mitbestimmungsmöglichkeit an ihren Aktivitäten. Außerdem sind sie ein ideales Instrument, die regenerative Energieversorgung voranzubringen und gleichzeitig die Bürger*innen zu Investor*innen und damit zu Trägern der Energiewende zu machen. Alles zum Thema Energiegenossenschaften gründen, Führen und Beraten, Tätigkeitsfeldern, Finanzierung und Projektmanagement erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Hofheim, Volkshochschule
Do, 23.05.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR**

U0102101

**Balkonkraftwerke – einfach
selbst Strom erzeugen mit
Mini-Solaranlagen**

Stefan Tomik

Stefan Tomik von der Energiegenossenschaft SolarInvest Main-Taunus informiert in diesem Vortrag rund um das Thema Mini-Solaranlagen, mit denen jede*r ganz einfach eigenen Strom produzieren kann. Die Nachfrage nach solchen Anlagen ist mit der Debatte über eine nachhaltige Energieversorgung enorm gestiegen. Hinter diesen Anlagen steht ein Paradigmenwechsel in der Stromerzeugung: Jetzt können erstmals nicht nur Eigenheimbesitzer*innen mit großer Dachfläche, sondern auch Mieter*innen ganz einfach eigenen Strom erzeugen. Diese Photovoltaik-Module mit angeschlossenem Wechselrichter können am Balkongeländer, auf einer Garage, einem Carport, einem Flachdach oder im Garten aufgestellt bzw. befestigt werden. Es sind steckerfertige Systeme, die den Strom über eine Steckdose direkt ins Haushaltsnetz einspeisen, wo er sogleich verbraucht wird. Dadurch können Sie Energiekosten einsparen. Wie das alles funktioniert und was Sie in Bezug auf die Stromanbieter beachten müssen, erfahren Sie in diesem Workshop. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich eine Anlage vor Ort anzusehen und auszuprobieren.

**Hofheim, Volkshochschule
Sa, 08.06.24, 15.00–17.15 Uhr
Gebühr 23 EUR**





U0107126
Versicherungen – Welche und Warum?

Michael Henschke

Versicherungsverständnis ist ein Verbraucherschutzgrundrecht, aber warum wird dieses Wissen nicht an Schulen gelehrt? In dem Vortrag erfahren Sie, was Sie schon immer über Versicherungen wissen wollten und entweder nicht zu fragen wagten oder die Antwort nicht verstanden haben.

- Sind Versicherungen nur für Versicherungsgesellschaften „gut“?
- Wenn schon eine Versicherung: welche und warum?
- Auf welche Details muss ich achten?
- Was ist der Unterschied zwischen Haftpflicht- und Hausratversicherung?
- Wann ist eine Haftpflichtversicherung „Pflicht“?
- Welche Haustiere gelten als „Kleintiere“?
- Warum mögen Versicherer das Wort „rückwirkend“ nicht?

Diesen und anderen Fragen geht Michael Henschke im Vortrag auf den Grund. Im Austausch haben Sie ebenfalls die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen.

Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine neutrale Darstellung von Versicherungen. Es ist in dem Rahmen keine Individualberatung möglich.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 20.04.24, 11.00–14.00 Uhr

Gebühr 15 EUR



Michael Henschke

Dipl.-Kfm, Versicherungsfachmann (IHK) und Hauptagenturleiter einer bekannten Versicherung liebt das Risiko: „Es muss nur kalkulierbar und absicherbar sein“, weiß der zweifache Vater. Und weiter: „Sowohl andere Personen als auch unsere Umwelt dürfen dabei nicht gefährdet werden. Und wenn es doch mal kracht, will ich nicht finanziellen Totalverlust erleiden.“ In seinem Vortrag gibt der Dozent Einblicke in die Fachsprache der Versicherer und enthüllt so manches Geheimnis.

U0107123 Vortrag
Der kluge Mensch sorgt vor: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Jürgen Frank

Der kluge Mensch sorgt vor – so heißt es in einem Sprichwort. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorsorgemöglichkeiten durch eine Vollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung bestehen. Jürgen Frank von der Betreuungsbehörde des Main-Taunus-Kreises erklärt, was bei der Abfassung von Verfügungen wichtig ist, und gibt einen Ausblick auf das Angehörigenvertretungsrecht, das ab 2023 gilt.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 05.03.24, 18.00–20.00 Uhr
kostenfrei

U0116120 Vortrag
Altersvorsorge für Frauen und junge Familien

Brigitte Mayer

Was sollte man als junge Frau über die Altersvorsorge wissen? Wie passt Altersvorsorge zum Leben einer Berufseinsteigerin oder einer noch jungen Wiedereinsteigerin nach der Familienphase? Im Vortrag werden die wichtigsten Fragen rund um die Altersvorsorge thematisiert, damit junge Menschen oder Menschen mit Familie besser gerüstet sind, ihre individuellen Pläne umzusetzen. Sie geben Kriterien für die Auswahl passender Produkte an die Hand. Außerdem wird die Frage behandelt, warum private Vorsorge? Typisch für Frauen und Männer mit Familienphasen sind unregelmäßige Erwerbsbiografien. Dieser Vortrag sensibilisiert dafür, inwiefern dies Auswirkungen auf die gesetzliche Rente hat und warum deshalb private Vorsorge wichtig sein kann. Es wird darüber hinaus über die Auswahlkriterien für Finanzprodukte, die für die private Altersvorsorge geeignet sind gesprochen. Die Expertinnen der Verbraucherzentrale geben Antwort auf die Frage, worauf Neulinge im Kapitalmarkt ganz besonders achten müssen.

Virtueller Klassenraum
Do, 05.06.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 24 EUR

T0107321 Online
Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Kryptos & Co.

Holger Jünke

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Social- und Copy-Trading oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in dieser Online-Veranstaltung die Gelegenheit, sich in kurzer Zeit einen guten Überblick über diese neuen Anlagetrends zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf lebhafte und leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind.

Virtueller Klassenraum
Do, 01.02.24, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

U0107121 Online
„Finanzplanung für Frauen – So geht Vermögensaufbau!“

Holger Jünke

Die Statistiken zeigen, dass Frauen besonders häufig von Altersarmut betroffen sind: Ihre Erwerbsbiografien sind durch Babypausen, Minijobs, und Teilzeitarbeit häufiger unterbrochen und sie verdienen immer noch rund 20% weniger als Männer. Das alles wirkt sich negativ auf die Rentenansprüche aus. Daher liebe Frauen: Nehmen Sie Ihre Finanzen in die eigenen Hände und starten Sie frühzeitig mit dem Vermögensaufbau! Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, zeigt Ihnen auf lebhafte und leicht verständliche Weise, wie man strukturiert und effizient Vermögen aufbaut und welche Finanzprodukte man dazu verwendet. Er erklärt außerdem, für wen sich staatliche Förderungen lohnen und wer von der betrieblichen Altersvorsorge profitiert.

Virtueller Klassenraum
2-mal, Di & Mi, 27. & 28.02.24,
18.00–21.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

**U0107110 Abendkurs
Praktisches Finanzwissen –
nicht nur für junge Menschen**

Thomas Schnipp

Im täglichen Leben steht jeder von uns regelmäßig vor Entscheidungen, die vielfältige finanzielle Angelegenheiten aus unserem privaten Bereich betreffen. Ob als junger Mensch mit Beginn von Ausbildung oder Studium oder in einer späteren Lebensphase, wenn sich die Frage nach Vermögensbildung oder Anschaffung von Wohneigentum stellt: Private Finanzdispositionen haben oftmals ebenso weitreichende wie langfristige Konsequenzen. Die Kursreihe soll Ihnen dabei helfen, einen praktischen Einblick in relevante Finanzthemen des Alltags zu erhalten, Grundbegriffe der Finanzwelt zu verstehen und Ihre eigene Urteilsfähigkeit zu diesen Themen (weiter) zu entwickeln. Dazu ist der Kurs inhaltlich in die folgenden vier Abschnitte gegliedert, die auf wesentliche Aspekte im privaten Finanzbereich fokussieren:

- Ich brauche eine Kontoverbindung (Konto & Zahlungsverkehr)
- Buy now – Pay later & digitale Abos (Kontrolle über meine Finanzen)
- finanzielle Vorsorge für später (Vermögensbildung & Vermögensanlage)
- eine große Anschaffung steht bevor (Finanzierung durch Kredit)

Hofheim, Volkshochschule

**4-mal Do & Fr, 18./19.04. & 25./26.04.24,
17.00–18.30 Uhr**

Gebühr 45 EUR



Thomas Schnipp

war als Bankkaufmann und Diplom-Betriebswirt drei Jahrzehnte im Controlling-Bereich von Banken tätig. Dabei bringt er vielfältige Erfahrungen aus

der Vermögensverwaltung, dem Kapitalmarktgeschäft und dem Firmenkundengeschäft mit, die er auf seinen Stationen in Frankfurt und London erworben hat. An der Hochschule Rhein-Main hielt er als freiberuflicher Gastdozent der Wiesbaden Business School die Vorlesungsreihe „Ergebnisrechnung von Finanzdienstleistern“ für angehende Bachelor of Science in Insurance and Finance. Nach dem vorzeitigen Ausscheiden aus seiner beruflichen Tätigkeit widmet er sich der Idee, jungen Menschen – aber auch Erwachsenen aller Altersgruppen – praktisches Finanzwissen verständlich nahezubringen.

**U0107122 Online
Einkommensteuererklärung
verständlich gemacht**

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen? In diesem Kurs vermittelt Ihnen Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen, und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Einsteiger*innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Individuelle Schulungen sind auf Anfrage möglich.

Der Kurs findet online statt. Sie erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn.

Virtueller Klassenraum

Do, 21.03.24, 16.15–21.00 Uhr

Gebühr 59 EUR

**U0107120 Online
Geld anlegen mit ETF für
Einsteiger*innen**

Holger Jünke

ETF – Auf diese drei Buchstaben stößt man immer häufiger bei der Suche nach attraktiveren Alternativen zum Sparkonto. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger*innen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen können.

Virtueller Klassenraum

Mo, 06.05.24, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Die für das Bundesland Hessen zuständige Bundesbank-Hauptverwaltung möchte ihr in Frankfurt etabliertes Vortragsformat „Forum Bundesbank“ auch im übrigen Land bekannt machen. Dazu kooperiert die Deutsche Bundesbank mit den hessischen Volkshochschulen.

**U0107124 Vortrag
Teure Immobilien trotz hoher Zinsen?
Wer kann das noch bezahlen?**

Matthias Endres

Nur gut 40 Prozent der Deutschen wohnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande zahlt Miete. Dieser im internationalen Vergleich hohe Mieteranteil dürfte wohl auch in nächster Zeit kaum sinken, da die Preise für Häuser und Wohnungen in Deutschland in den letzten Jahren stark gestiegen sind. Die Bundesbank hat in diversen Studien in den vergangenen Jahren ermittelt, dass die Immobilienpreise bis zu 40 Prozent über dem fundamental gerechtfertigten Wert liegen. 2022 zogen indes die Inflationsrate und auch die Zinsen für Wohnbaukredite deutlich an. Die Häuserpreise gingen in der zweiten Jahreshälfte erstmals seit langer Zeit zurück. Eine Trendwende am Horizont.

Was passiert nun am Immobilienmarkt? Welche Auswirkungen hat das auf die Lage am Bausektor und am Wohnungsmarkt? Ein Experte der Bundesbank wird das Thema und seine Bedeutung für das Finanzsystem erläutern.

Hofheim, Volkshochschule

Do, 07.03.24, 19.00–20.30 Uhr

kostenfrei

**U0107125 Vortrag
Schaffen bis zum Umfallen?
Ist das Rentensystem in
Deutschland zukunftsfähig?**

Björn Beckmann

„Die Rente ist sicher!“. Dieser Satz des früheren Bundesarbeitsministers Norbert Blüm ist wahrscheinlich eine der politischen Aussagen, über die in den letzten Jahrzehnten am meisten gestritten wird. Aktuelle Entwicklung sprechen dafür, dass die Debatten sich eher verstärken, denn der demografische Wandel macht sich immer stärker bemerkbar. Wie steht es um das Rentensystem in Deutschland, wie funktioniert es, und vor welchen Herausforderungen stehen wir in den nächsten Jahren?

Diese und weitere Fragen werden in einem anschaulichen Vortrag von einem Experten der Deutschen Bundesbank beantwortet. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Hofheim, Volkshochschule

Do, 13.06.24, 19.00–20.30 Uhr

kostenfrei



Im Fokus:

Künstliche Intelligenz



Leila Emami

Als Drehbuchautorin mit einer Leidenschaft für Technik hat sie sich schon während ihres Studiums mit Computerlinguistik beschäftigt und alle technischen

Neuerungen sowohl in der Welt des Films als auch in der Welt der Computer beobachtet und ausprobiert. Sie schreibt Krimis und Drehbücher für historische Filme und Dokudramen. In ihrer Freizeit gestaltet sie Webseiten und tauscht sich mit „Nerds“ aus. Seit KI-Tools für jedermann auch ohne IT-Kenntnisse nutzbar sind, hat sie eine Ausbildung zur zertifizierten KI-Trainerin absolviert, um anderen dieses neue mächtige Werkzeug an die Hand zu geben. Ihr Motto: „Lasst uns KI nutzen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen, anstatt uns vor ihr zu fürchten!“

U0107130 **Workshop** **Was ist „KI“? – Die Welt der künstlichen Intelligenz**

Leila Emami

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz! Unser 8-stündiger Workshop gliedert sich in drei spannende Teile:

- Grundlagen der KI: Erfahren Sie, was KI wirklich ist, welche Konzepte dahinterstecken, was sie kann und was sie nicht kann. Vor allem welche Auswirkungen sie auf unsere Gesellschaft hat.
- Prompts: Lernen Sie, wie man Maschinen „anleitet“, welche KI-Tools es gibt, und wie Sie diese für sich einsetzen können.
- Praxisübungen: Erleben Sie die KI in Aktion! Interagieren Sie mit den vorgestellten KI-Tools und realisieren Sie Texte, Bilder oder Videos für Ihren privaten oder beruflichen Einsatz.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten der KI inspirieren und erfahren Sie, wie sie unseren Alltag und unsere Kreativität beeinflussen kann.

Virtueller Klassenraum
3-mal, Do, Fr, 07. & 08.03.24,
17.00–19.00 Uhr,
So, 10.03.24, 14.30–18.45 Uhr
Gebühr 25 EUR

U0107132 **Vortrag** **Hey Chat-GPT, sagst du die Wahrheit?**

Hilke Lüschen

Künstliche Intelligenz hat diesen Namen eigentlich nicht verdient. Denn sie versteht den Text, den sie generiert, gar nicht. Sie weiß nichts selbst. Trotzdem stimmt häufig, was ChatGPT an Texten erstellt. Wie ist das Verhältnis von KI-generierten Texten zur Wahrheit? In diesem Vortrag erhalten Sie einen kurzen Überblick über die geläufigsten Wahrheitstheorien, erfahren, was ein Wahrheitswertträger ist und warum ChatGPT kein solcher sein kann. Muss sich das Verständnis von Wahrheit in der Philosophie ändern?

Virtueller Klassenraum
Mi, 24.04.24, 17.00–19.15 Uhr
Gebühr 8 Euro



Hilke Lüschen

Moin, ich bin Hilke, 29 Jahre alt und lebe mit meinem Hund Emma in Aurich in Ostfriesland. Ich habe in Bremen, Hamburg und Oldenburg Politikwissen-

schaft und Philosophie studiert und arbeite jetzt an der Kreisvolkshochschule in Aurich. Eigentlich beschäftige ich mich mit Jugendberufshilfe, aber von der Philosophie konnte ich nie ganz die Finger lassen. Ich bin Lehrbeauftragte an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg und gebe dort Seminare zu verschiedenen Themen. Besonders interessiert mich der Bereich der Sprachphilosophie. Sprache ist das beste Mittel, das wir haben, um uns die Welt begreifbar zu machen. Daher ist die Beschäftigung mit Sprache auch immer Beschäftigung mit der Welt. Wie ist das Verhältnis von Sprache zur Welt? Wie kann ein Satz die Welt verändern? Mit dem Aufkommen von natürlicher Sprachausgabe durch künstliche Intelligenz haben diese Fragen an neuer Brisanz gewonnen.

U0107131 **Vortrag** **Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken**

Michael Raffel

Mit dem Begriff „Künstliche Intelligenz“ (KI) werden Technologien beschrieben, die u. a. kognitive Kompetenzen imitieren, zu denen bisher nur Menschen fähig waren. „Gefühlt“ spielt KI in unserem täglichen Leben (noch) keine große Rolle, dabei ist sie heute schon allgegenwärtig. Im Zentrum der Veranstaltung stehen die vielfältigen Einsatzbereiche der KI sowie ethische und moralische Themen. Was bedeutet sie zum Beispiel für Schulen, unsere Arbeitsplätze und unser tägliches Leben?

Hofheim, Volkshochschule
Di, 07.05.24, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 5 EUR



Schöner Wohnen

Die Vortragsreihe „Schöner Wohnen“ richtet sich an drei aufeinanderfolgenden Dienstagabenden an Design-Interessierte, Baubegeisterte und Ästheten.

U0107111 **Vortrag** **Tiny Houses – Wohnen auf kleinem Raum**

Sabine A. Fischer

In diesem Vortrag werden anhand vieler Beispiele kleiner Häuser (Tiny Houses) Bauweise, Aufteilungen, Ästhetik und Kosten erläutert.

Lassen Sie sich inspirieren.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 16.04.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0107112 **Vortrag** **Komfortabel Wohnen – für's Alter**

Sabine A. Fischer

Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die den Raum im Alter neu gestalten möchten. Es werden Häuser, Wohnungen, Einzelzimmer aber auch Gärten und Balkone gezeigt, die barrierefrei und komfortabel sind. Anhand vieler praktischer Beispiele vermittelt die Veranstaltung Know-how für angenehmes und schönes Wohnen im Alter.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 23.04.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0107113 **Vortrag** **Bauen mit einer Gemeinschaft?**

Sabine A. Fischer

Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die mit einer Gruppe Gleichgesinnter bauen wollen. Es wird das Modell einer Baugruppe für generationsübergreifendes Wohnen erläutert. Anhand von Häusern und Gärten werden Design, Aufteilung und Nutzung dargestellt, wie auch schöne und nützliche Details. Die Veranstaltung vermittelt auch praktisches Know-how zur Organisation einer Baugruppe, die sich in der Gemeinschaft viel Schönes „leisten“ kann.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 30.04.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



Sabine A. Fischer

Seit 1991 hält Sabine A. Fischer als freischaffende Architektin und Innendesignerin inspirierende Vorträge, die Ideen vermitteln, Gärten und Räume

persönlich und schön zu gestalten. Anhand herrlicher Beispiele erläutert sie auf verständliche und gefühlvolle Weise die vielen Möglichkeiten, Räume selbst farbenfroh und gleichsam funktional zu gestalten.

Psychologie & Pädagogik

U0105102 **Vortrag** **Meine beste Freundin**

Anke Fliedner

Kennen Sie die Momente im Leben, wenn Ihnen etwas nicht geglückt ist oder wenn Ihnen alles zu viel wird? Wenn Sie um etwas trauern oder wenn Sie der Mut verlässt? Wäre es da nicht schön, eine beste Freundin zu haben? Eine, die Sie tröstet. Eine, die Sie versteht. Eine, die Ihnen Mut zuspricht. Eine, die immer zu Ihnen hält, komme was wolle. Was wäre, wenn Sie dies für sich selbst tun könnten? Die individualpsychologische Beraterin Anke Fliedner lädt Sie in diesem Vortrag auf eine Reise zu sich selbst ein.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 26.02.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0105100 **Vortrag** **Partnerschaft (er-)leben & verstehen**

Anke Fliedner

Wenn Zwei sich finden, ist am Anfang der Beziehung meistens alles in Ordnung. Wenn die Beziehung länger dauert, verändert sich der Blick auf den/die Partner*in. Woher kommt das? An diesem Abend lernen Sie das Beziehungsskript kennen, um sich und schließlich den/die Partner*in besser zu verstehen.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 22.04.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0105101 **Vortrag** **Konflikte mit den Eltern aufarbeiten und Frieden schließen!**

Anke Fliedner

„Ich will nie so wie meine Mutter (mein Vater) werden.“ Kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Auch Eltern sind Menschen und machen Fehler, wie wir alle. Wie kann es uns gelingen, aus Vorwürfen und einem Machtkampf auszustiegen? An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Haltung verändern und die Beziehung klären können.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 27.05.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



Anke Fliedner

„Ich bin Individualpsychologische Beraterin, ausgebildet am Adler-Pollak-Institut in Nierstein und biete Coaching für Einzelpersonen und Paare

an. Mit meinen Kursen an der vhs Main-Taunus-Kreis möchte ich interessierten Menschen Lösungen an die Hand geben, um den Umgang mit sich selbst und die Beziehung zu Anderen erfüllend und lebendig zu gestalten. Ich freue mich auf Sie!“

U0105103 **Coaching** **Neue Kraftquellen bei Trennung**

Bettina Maria Nowak

In diesem Seminar geht es um die mentale Stärkung von Trennungsfamilien während eines emotionalen Ausnahmezustandes. Sie lernen innerhalb der Trennungssituation neue Kraftquellen kennen, aus denen Sie schöpfen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie achtsam und bewusst mit weitreichenden Entscheidungen umgehen. Hierzu werden gemeinsam individuelle Lösungen erarbeitet, wie belastende und kräfteaubende Themen bewältigt und genügend Ressourcen entwickelt werden können, um wieder mit ganzer Energie den neuen Familienalltag zu gestalten.

Im Seminar geht es vor allem um die Vermittlung folgender Inhalte:

- wertschätzende Kommunikationstechniken
- Mentaltrainingstechniken
- psychologisches und pädagogisches Hintergrundwissen
- Impulse für die emotionale Regulierung
- Inspirationen zu individuellen Lösungen

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Do, 18. & 25.04. & 02.05.24,
18.30–21.30 Uhr
Gebühr 69 EUR



Bettina Maria Nowak

„Ich bin vor 10 Jahren hauptberuflich in die Pädagogik eingestiegen, um meine eigenen Kinder trotz Berufstätigkeit fördern und betreuen zu können.

Die jahrelange Berufserfahrung mit Kindern und deren Förderung, Begleitung in Entwicklung und Bildung haben mich dazu inspiriert, dieses Wissen mit jenen zu teilen, die diesen Erfahrungsschatz nicht haben. Der Schwerpunkt meiner Angebote liegt auf der Psychologie hinter den Prozessen und der Stärkung der mentalen Belastbarkeit von Eltern (und/oder pädagogischem Personal).“

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis

Flörsheimer Warte

Flörsheim-Wicker

Die Flörsheimer Warte liegt in den Wickerer Weinbergen und gehört zu der ehemaligen Kasteler Landwehr, die vom Mainzer Erzbischof Berthold von Henneberg im 15. Jh. errichtet wurde. Die Landwehr umfasste außerdem die Mosbacher, die Hochheimer und die (noch erhaltene) Erbenheimer Warte. Der heutige Rundturm der Flörsheimer Warte ist ein 1996 fertiggestellter Nachbau, 50 Meter von der ursprünglichen Position entfernt. Heute ist dort ein bei Wanderern und Fahrradfahrer*innen beliebter Weingarten mit Blick über die Weinberge angesiedelt. Der etwa 30 Meter Turm ist begehbar.



Medienbildung

Sorglos am PC

In dieser Kursreihe für Einsteiger*innen konzentrieren wir uns auf ein entspanntes Arbeitsklima am PC. Fragen sind herzlich willkommen und werden gern und immer wieder beantwortet.

T0106308 **Kleingruppe** **Sorglos am PC:** **Internet, Registrierungen im** **www und E-Mail**

Caroline Janouschek

Inhalt dieses Kurses sind die Grundlagen des Internets und einfache E-Mails. Sie lernen Browser, Favoriten und E-Mails kennen und erproben die Technik. Die Themen an den drei Terminen werden durch praktische Übungen ergänzt:

- Tricks zur Sicherheit im Internet
- Adressleiste im Browser, Internetseiten, Favoriten und Verlauf mit praktischen Beispielen
- Wie funktionieren Suchmaschinen?
- Ausgesuchte Beispiele für Downloads
- E-Mails schreiben, erhalten, beantworten, weiterleiten und noch etwas anhängen

In diesem Kursformat konzentrieren wir uns auf ein entspanntes Arbeitsklima am PC. Fragen sind herzlich willkommen und werden gern und immer wieder beantwortet. Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die sich noch nicht alleine in das Internet gewagt oder sehr geringe Erfahrungen mit den Inhalten des Kurses haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und der Befehl „Speichern unter“ ist für Sie kein Unbekanntes.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 20. & 21.01.24, 03.02.24,
13.00–16.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

T0106311 **Kleingruppe** **Sorglos am PC: Online-Kursräume** Caroline Janouschek

Gemeinsam vor Ort wird der Weg in den virtuellen Raum Schritt für Schritt geübt. In diesem Kurs besuchen wir unterschiedliche virtuelle Konferenzräume und erkunden die Funktionsweisen und Werkzeuge. Registrieren in der vhs-Cloud oder Anmeldung zur Konferenz, worauf muss man da achten? Zum Abschluss gibt es Tipps und Tricks für die Umgangsformen in virtuellen Treffen. Was sollte beachtet werden? Wie richte ich mich an meinem Platz ein? Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die noch keine oder erst eine einzige virtuelle Veranstaltung besucht haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und haben eine E-Mail-Adresse. Ein Headset wird empfohlen. (Handyzubehör) Hofheim, Volkshochschule

3-mal, Sa & So, 20. & 21.01.24, 03.02.24,
9.00–12.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

U0106100 **Kleingruppe** **Sorglos am PC:** **Computer-Grundlagen** Caroline Janouschek

Inhalt dieses Kurses sind die Grundlagen des Computers. Sie lernen den PC kennen und erproben die Technik. Die Themen an den drei Terminen werden durch praktische Übungen ergänzt:

- Was gehört zu einem PC und wie setzt man es ein?
- Start des PCs: Wie klappt der Anmeldevorgang?
- Was ist ein Desktop?
- Wie öffne ich Fenster oder Programme und wo sind diese zu finden?
- Wie arbeite ich mit Dateien und Ordern?

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die den PC noch nie eingeschaltet haben.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mo, ab 19.02.24, 16.00–19.00 Uhr

Gebühr 85 EUR



U0106101 **Kleingruppe** **Sorglos am PC:** **MS-Office-Grundlagen** **Texte und Tabellen am PC erstellen** Caroline Janouschek

Inhalt dieses Kurses sind die Grundlagen der MS-Office-Büroprogramme für die private Nutzung oder den Einsatz im Verein. Sie lernen die Möglichkeiten der Programme kennen und erproben in Ruhe die Funktionen. Die Themen an den vier Terminen werden durch praktische Übungen ergänzt:

- Word: Texte formatieren für z. B. Gut-scheine, Briefe, Tabellen oder Grußkarten
- Excel: Einfache Tabellen eingeben, berechnen und drucken
- PowerPoint: Einfache Präsentationen erstellen

Voraussetzung: Sie können den PC grundsätzlich bedienen, haben jedoch noch nie oder vor langer Zeit mit MS Office gearbeitet.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal,
Mo, 11.03.24, 16.00–19.00 Uhr
Fr, 15.03.24, 16.00–19.00 Uhr
Mo, 18.03.24, 16.00–19.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

Sorglos am PC: **MS Office – Ihre Fragen** Caroline Janouschek

Sie arbeiten schon mit Word, Excel oder PowerPoint und haben ganz bestimmte Fragen? In diesem Kurs erarbeiten wir uns in Ruhe die weiterführenden Antworten und bauen das Grundlagenwissen auf. Voraussetzung: Besuch des Kurses „Sorglos am PC – MS-Office-Einführung“ oder regelmäßige Nutzung der Office-Programme.

U0106102 **Workshop**
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Mo, 15.04.24, 16.00–19.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

U0106106 **Workshop**
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 25. & 26.05., 08.06.24,
10.00–13.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

Kupfer-Kugelbahn „Die Leichtigkeit des Seins“ Hofheim



In der Hofheimer Altstadt findet sich seit Juni 2022 eine kupferne Kugelbahn in der Fassade des Hauses in der Burgstraße 7. Der Dorstener Drahtkünstler Ernst Heye hat dieses kinetische Objekt, das aus 300 Meter Kupferdraht besteht, in 1000 Arbeitsstunden hergestellt. Das Ergebnis ist 2,20 m hoch und 1,30 m breit. Zu jeder vollen Stunde zwischen 12.00 und 17.00 Uhr werden die 31 Glaskugeln losgelassen und rattern 20 Minuten lang durch die Installation. Der Besitzer des Hauses, Rainer Steinbrech, hat den Künstler 2018 im Kloster Eberbach kennengelernt, wo Heye mehrere Ausstellungen hatte.

Anschrift: Burgstraße 7, 65719 Hofheim

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich

Website des Künstlers: www.draht-art-hey.de

Kontakt: heyeease@t-online.de



Spielpark Hochheim

Der Hochheimer Spielpark bietet auf dem Gelände einer einstigen Kiesgrube auf mehr als 50.000 Quadratmetern diverse Spiel- und Abenteuererlebnisse für die ganze Familie. Am eindrucksvollsten sind sicher die große Tunnelrutsche und die Tarzanschwinger. Kinder jeden Alters finden dort eine Herausforderung, und für die Erwachsenen gibt es große Liegeflächen. Der außerhalb liegende Spielpark ist mit dem PKW und dem Fahrrad gut zu erreichen.

www.regionalpark-rheinmain.de/portfolio-item/der-spielpark-hochheim/

Foto: Sabine Klein

U0106103 **Kleingruppe** **Sorglos am PC:** **Internet, suchen & browsen & Favoriten**

Caroline Janouschek

Dieser Kurs zeigt die ersten Schritte im www. Was ist ein Browser und welche gibt es? Im Kurs wird die Installation eines Browsers gemeinsam geübt. Wie arbeitet man am besten mit einer Suchmaschine und welche gibt es? Effektives Suchen ist ein Stichwort im ersten Teil. Im zweiten Teil sind die Lesezeichen als Hilfestellung zum schnellen Finden von Webseiten unser Thema. Wie sehen Favoriten in den unterschiedlichen Browsern aus und wie kann man die wieder löschen? Voraussetzung: Sie können die Maus sicher bedienen.

Hofheim, Volkshochschule
2-mal Mo, 06. & 13.05.24, 16.00–19.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

U0106104 **Kleingruppe** **Sorglos am PC: virtuelle Treffen und Kursräume**

Caroline Janouschek

Wir treffen uns in der realen Welt in einem klassischen Kursraum in der vhs Main-Taunus-Kreis. Gemeinsam vor Ort wird der Weg in den virtuellen Raum Schritt für Schritt geübt. In diesem Kurs besuchen wir unterschiedliche virtuelle Konferenzräume und erkunden das Aussehen, Zugang sowie die Funktionsweisen und Werkzeuge. Muss man sich vorher registrieren?

Sie haben noch keine E-Mail-Adresse oder möchten die private dazu nicht nutzen? Wie geht das und wo finde ich die Informationen? Worauf muss man achten? Alle Fragen dazu werden im Kurs beantwortet und geübt. Zum Abschluss gibt es Tipps und Tricks für die Umgangsformen in virtuellen Treffen. Was sollte beachtet werden? Wie richte ich mich an meinem Platz ein? Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die keine oder max. eine virtuelle Veranstaltung besucht haben. Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen.

Ein eigenes Headset wird empfohlen (Handy-zubehör reicht aus).

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mo, 27.05., 03. & 10.06.24,
16.00–19.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

U0106105 **Abendkurs** **Sorglos am PC:** **Internet, E-Mail und Online-Käufe/Banking**

Caroline Janouschek

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen des Internets, des E-Mail-Verkehrs sowie online einkaufen und Online-Banking. Die Themen an den drei Terminen werden durch praktische Übungen ergänzt. Inhalte sind u. a.:

- Tricks zur Sicherheit im Internet
- Adressleiste im Browser, Internetseiten, Favoriten und Verlauf mit praktischen Beispielen
- Wie funktionieren Suchmaschinen?
- Ausgesuchte Beispiele für Downloads
- E-Mails schreiben, erhalten, beantworten, weiterleiten und noch etwas anhängen
- Online-Käufe tätigen, online bestellen und Online-Banking

Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die sich noch nicht allein in das Internet gewagt oder sehr geringe Erfahrungen mit den Inhalten des Kurses haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und kennen den Befehl „Speichern unter“.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mo, 17. & 24.06, 01.07.24,
16.00–19.00 Uhr
Gebühr 85 EUR



Caroline Janouschek

„Ich bin ein Wanderer durch die digitalen und realen Lebenswelten“ – das ist das Motto von Caroline Janouschek. Seit 20 Jahren vermittelt sie ihre

Kenntnisse an wissbegierige Teilnehmende auf den Gebieten EDV Office & Lernen lernen, Umgang mit Geld mit Hilfe von Excel oder Prüfungsvorbereitung mit Memo, Diktiergerät oder App des Smartphones u. v. m. Sternstunden sind immer wieder, wenn die Rückmeldung kommt: „Jetzt weiß ich, wie das geht!“ Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern – Teilnehmende mit Migrationserfahrung – Firmenmitarbeiter, Auszubildende oder Vereinsmitglieder begleitet sie auf dem Weg zum Wissen als Lerncoach mit viel Lebensfreude. Sie freut sich auf viele lebendige Kurse an der vhs Main-Taunus-Kreis.

U0106107 **Vormittagskurs** **Sorglos am PC:** **Internet, E-Mail und Online-Käufe/Banking**

Caroline Janouschek

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen des Internets, des E-Mails-Verkehrs sowie Online-Einkaufens und Online-Bankings. Die Themen an den drei Terminen werden durch praktische Übungen ergänzt.

Inhalte sind u. a.:

- Tricks zur Sicherheit im Internet
- Adressleiste im Browser, Internetseiten, Favoriten und Verlauf mit praktischen Beispielen
- Wie funktionieren Suchmaschinen?
- ausgesuchte Beispiele für Downloads
- E-Mails schreiben, erhalten, beantworten, weiterleiten und noch etwas anhängen
- Online-Käufe tätigen, online bestellen und Online-Banking

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf ein entspanntes Arbeitsklima am PC. Fragen sind herzlich willkommen und werden gern und immer wieder beantwortet. Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger*innen, die sich noch nicht alleine in das Internet gewagt oder sehr geringe Erfahrungen mit den Inhalten des Kurses haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und kennen den Befehl „Speichern unter“.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 04. & 05.05.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 85 EUR





**U0106109 Online-Vortrag
In-Game-Käufe: Loot oder
Game over?**

PD Dr. phil. Peter Reinhardt

Videospiele und Game-Apps sind nicht nur etwas für Kinder: Knapp jeder zweite Deutsche spielt über Handy, Computer oder Konsole. Allein in Europa liegt der Umsatz im Markt für Videospiele bei fast 45 Milliarden Euro – Tendenz steigend. Neben Spielspaß gehören In-Game-Käufe, virtuelle Game-Währungen oder Lootboxen mittlerweile zu jedem Spiel dazu. Schnell kann das aber zur Kostenfalle werden. Wir klären über Käufe in Games auf, zeigen, worauf es ankommt, damit aus Spaß nicht Ärger wird, und welche Maßnahmen Sie treffen können, um sich vor ungewollten Kosten zu schützen.

Virtueller Klassenraum
Mi, 20.03.24, 19.00–21.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

**U0106110 Workshop
Ordnung am PC –
Dateiverwaltung leichtgemacht!**

Biljana Varzic

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Die App, die wir dafür nutzen, heißt: Windows-Explorer. Lernen Sie den erfolgreichen Umgang mit dieser App kennen. Sie werden im Alltag von den Kenntnissen profitieren! Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Dieser Workshop ist für Personen geeignet, die PC-Grundlagenkenntnisse haben und sicher mit Maus und Tastatur umgehen.

Hofheim, Volkshochschule
So, 05.05.24, 10.00–13.15 Uhr
Gebühr 40 EUR

**U0106111
Sicherheit im Internet – Geräte
schützen und Risiken abwehren**

Biljana Varzic

Was passiert eigentlich bei einem Angriff aus dem Internet? Welche Rolle spielen dabei Viren, Trojaner & Co. und welche Schutzmöglichkeiten gibt es? Was sind typische Anzeichen für einen Befall des Computers mit Schadsoftware und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen sollten im Ernstfall ergriffen werden? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema Cybersicherheit werden an diesem Termin geklärt. Sie dürfen Ihre individuellen Fragen einbringen und erhalten nützliche Tipps.

Hofheim, Volkshochschule
So, 05.05.24, 13.30–16.45 Uhr
Gebühr 35 EUR

**U0106108 Workshop
Einsatzmöglichkeiten von Apps –
digitale Schni(ps)tzeljagd**

Caroline Janouschek

Dieser Kurs ist ein Angebot für Eltern und Erziehende z. B. in der Nachmittagsbetreuung, aber auch für alle anderen Interessierten. Eine Schatzsuche mit dem Handy organisieren, das kann die Aktivierung der sogenannten digital natives erleichtern. Gleichzeitig werden die analogen Lebenswelten erschlossen.

In diesem Kurs testen wir Beispiel-Apps und lernen gemeinsam, wie das funktioniert. Wie spielt man so etwas? Welche App ist geeignet? Was bedeutet N-S-O-W und wie hilft mir das beim Finden? Wo will ich hin und wie sage ich das dem Smartphone? Wer kann und soll meinen Schatz finden? Copyrights, Voraussetzungen für den Smartphone-Einsatz und mögliche technische Hemmnisse werden thematisiert.

Voraussetzung: Sie haben ein eigenes Tablet oder Smartphone, Ladekabel, Datenvolumen für Internetnutzung, App-Store- oder Google-Play-Store-fähiges Gerät.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 29.06.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

**U0106115 Online
Kreative Präsentationen erstellen
mit Canva, Prezi und Co.**

Biljana Varzic

Sie möchten möglichst kostenlos, einfach und schnell ansprechende und schöne Grafiken, Poster oder Präsentationen erstellen? Lernen Sie im Kurs Prezi, Canva und Co. interessante Präsentations-Apps kennen. Sie lernen, wie Sie mit Prezi effektvolle und dynamisch ablaufende Präsentation im Handumdrehen erstellen und Ihr Publikum begeistern können. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt mit Canva kreative und ansprechende digitale Inhalte zu gestalten. Dank der vielen Vorlagen, Hintergründe und Animationen können Sie bei der Erstellung viel Zeit sparen. Auf diese Weise gelingen Ihnen effektvolle Social Media Posts, Grafiken, Arbeitsblätter, Einladungen und Poster. Lassen Sie sich inspirieren und erhalten Sie einen Überblick über weitere Top-Apps für kreative Präsentationen. Im Kurs erhalten Sie Gelegenheit die vorgestellte Software in der Gratis-Version selbst zu testen. Hierzu können Sie einen Account anlegen, um praktische Übungen zum besseren Verständnis durchzuführen. Außerdem können Sie im Kurs Ihre individuellen Fragen stellen.

Virtueller Klassenraum
Do, 02.05.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 30 EUR



**U0106113 Workshop
Einführung in den digitalen
Videoschnitt mit der kostenfreien
Software OpenShot**

Biljana Varzic

Sie interessieren sich für eine kostenfreie Möglichkeit zur Videobearbeitung? Lernen Sie OpenShot kennen! OpenShot besitzt eine deutschsprachige Benutzeroberfläche und unterstützt viele Video-, Audio- und Bildformate. Das Programm bietet die Möglichkeit eine unbegrenzte Anzahl an Ton- und Video-Spuren hinzuzufügen sowie diverse Überblendungen, Effekte und Animationen zu nutzen. Im Kurs werden Ihnen die verschiedenen und vielfältigen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von OpenShot als kostenlose Videobearbeitungssoftware vorgestellt. Lassen Sie sich inspirieren!

Hofheim, Volkshochschule
So, 01.09.24, 14.30–17.30 Uhr
Gebühr 30 EUR

**U0106114 Workshop
iMovie – Videoerstellung und
-Bearbeitung am iPad**

Biljana Varzic

Haben Sie mit Ihrem iPad besondere Momente in Fotos und Videos festgehalten und möchten Sie nun mehr draus machen? Lernen Sie in diesem Kurs kennen, wie Sie aus Ihrem Material einen Videoclip erstellen können. Mit iMovie lassen sich Filme schneiden, nachvertonen und mit zusätzlichen Features wie Beschriftungen oder Hintergrundmusik versehen.

Inhalt: Bedienung der Oberfläche und Werkzeuge, Videos zurechtschneiden, Farbanpassungen und Colorgrading vornehmen, Übergänge und Titel erstellen, Ton und Audio verbessern, Videos bereitstellen und exportieren.

Voraussetzung: Der Workshop ist für Personen geeignet, die sicher mit dem iPad umgehen.

Hofheim, Volkshochschule
So, 01.09.24, 11.00–14.00 Uhr
Gebühr 30 EUR

U0106125 Online
Die Welt der Apps
Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone oder Tablet raus!

Thilo Herzau

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit, aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? In diesem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie aus Ihrem Smartphone mehr herausholen können. Ob Staumelder, Blitzer-App, Routenplanung, das Bestellen von Tickets und Bezahlung per Smartphone – mit dem Gerät können Sie vieles schneller und besser organisieren. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die praktischen Funktionen für den Alltag. Dieser Kurs eignet sich für alle Anwender*innen, die auf der Suche nach sinnvollen Apps sind und etwas über ihre Anwendung erfahren wollen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Online-Seminar: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset. Bitte das Smartphone bzw. Tablet mit Ladegerät und PIN mitbringen.

Virtueller Klassenraum

So, 14.04.24, 10.30–12.30 Uhr

Gebühr 42 EUR

Erstellen von Websites ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Sie wollten schon immer eine Website oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Onlinekurs lernen Sie einfach per Maus-Klick Ihre für Sie angepasste Website bzw. Ihren Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten dieses nach Ihren Wünschen um. Dieser Kurs umfasst das Erstellen von Websites bzw. Shop, Customizing, Internet Adresse, Domain. Voraussetzung für die Teilnahme am Online-Seminar: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset.

T0106324 Online

Virtueller Klassenraum

So, 28.01.24, 10.30–12.30 Uhr

Gebühr 42 EUR

U0106126 Online

Virtueller Klassenraum

So, 09.06.24, 10.30–12.30 Uhr

Gebühr 42 EUR

U0106121 Workshop
Android-Smartphone-Grundkurs – Digitalisierung ist keine Frage des Alters!

Uwe Wagner

Sie haben Ihr erstes Android-Smartphone gekauft oder geschenkt bekommen, um endlich mit den Enkeln zu chatten oder Fotos zu versenden? Wollen Sie Ihren Kalender, Ihre Notizen und Ihren Einkaufszettel digitalisieren? Oder bei der nächsten Wanderung im Wald nicht die Orientierung verlieren?

Dieser Workshop bietet ein wenig Theorie und viel Praxis. Bitte das Android-Smartphone mit Ladegerät und PIN mitbringen.

Bitte legen Sie sich nach Möglichkeit vor Kursbeginn ein Google-Konto an.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mo, 11. & 18.03., 15.04.24,
14.00–16.15 Uhr

Gebühr 49 EUR

T0106316 Workshop
Android-Smartphone-Aufbaukurs

Uwe Wagner

Dieser Aufbaukurs knüpft an den Android-Smartphone-Grundkurs an und behandelt unter anderem die Themen:

- Gmail
- Sichern von Dateien, Fotos und Kontakten auf dem heimischen PC
- Fotos erstellen

Außerdem werden Ihre persönlichen Fragen rund um die Smartphone-Bedienung beantwortet. Bitte das Android-Smartphone mit Ladegerät und PIN mitbringen. Bitte legen Sie sich nach Möglichkeit vor Kursbeginn ein Google-Konto an.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mo, ab 15.01.24, 14.00–16.15 Uhr
Gebühr 49 EUR

U0106122 Wochenendkurs
Rund um Apple

Carl-Heinz Pohl

Am ersten Kurstag erfahren Sie Details über die Produkte und Online-Angebote der Firma Apple sowie das Zusammenspiel mit der Apple iCloud. Wir sammeln Ihre Fragen und Wünsche, dann legen wir die Schwerpunkte für die nächsten Kurstage fest. Zu den Themen gibt es dann jeweils einen Vortrag mit ausführlichen Informationen sowie eine Übung in der Gruppe. Und wenn Sie noch kein eigenes iPhone, iPad oder MacBook haben, hilft dieser Kurs Ihnen durch die Arbeit am Leihgerät bei der Vorbereitung Ihres Einkaufs. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eigene Geräte, dazugehörige Ladekabel und Ihre PINs und Passwörter mit.

Hofheim, Volkshochschule
Fr & Sa, 26.04.24, 17.00–19.00 Uhr,
27.04.24, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

Klimaschutz & Umweltbildung

Walderlebnisführung

Ernst Temeschinko

Begleiten Sie den zertifizierten Waldführer Ernst Temeschinko in den Wald, um den Frieden der Natur zu spüren und darin einzutauchen. Bei dieser Waldexkursion können Interessierte den nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden lassen. Durch gemeinsames Ausprobieren, Sehen und Hören lernen Sie Neues im Wald kennen und stärken ganz nebenbei noch Gesundheit und Fitness. Für die etwa 2,5 Stunden dauernde Wanderung ist es ein besonderes Anliegen des Dozenten, Fachwissen rund um das Thema Wald in humorvoller und leicht verdaulicher Art zu vermitteln.

Die Inhalte sind:

- Was macht der Wald im Klimawandel?
- Wie reden Bäume miteinander?
- Können Bäume lernen?
- Wo ist ein Baumkindergarten?
- Was ist die Alarmanlage im Wald?

Die Länge der Tour beträgt etwa drei Kilometer, führt über Waldwege und Waldpfade und findet bei jedem Wetter statt. Die Tour ist nicht rollstuhlgeeignet. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

U0102104 Exkursion
Treffpunkt Kelkheim-Fischbach
Sa, 08.06.24, 10.00–12.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0102105 Exkursion
Treffpunkt Kelkheim-Fischbach
Sa, 06.07.24, 10.00–12.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

→ Info

Mehr Kurse zum Thema Natur- und Umweltbildung finden Sie im Bereich Naturschutzhaus auf den Seiten 66–75.

Rinder-Karussell Eschborn

Direkt an das Schwalbacher Arboretum grenzt die Weidelandschaft Rinderwiesen an. Auf diesem Gelände wurde ein „Rinderkarussell“ als Kunstwerk installiert. Die aus Eichenholz geschnitzten Rinderskulpturen sind für Kinder nicht leicht zu schieben, aber als gemeinsame Familienaktion ist es sehr unterhaltsam.

Anschrift:

Am Weißen Stein, 65824 Schwalbach





Fachbereichsleitung

Saskia Führer

Telefon 06192 9901-31
fuehrer@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Ute Salathé

Telefon 06192 9901-25
salathe@vhs-mtk.de

Beruf

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den „Neuen Medien“ ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z. B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

Kommunikation & Marketing	30
Finanzbuchführung, Rechnungs- und Personalwesen	32
(Selbst-) Management & Methoden	34
Bewerbung & Berufliche Weiterentwicklung	36
Digitales Arbeiten, Windows & MS Office	37
Bildungsurlaube & Wochenkurse	39
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	40

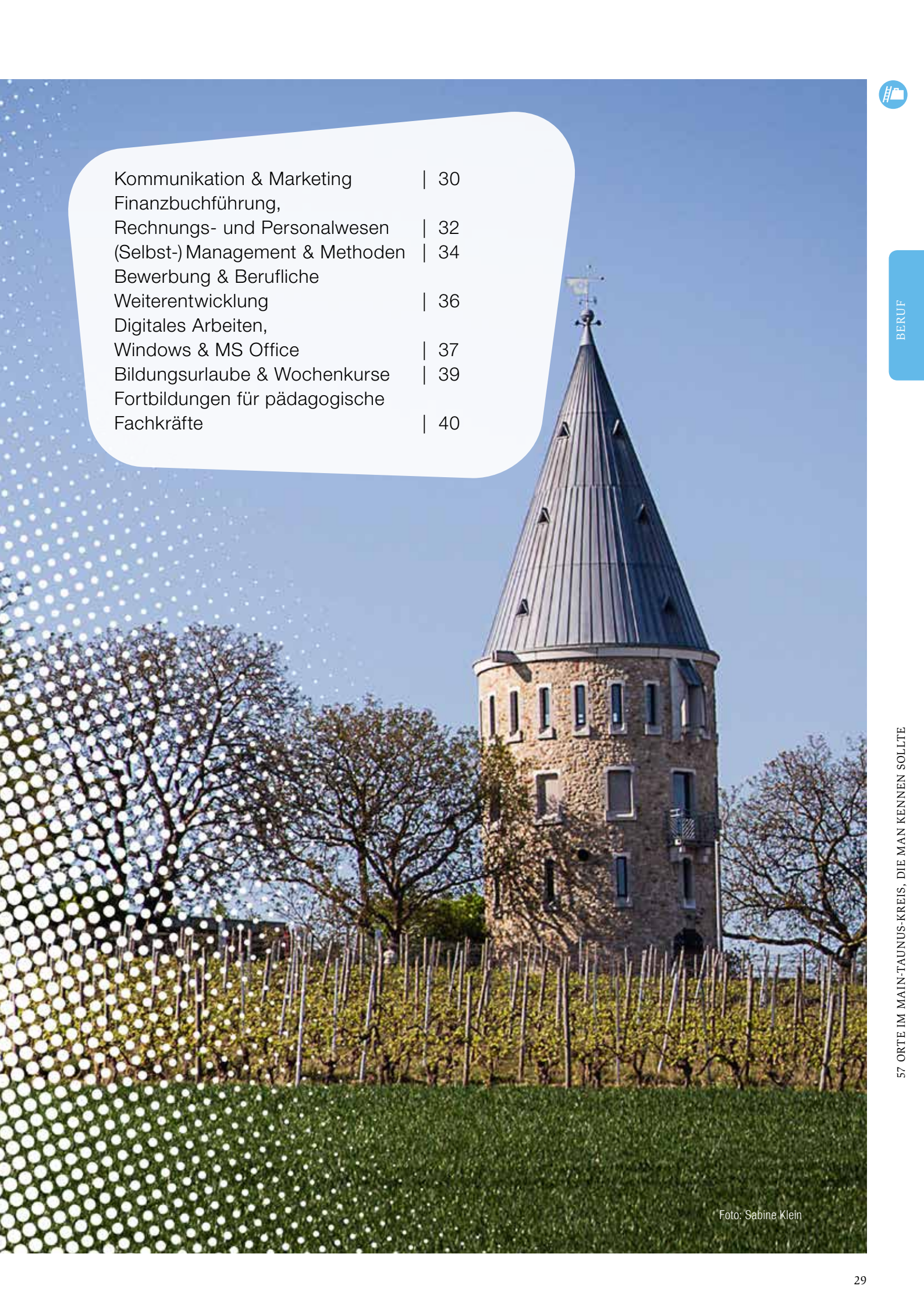


Foto: Sabine Klein



Kommunikation & Marketing

T0503311

Effektive Kommunikation im Beruf

Peter Horst Schmitt

Die Arbeitswelt unterliegt ständiger Veränderung. Der Informations- und Abstimmungsbedarf steigt und kann zu Überforderung führen. Hinzu kommen Besprechungen oder Gespräche im Büro, die anders verliefen, als Sie es sich vorstellten. Kommt Ihnen das bekannt vor? Eine empathische Gesprächsführung und die Klarheit über die eigenen Bedürfnisse führen zu mehr Klarheit und Effektivität im Berufsleben. So können Sie nach diesem Workshop u. a. heikle Themen souveräner ansprechen, die Motive ihrer Gesprächspartner durchschauen, Veränderungsprozesse initiieren, Meetings zielgerichtet führen, mehr Selbstverantwortung übernehmen und nachhaltigere Entscheidungen treffen. Dieser Workshop basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie erlernen anhand Ihrer Praxisbeispiele:

- die Grundlagen empathischer Kommunikation
- eigene Motivationen und Bedürfnisse zu reflektieren
- Feedback wertschätzend zu geben und zu nehmen
- Grenzen zu setzen, ohne zu verletzen
- zielgerichtet mit Vorwürfen und Kritik umzugehen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 20. & 21.01.24, 9.30–16.30 Uhr,
Gebühr 85 EUR

T0503312 Online

Konfliktmanagement – Konflikte erkennen, verhindern und erfolgreich lösen

Andrea Dal

Egal ob im Beruf oder privat, wir alle kennen sie, aber niemand möchte sie haben: Auseinandersetzungen, Meinungsverschiedenheiten und Streitereien. Wo Menschen zusammenkommen, gehören Konflikte zum Alltag. In diesem Online-Workshop lernen Sie, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu klären, um allen Beteiligten gerecht zu werden und Beziehungen nachhaltig zu verbessern.

Virtueller Klassenraum

2-mal, Di & Mi, 23. & 24.01.24,
17.00–20.00 Uhr

Gebühr 50 EUR

U0503105 Wochenendkurs

Leichter und besser Sprechen (Basiskurs)

Kleingruppe mit max. 8 Personen
Gerda Kampschroer & Martina Peetz

Die Stimme als Instrument des Körpers hat weniger mit Kraft und Anstrengung als mit Körperbewusstsein, Durchlässigkeit und Klang zu tun. In diesem Workshop lernen Sie Ihr Körper-Instrument „Sprechstimme“ besser kennen und zu nutzen. Erhalten Sie neue Erkenntnisse zu physiologischen Zusammenhängen und erleben Sie anhand praktischer (Wahrnehmungs-)Übungen, wie sich Ihr Stimmklang verändert und das Sprechen leichter sowie die Stimme tragfähiger werden. Ob privat oder beruflich – ein resonanzreicher und lebendiger Stimmklang hilft Ihnen, Gehör zu finden. Der Workshop findet in einer Kleingruppe mit maximal acht Personen in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen statt.

Hofheim, Volkshochschule

2-mal, Fr, 19.04., 18.00–21.00 Uhr

Sa, 20.04.24, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 60 EUR



Gerda Kampschroer

Gerda Kampschroer ist Musikpädagogin, Sängerin und seit 2013 Stimmpädagogin nach der Lichtenberger®-Methode für angewandte Stimmphysiologie. Sie hat 20 Jahre als Lehrerin für Musik und Englisch an einer allgemeinbildenden Schule gearbeitet und Gesangsensembles und Stimmworkshops geleitet. Sie singt hauptsächlich Gospel und ist Mitglied eines Gesangsensembles in Köln.



Martina Peetz

Martina Peetz ist Logopädin, integrale Stimmtherapeutin und seit 2013 Stimmpädagogin nach der Lichtenberger®-Methode für angewandte Stimmphysiologie. Sie arbeitet seit 20 Jahren in logopädischen Praxen mit dem Schwerpunkt Stimmtherapie, unterrichtet Stimmbildung in eigener Praxis, gibt Stimmworkshops für Singen und Sprechen und ist seit 2022 als externe Dozentin am Lichtenberger® Institut für angewandte Stimmphysiologie tätig. Seit ihrer Jugendzeit singt sie in verschiedenen Vokalensembles und leitete einige Jahre einen Kinderchor.



U0503115 Workshop

„Jetzt rede ich!“ – Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen

Ute Janik

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend rüberkommen wollen, doch da ist diese innere Stimme: Bin ich dafür nicht zu schüchtern? Schaffe ich das überhaupt? Wollen Sie diese Angst überwinden und souverän vor Publikum auftreten? Möchten Sie in einem Meeting selbstbewusst und sicher Ihre Position vertreten? Dann ist dieses Coaching-Angebot das Richtige für Sie. Sie erfahren, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten Sie gemeinsam an den inneren Kritikern und stärken Ihr Selbstbild. Ihr Coach Ute Janik betrachtet wirksames Präsentieren nicht rein handwerklich, sondern ganzheitlich. Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Sie üben mit hohem Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht. Sie lernen, die eigene Persönlichkeit zur Wirkung zu bringen. Auch die Rolle der Kleidung wird betrachtet, die Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen sowie die Überwindung von Lampenfieber.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 29.06.24, 9.30–17.00 Uhr

Gebühr 65 EUR



Ute Janik

ist Journalistin, Redakteurin und Personalreferentin. Sie hat über 20 Jahre Führungserfahrung beim Hessischen Rundfunk und 15 Jahre lang die Fernseh-

Unterhaltung des Senders geleitet. Sie ist Speaker, Autorin, Trainerin für Journalist*innen und hat Erfahrung als Fernsehmoderatorin. Ute Janik schließt 2023 ihre Fortbildung zum zertifizierten systemischen Coach ab.

Uferbar Okriftel Hattersheim-Okriftel

Die Uferbar ist seit 15 Jahren ein Anlaufpunkt für Gäste aus der Region, die am Mainufer entschlendern. Astrid Häußer hat dort mit Liegestühlen und festen Bänken eine kleine Idylle direkt am Main geschaffen, wo manchmal auch Veranstaltungen stattfinden.



Anschrift:
Jahnallee/Am Sportplatz, 65795 Hattersheim

Öffnungszeiten: aktuelle Öffnungszeiten via Facebook

www.facebook.com/UferbarOkriftel/

Kontakt:
kontakt@uferbar.de

U0503118 Online Storytelling – Mit spannenden Geschichten erfolgreich sein

Edgar Achenbach

Storytelling ist eines der erfolgreichsten Kommunikationskonzepte der letzten zwei Jahrzehnte. Denn mit Storytelling können Sie durch das Erzählen passender Geschichten

- trockene Sachinformationen spannend vermitteln,
- anschaulich argumentieren und dadurch andere für Ihre Ideen begeistern und
- Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen mit dem Konzept der Heldenreise auf Augenhöhe coachen und in allen Lebenslagen unterstützen.

In diesem Kurs führt Edgar Achenbach Sie umfassend in die Welt des Storytellings ein. Sie lernen die spannende Geschichte des Storytellings kennen, sehen sich die Funktionsweise und die Anwendung der einzelnen Konzepte an und üben (gerne auch an persönlichen Fallbeispielen), wie Sie Storytelling in der Praxis einsetzen können.

Virtueller Klassenraum

3-mal Do, ab 07.03.24, 18.00–21.15 Uhr
Gebühr 65 EUR

U0503119 Wochenend-Seminar Moderne Verhandlungstechniken in der Anwendung

Edgar Achenbach

Meist sind wir zufrieden, wenn wir in einer Verhandlung einen „guten“ Kompromiss finden und uns irgendwo in der Mitte treffen. Leider sieht es aber in der Realität so aus, dass bei solch einem Verhandlungsergebnis der „vorhandene Kuchen“ lediglich aufgeteilt wird und jede Partei nur circa 50 % ihrer Ziele erreichen kann. Das führt schnell zu Frust und Enttäuschung auf beiden Seiten.

In diesem praxisorientierten Kurs zeigt Edgar Achenbach Ihnen, wie es besser geht, mit welchen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben anwendbaren Methoden Sie ausschließlich lösungsorientiert und nachhaltig verhandeln können und dabei immer sicherstellen, dass jede Partei das bestmögliche Ergebnis erzielt. Denn ab sofort teilen wir den Kuchen nicht mehr auf, sondern wir vergrößern ihn. Sie lernen Themen des Harvard-Konzepts und der kooperativen Spieltheorie kennen, besprechen aber auch Strategien, mit denen man unkooperative Verhandlungspartner*innen sanft einfangen kann.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 22. & 23.06.24, 9.30–16.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

U0503150 Online-Workshop Wortschatztraining – Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen!

Matthias Dahms

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Dieses Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz weiter.

Seminarinhalte:

- kurze Einführung in die Theorie
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training, Training

Virtueller Klassenraum

Di, 11.06.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 65 EUR

U0503151 Online-Seminar Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Matthias Dahms

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. In diesem Seminar werden Sie Methoden und Werkzeuge kennenlernen, mit denen Sie die Voraussetzungen schaffen können, dass auch die Mitarbeiter*innen mit viel Freude leisten.

Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erlernen die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkoppelung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter*innen mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gern nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Virtueller Klassenraum

Do, 02.05.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 65 EUR



Matthias Dahms

Dipl.-Ökonom Matthias Dahms hat Wirtschaftswissenschaften in Wuppertal studiert und ein Zusatzstudium im Bereich

Personalentwicklung absolviert. Er arbeitet seit 1990 als Führungs- und Kommunikationstrainer für Unternehmen, Verwaltungen und Stiftungen. Außerhalb der Bildungsarbeit saniert er mit einem engagierten Team Fachwerkhäuser.



Emissionsfrei und flexibel in Hofheim unterwegs!

App downloaden, registrieren, Standort und Ziel eingeben und einfach abholen lassen – schnell und zuverlässig.

Mehr Infos unter:
www.mtv-ondemand.de



MainTaunusVerkehrsgesellschaft

@mtv_verkehrsgesellschaft

Service-Telefon: 06192 - 200 26 21

service@mtv-web.de



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen








Qualifizieren Sie sich mit Xpert Business: Berufliche Weiterbildung digital von zu Hause aus. Xpert Business ist das bundesweit anerkannte modulare System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen in Deutschland.

→ Info

Mit Durchführungs-
garantie. Ein Einstieg
ist jederzeit im
Semester möglich.



Abschluss machen – Job finden – durchstarten!

	Buchhalter*in Finanzbuchhaltung 4 Module, ca. 1.500 Euro, ca. 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 2 · Finanzbuchführung 3 	<ul style="list-style-type: none"> · Bilanzierung ODER Finanzwirtschaft 	<ul style="list-style-type: none"> · Kosten- und Leistungsrechnung
	Buchhalter*in Personal- und Lohnbuchhaltung 3 Module, ca. 1.200 Euro, ca. 9 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 2 	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 3 	<ul style="list-style-type: none"> · Personalwirtschaft
	Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen 3 Module, ca. 1.200 Euro, ca. 9 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 2 	<ul style="list-style-type: none"> · Bilanzierung 	<ul style="list-style-type: none"> · Betriebliche Steuerpraxis
	Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen 4 Module, ca. 1.500 Euro, ca. 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 1 	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzwirtschaft · Kosten- und Leistungsrechnung 	<ul style="list-style-type: none"> · Controlling
	Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt 3 Module, ca. 1.500 Euro, ca. 9 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 1 	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 2 	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 3
	Buchhalter*in Finanz- und Lohnbuchhaltung 6 Module, ca. 2.300 Euro, ca. 18 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 2 · Lohn und Gehalt 2 	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 3 · Lohn und Gehalt 3 	<ul style="list-style-type: none"> · Kosten- und Leistungsrechnung · Personalwirtschaft
	Manager Rechnungswesen, Lohn und Controlling 12 Module, ca. 4.200 Euro, 36 Monate	<ul style="list-style-type: none"> · Finanzbuchführung 1 · Finanzbuchführung 2 · Finanzbuchführung 3 	<ul style="list-style-type: none"> · Bilanzierung · Finanzwirtschaft · Kosten- und Leistungsrechnung · Controlling · Betriebliche Steuerpraxis 	<ul style="list-style-type: none"> · Lohn und Gehalt 1 · Lohn und Gehalt 2 · Lohn und Gehalt 3 · Personale Kompetenzen

U0501101 **Online** **Finanzbuchführung 1** Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs erwerben Sie fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Nach diesem Kurs können Sie unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
24-mal Di & Do, 05.03.–25.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 410 EUR

U0501102 **Online** **Finanzbuchführung 2** Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Buchführung analog zum Kurs „Finanzbuchführung 1“. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
22-mal Di & Do, 05.03.–18.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 380 EUR

U0501103 **Online** **Lohn und Gehalt 1** Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Sie lernen den Bruttolohn sowie die gesetzlichen Abzugsbeträge zu ermitteln. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
24-mal Di & Do, 05.03.–25.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 410 EUR



**U0501104 Online
Lohn und Gehalt 2**

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
22-mal Di & Do, 05.03.–18.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 380 EUR

**U0501105 Online
Betriebliche Steuerpraxis**

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen (z. B. bei der Bildung von Rücklagen). Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
22-mal Di & Do, 05.03.–18.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501106 Online
Bilanzierung**

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 05.03.–11.06.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501107 Online
Controlling**

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Sie lernen die wichtigsten Controlling-Instrumente, -Methoden und -Ziele kennen. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
20-mal Di & Do, 05.03.–11.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501108 Online
Lohn und Gehalt mit DATEV**

Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Mitarbeiter*innen und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
16-mal Di & Do, 19.03.–11.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501109 Online
Finanzbuchführung mit DATEV**

Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
16-mal Di & Do, 05.03.–27.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501110 Online
Kosten- und Leistungsrechnung**

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
20-mal Di & Do, 05.03.–11.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501111 Online
Personalwirtschaft**

Dozent*innenteam LernNetz

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen erkennen durch den Fachkräftemangel die Vorteile darin, ihre Mitarbeiter*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
20-mal Di & Do, 05.03.–11.06.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

**U0501112 Online
Einnahmen-Überschussrechnung**

Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie, eine Einnahmen-Überschussrechnung zu erstellen und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
11-mal Di & Do, 05.03.–23.04.24,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 210 EUR



→ Info

Die detaillierten Lernziele der einzelnen Kurse und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert-Business-Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge



(Selbst-)Management & Methoden

BERUF

T0503303

Stark werden und stark bleiben – Ihr persönlicher Fahrplan für mehr Resilienz in Beruf und Alltag

Anette Vanderwege

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen. Was machen diese Menschen anders? Der Unterschied liegt in einer hohen Resilienz, einer inneren Stärke, die hilft, in Krisen widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen zu bewältigen. Die gute Nachricht: Resiliente Denk- und Verhaltensweisen kann man erlernen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft steigern und auf welche Ressourcen Sie zurückgreifen können. Mittels systemischer Reflexion persönlicher Fallbeispiele und vielfältigen Übungen gelingt der Transfer auf Ihre eigene Situation.

Ziele:

- Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und nutzen.
- Sie bekommen Werkzeug an die Hand, um schwierige Situationen zu meistern und Überforderung zu vermeiden.
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Fahrplan für mehr Resilienz für Beruf und Alltag.

Hofheim, Volkshochschule

4-mal Di, ab 16.01.24, 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 60 EUR



Anette Vanderwege

Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach, aber vor allen Dingen emphatisch und humorvoll. Mit diesen Eigenschaften

begleite ich Menschen auf dem Weg ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Die Begeisterung für lebenslanges Lernen begleitet mich mein ganzes Leben. Diese Leidenschaft veranlasste mich dazu, mich im Laufe der Jahre zur Trainerin und Beraterin weiterzubilden. Mit methodischem und didaktischem Knowhow, gepaart mit viel Lebenserfahrung und einer Prise Humor, unterstütze ich heute Menschen in unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Sicher auftreten vor Publikum oder in mündlichen Prüfungen

Marion Eberle-Herrmann

Vor Publikum zu stehen und zu sprechen, ist oft mit Aufregung und Stress verbunden. Dieser Workshop vermittelt Werkzeuge, um gut vorbereitet und souverän Auftritte vor Publikum oder Prüfungssituationen zu meistern. Hierzu zählen Planung, Erwartungshaltung der Zuhörer*innen, eigene Wirkung, Körpersprache, Stimme, Wortwahl, Umgang mit Fragen und Formulierung von Schlüsselbotschaften. Zusätzlich greifen wir Hilfestellungen zum Umgang mit Nervosität und Methoden des Zeitmanagements auf.

T0503314 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 20.01.24, 10.00–15.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

U0503114 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 27.04.24, 10.00–15.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

U0503113 Workshop

Priorisierung und Zeitmanagement – ohne Hektik ans richtige Ziel kommen!

Marion Eberle-Herrmann

Den Fokus behalten, priorisieren und Dinge erledigt zu bekommen, statt diese nur zu beginnen – darum geht es in diesem Kurs. Mit guter Priorisierung und dem richtigen Zeitmanagement lernen Sie, verlässlich Termine einzuhalten und rechtzeitig und in angemessener Qualität zu liefern. Thematisiert werden Zeit- und Kalendermanagement, „innere Schweinehunde“, Priorisierungstechniken und Schätzmethode. Das Gelernte können Sie unmittelbar im Alltag oder Beruf einsetzen.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 24.02.24, 9.00–13.00 Uhr

Gebühr 35 EUR



Marion Eberle-Herrmann

„Ich bin zertifizierte Aufsichtsrätin mit über 30 Jahren Expertise als Führungskraft einer Bank. Als Referentin für Veranstaltungen im In- und Ausland konnte ich vielfältige Erfahrungen sammeln. Seit vielen Jahren

fördere und unterstütze ich Nachwuchskräfte und insbesondere Frauen bei privaten und beruflichen Fragen. Menschen dabei zu helfen, ihr bestes Ich zu präsentieren und souverän Alltag und Beruf zu meistern sowie Ziele zu erreichen, ist mir ein besonderes Anliegen. Ein gutes Selbstmanagement ist dabei die Grundlage für Erfolg in jedem Alter. Ich engagiere mich u. a. auch an Schulen für die Themen Zeitmanagement, Priorisierung und souveränes Auftreten.“



Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).



**U0503121 Coaching
Resilienz für berufstätige Eltern**

Bettina Maria Nowak

In diesem Seminar geht es vor allem um den Aufbau von persönlicher, psychischer Widerstandskraft (Resilienz) bei der doppelten Herausforderung von Berufstätigkeit und dem Elternalltag.

Inhalte des Seminars sind:

- kindliche und eigene Bedürfnisse verstehen lernen
- Bindung stärken trotz Fremdbetreuung
- Mentaltrainingstechniken für Eltern zum Stress-Ausgleich
- Ideen für achtsame Alltagsgestaltung mit Kindern/Motive aus dem Kinderyoga etc.
- Inspirationen für kreative, emotionale, entspannende und körperliche Aktivitäten
- Resilienz und wertschätzende Kommunikation
- individuelle Lösungen für Konfliktsituationen
- Stärkung des Selbstvertrauens in der Elternrolle
- Begleitung des beruflichen Wiedereinstiegs nach der Elternzeit

Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, ab 15.06.24, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 75 EUR



Maria Nowak

„Ich bin vor 10 Jahren hauptberuflich in die Pädagogik eingestiegen, um meine eigenen Kinder trotz Berufstätigkeit fördern und betreuen zu können.“

Die jahrelange Berufserfahrung mit Kindern und deren Förderung, Begleitung in Entwicklung und Bildung haben mich dazu inspiriert, dieses Wissen mit jenen zu teilen, die diesen Erfahrungsschatz nicht haben. Der Schwerpunkt meiner Angebote liegt auf der Psychologie hinter den Prozessen und der Stärkung der mentalen Belastbarkeit von Eltern (und/oder pädagogischem Personal).“

**U0503120 Wochenendkurs
Gesund im Beruf – MindBodyCircle®**

Sabine Bagnato

Es bedarf heute besonderer Fähigkeiten und gesunder Routinen, um die Herausforderungen des Arbeitsalltags bewältigen zu können.

MindBodyCircle® ist ein praxisorientierter Trainingszyklus mit dem Ziel, Schlüsselfähigkeiten zu vermitteln, die leicht durch erlernbare Methoden in den Alltag integriert werden können. Inhalte des Seminars sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Körperintelligenz
- Distanzierungsfähigkeit – „raus aus dem Hamsterrad“
- Gelassen mit Stress umgehen
- Die Kraft des Loslassens
- Life-Balance
- Achtsamkeit – das Präsenztraining
- Gesundheit und Wohlbefinden

Das Training ist erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert und für alle Menschen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 25. & 26.05.24, 9.30–16.00 Uhr
Gebühr 85 EUR



Sabine Bagnato

„Durch meine langjährige Tätigkeit in einem Industrieunternehmen kenne ich viele der berufsbedingt stressigen und gesundheitsbelastenden“

Herausforderungen, wie z. B. hohen Arbeitsdruck bei niedriger Personaldecke, Umorganisationen/Firmenübernahmen sowie ineffiziente Arbeitstools, etc. Der persönliche Kontakt und Austausch mit Menschen steht für mich im Mittelpunkt. Es macht mir große Freude, Menschen durch meine Arbeit zu inspirieren und sie dabei zu unterstützen, die Bedeutung ganzheitlicher Gesundheit für sich und andere zu erkennen. Mein Ziel dabei ist, gesundheitsfördernde Selbstfürsorge so in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren, dass sie zur Routine wird.“

Heimatmuseum Bremthal
Eppstein-Bremthal

Das Heimatmuseum im Eppsteiner Ortsteil Bremthal bietet eine Ausstellung über das dörfliche Leben in der Region und umfasst unter anderem eine umfangreiche digitalisierte Bildersammlung. Dort finden gelegentlich auch Vorträge statt.

Anschrift: Bornstraße 16, 65817 Eppstein-Bremthal

Öffnungszeiten: letzter So im Monat (14.00–17.00 Uhr)/kostenfrei

www.bremthaler-heimat.de/heimatmuseum

Kontakt: mail@bremthaler-heimat.de

Foto: Dettlef Bömelburg





Bewerbung & Berufliche Weiterbildung

U0503107 **Online** **Online bewerben zur Traumstelle** Thilo Herzau

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungen an die Unterlagen sowie das Gespräch betrifft. Viele Firmen setzen auf Karriere-Portale, um die richtige Person für die Stelle schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie für die ausgeschriebene Stelle genau richtig sind. Im Schnitt werden maximal drei Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. Die richtige Vorbereitung ist das A&O. In diesem Online-Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihre Gestaltung des Lebenslaufes, den Auftritt im Bewerbungsgespräch sowie eine Einschätzung verschiedener Bewerbungsportale. Voraussetzung für die Teilnahme: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset.

Virtueller Klassenraum
So, 30.06.24, 10.30–12.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0503108 **Vortrag** **Beruflich durchstarten – aber wie?** Christian Frank

Christian Frank

Lernen Sie Ihre beruflichen Möglichkeiten kennen. In Zeiten des Fachkräftemangels haben Lebens- und Berufserfahrene vielfältige Möglichkeiten, deren Sie sich oftmals nicht bewusst sind. Expert*innen der Arbeitsagentur informieren Sie im Rahmen der Veranstaltung über Wege der beruflichen (Neu-)Orientierung und Qualifizierung.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 14.03.24, 18.30–20.00 Uhr
kostenfrei



Julia Herzberger & Christian Frank –
Agentur für Arbeit

Im März 2022 etablierte die Agentur für Arbeit Bad Homburg auch im Main-Taunus-Kreis die Berufsberatung im Erwerbsleben. Wir bieten ein Angebot zur Orientierungs- und Entscheidungsberatung und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam individuelle Strategien für Ihre persönliche Berufswegplanung. Julia Herzberger und Christian Frank blicken auf eine langjährige Erfahrung in der beruflichen Beratung von Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituation zurück.

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis **Aussichtsturm am** **Regionalparkzentrum** Flörshiem-Weilbach

Das Gelände rund um das Naturschutzhaus und das Regionalparkzentrum ist reich an interessanten Ausflugszielen, und darunter ist auch der 41 Meter hohe Aussichtsturm, dessen gläserne Aussichtsplattform in 27 Metern Höhe über 170 Stufen erreicht werden kann. Danach bietet sich ein Besuch im Naturschutzhaus, im Regionalparkzentrum oder ein Spaziergang durch das Gelände (inklusive Spielplatz, Kletterwand und Barfußpfad) an.



Waldlehrpfad Eulenroute **und Obstwiesenlehrpfad** Eppstein-Bremthal

zwischen Wildsachsen und Eppstein-Bremthal verlaufen die Eulenroute und der Obstwiesenlehrpfad. Emil, der Waldkauz, führt die Wanderer unter dem Motto „Wahnsinn-Waldsinn“ etwa 4 Kilometer lang über diesen Waldlehrpfad. Der Pfad richtet sich an die ganze Familie, und vor allem Kinder lieben den „Nicht-den-Boden-berühren“-Pfad, das Waldklassenzimmer, die Guckröhren, das Waldxylophon, den Hörtrichter, den Fühlpfad „Baumrinde“, den Barfußpfad und vieles andere mehr. Start- und Zielpunkt ist der Naturpark-Parkplatz Bremthal. Auf dem fünf Kilometer langen Obstwiesenlehrpfad erfahren die Besucher*innen Wissenswertes über den Apfel, den Lebensraum der Obstwiese, über biologische Zusammenhänge und über die Rolle all dessen in der Heimatgeschichte.

Anschrift: Parkplatz an der L3017 zwischen Wildsachsen und Bremthal

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich



Digitales Arbeiten, Windows & MS Office

Workshop-Reihe MS Office: kurz, praktisch, gut

In diesen Drei-Stunden-Workshops erlernen Sie praxisnah alle wichtigen Funktionen der jeweiligen MS-Office-Anwendungen.

T0505307

PowerPoint 2021 – Präsentationen schnell aufbauen und elegant durchführen

Almuth Holzkamp

Stimmige Präsentationen sind in PowerPoint schnell erstellt, wenn man die entsprechenden Werkzeuge beherrscht. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie die unterschiedlichen Ansichten effizient einsetzen und durch Auswahl des richtigen Folienlayouts Inhalte ansprechend aufbereiten. Mit Grafiken und Animationen gestalten Sie Ihre Präsentationen für das Publikum spannend. Inhalte sind:

- verschiedene Ansichten nutzen
 - Folienlayouts einsetzen
 - den Master anpassen
 - grafische Elemente einfügen, platzieren und bearbeiten
 - Folienübergänge und einfache Animationen
 - Referentenansicht zur Präsentation nutzen
- Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in PowerPoint (Folien einfügen, Texte erstellen)

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 19.01.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR



Almuth Holzkamp

ist nicht nur selbstständige IT-Trainerin und Diplom-Physikerin, sondern lernt in ihrer Freizeit auch Spanisch (an der vhs, wo

sonst?) und ist ehrenamtlich aktiv. So initiierte sie 2016 das Projekt „Integration durch Bildung und Arbeit“ (www.piba-projekt.de). Sie berät Firmen und gibt Gruppen- sowie Individualschulungen, sowohl klassisch in Präsenz als auch Online-Seminaren. Vielseitig und voller Power – so ist auch ihr Unterricht.

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).

U0505100 Workshop Effizient arbeiten mit Windows 11 und Office 2021

Almuth Holzkamp

Schon wieder eine neue Version, und alles funktioniert anders ... In diesem praxisnahen Kurs bringen wir Ihr vorhandenes Wissen auf den neuesten Stand. Lernen Sie, sich in Windows 11 zurechtzufinden, Anpassungen vorzunehmen und neue Features zu nutzen. Werden Sie sicher in Techniken, die in allen Programmen eingesetzt werden. Ein Streifzug durch die aktuellen Versionen von Word und Outlook zeigt Ihnen die generelle Bedienung in der Welt von Microsoft Office.

Inhalte sind:

- Aufruf und Organisation der Apps im Startmenü und der Taskleiste
- Taskleiste, Desktop und Widgets anpassen
- Programm- und Dialogfenster optimal bedienen und anordnen
- der neue Dateieexplorer: Schnellzugriffe, Adressleiste, Ansichten, Suchmöglichkeiten
- Dateien in der Cloud: so arbeiten Sie mit OneDrive
- Verschieben und Kopieren über die Zwischenablage und mit Drag&Drop
- Programmfenster der MS-Office-Apps: Bildschirmaufbau und Anpassungen
- Office verstehen: Startbildschirme, Aufgabenbereiche und Optionsschaltflächen
- schnelles Arbeiten: Diktieren, Übersetzen Schnellbausteine

Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im Umgang mit PC und Windows. Für Einsteiger*innen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 16.02.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR

U0505101 Workshop Effizient arbeiten mit Word

Almuth Holzkamp

Word – können wir doch alle, oder? Nach diesem Kurs verstehen Sie, wie Word „tickt“, und können Texte schnell korrekt erstellen und formatieren. Sie lernen, wie Sie Grafiken im Text platzieren können, ohne dass Sie den Text „zerschießen“. Tabellen sind kein Mysterium mehr, sondern ein nützliches Werkzeug, um Informationen in Ihren Texten strukturiert anzuordnen. Inhalte sind:

- Texte diktieren und übersetzen
- Autokorrektur und Schnellbausteine
- die Rechtschreibprüfung sinnvoll nutzen
- Schriftarten und Absätze dauerhaft anpassen
- Grafiken einfügen und platzieren
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- pdf-Dateien erzeugen und in Word weiterverarbeiten

Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im Umgang mit PC und Basiskenntnissen in Word. Für Einsteiger*innen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 01.03.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR

U0505102 Workshop Excel 2021 – Formeln und Funktionen

Almuth Holzkamp

Excel bietet eine Fülle an Funktionen, mit denen Sie Ihre Daten auswerten können. Aber nur der präzise Umgang mit Formeln und Funktionen gewährt korrekte Tabellen. Sie erlernen in diesem Kurs, Methoden, Formeln und Funktionen zielgerichtet einzusetzen und häufige Fehlerquellen zu umgehen. Sie lernen Funktionen aus unterschiedlichen Kategorien kennen und setzen diese ein. Inhalte sind:

- relative und absolute Zellbezüge
- leichtes Verständnis von Formeln durch Namen
- Warum fehlt mal ein Cent? oder: die Funktion RUNDEN
- Beispiele aus den wichtigsten Funktionskategorien
- Funktionen verschachteln
- Fehlervermeidung, -meldungen und -behandlung

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Excel-Grundlagenkenntnissen (Grundrechenarten, Summe bilden, automatisch ausfüllen). Für Einsteiger*innen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 22.03.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR

U0505103 Workshop Excel 2021 – Zahlen visualisieren mit Diagrammen

Almuth Holzkamp

Ein Diagramm sagt mehr als tausend Worte: Diagramme können Daten, Berechnungen und Kennzahlen anschaulich präsentieren und Zusammenhänge hervorheben. Lernen Sie unterschiedliche Diagrammtypen und ihre jeweilige Aussagekraft kennen. Mit Formatierungen können Sie individuelle Anpassungen vornehmen. Anhand praxisnaher Beispiele erkunden Sie spielend die Möglichkeiten zur Diagrammerstellung. Inhalte sind:

- Diagramme erstellen und platzieren
- die Werkzeuge Menüband, Symbolschaltflächen und Aufgabenbereiche
- die Bestandteile eines Diagramms und wie sie nach Bedarf hinzugefügt werden
- nach Ihren Wünschen: Diagrammteile formatieren
- unterschiedliche Diagrammtypen
- Verbunddiagramme/Sekundärachse einsetzen

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen in Excel, jedoch sind keine Kenntnisse von Formeln und Funktionen erforderlich. Für Einsteiger*innen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 19.04.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR





**U0505104 Workshop
OneNote 2021 Notizen und
Informationen verwalten**

Almuth Holzkamp

OneNote ist bereits seit geraumer Zeit Bestandteil des Office-Pakets und hat in der Welt von Microsoft 365 eine zentrale Bedeutung als Kollaborationswerkzeug. Auch in der Version 2021 ist es möglich, Notizbücher mit Kolleg*innen zu teilen und somit eine gemeinsame Wissenssammlung anzulegen und darauf zuzugreifen. Es ist das perfekte Programm, um jede Art von Notizen, Informationen, „How-to's“ abzulegen und zu organisieren. Ob Sie für sich selbst oder mit Kolleg*innen wichtige Vorgehensweisen dokumentieren wollen, nützliche Links im Internet sammeln möchten oder ganz einfach Reiseinformationen für den privaten Bereich sammeln möchten – OneNote bietet Strukturierungsmöglichkeiten, Wissen zu organisieren.

Inhalte sind:

- Notizbücher erstellen und verwalten
- Notizen in Abschnitten und Seiten organisieren
- Container erstellen: Texte, Tabellen und Dateien
- Medien einfügen: Bilder, Audio und Video
- Informationen kategorisieren und auffinden
- Seitenvorlagen nutzen

Voraussetzung: Dieser Workshop richtet sich an Personen mit Grundlagenkenntnisse in Office-Programmen.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 17.05.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR

**U0505105 Workshop
Outlook 2021 E-Mail-Organisation**

Almuth Holzkamp

E-Mails sind einfach versendet und empfangen. Wie aber meistere ich die E-Mail-Flut? Wie erstelle ich schnell und effizient E-Mails? Wie finde ich wichtige E-Mails wieder? Lernen Sie in diesem Kurs, welche Werkzeuge Outlook bietet, um E-Mails zu organisieren. Erstellen Sie Schnellbausteine und Quicksteps, um wiederkehrende Vorgänge und Texte zu automatisieren. Inhalte sind:

- besondere Sendeoptionen
- Signatur und Schriftart dauerhaft festlegen
- E-Mails in Ordnern verwalten
- E-Mails kategorisieren
- Suchmethoden
- mit Regeln und Quicksteps Vorgänge automatisieren
- Schnellbausteine – wiederkehrende Texte auf Knopfdruck

Voraussetzung: Dieser Workshop richtet sich an Personen mit Outlook-Grundlagenkenntnissen. Für Einsteiger*innen ist dieser Workshop nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 07.06.24, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 45 EUR

Excel 2021 – Basiswissen 1

Dieter Schmidt

Dieser Kurs bietet Ihnen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen.

Die Inhalte sind u. a.:

- Aufbau, Aufbereitung und Formatierung von Tabellen und Mappen
- einfache Rechenoperationen
- elementare statistische Funktionen
- Datenreihen ausfüllen
- Tabellen drucken

relative und absolute Adressierung
Voraussetzung: Dieser Workshop richtet sich an Personen, die bereits PC-Grundkenntnisse (Windows) haben.

In der Kursgebühr sind Lernmaterialien (10 Euro) bereits enthalten.

U0505110 Wochenendkurs

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 24. & 25.02.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 120 EUR

U0505120 Wochenendkurs

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 22. & 23.06.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 120 EUR

U0505111 Wochenendkurs

**Excel 2021 – Aufbaukurs 2
Kleingruppe**

Dieter Schmidt

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen, um das Programm effektiv und professionell im Arbeitsalltag nutzen zu können? In diesem Kurs lernen Sie u. a.:

- Erstellen einfacher Diagramme
- Daten sortieren und filtern
- Datums- sowie Zeitfunktionen anwenden
- die Funktionsweise von SVerweis, WVerweis, XVerweis und Bereichsnamen

Voraussetzungen: Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die sichere Excel-Grundkenntnisse haben, also bereits Tabellen und Formeln erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, einfache Funktionen sowie relative und absolute Adressierung anwenden können. In der Kursgebühr sind die Lernmaterialien (10 Euro) bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 09. & 10.03.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 140 EUR

**10-Finger-Tastschreiben kompakt
am Wochenende**

Michaela Schrage

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Wiedereinsteiger*innen sowie an Schüler*innen (ab 14 Jahren) und Studierende, die regelmäßig am PC arbeiten und ihre Schreibgeschwindigkeit verbessern wollen. Im Mittelpunkt steht das Üben für das routinierte 10-Finger-Schreiben auf dem gesamten alphanumerischen Tastenfeld. Die Kursleitung arbeitet mit der multisensorischen Methode. Das effektive und rasche Lernen wird zusätzlich durch abwechslungsreiche Online-Übungen unterstützt, bei denen assoziative Bilder und Farben sowie Entspannungsübungen zum Einsatz kommen. In der Kursgebühr ist das für den Unterricht benötigte Lehrbuch (20 Euro) bereits enthalten.

T0505314 Wochenendkurs

3-mal, Fr, 02.02., 18.00–21.00 Uhr
Sa & So, 03. & 04.02.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

U0505130 Wochenendkurs

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Fr, 24.05.24, 18.00–21.00 Uhr
Sa & So, 25. & 26.05.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

U0505131 Wochenendkurs

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Fr, 21.06.24, 18.00–21.00 Uhr
Sa & So, 22. & 23.06.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 80 EUR



Bildungsurlaube

Die folgenden Veranstaltungen sind in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt können aber auch als Wochenseminar gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Beruf von Saskia Führer (beruf@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-31).

U0503600 **Bildungsurlaub** **Effektive Kommunikation im Beruf**

Peter Horst Schmitt

Die zunehmende Digitalisierung ermöglicht ein Verschlinken der Abläufe nicht nur innerhalb einer Organisation, sondern auch zwischen Unternehmen. Der Informationsfluss und somit die Zahl der zu verarbeitenden Informationen steigt und kann zu Überforderung führen. Hinzu kommen Besprechungen oder Gespräche im Büro, die anders verlaufen, als Sie es sich vorstellten, oder zusätzliche familiäre Belastungen. Eine empathische Gesprächsführung und Kenntnis über die eigenen Bedürfnisse führen zu mehr Klarheit und Effektivität im Berufsleben. Dieses Training basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg.

Folgende Inhalte werden bearbeitet:

- Bedeutung von Kommunikation in der modernen Arbeitswelt
- Digitalisierte Kommunikation in der modernen Arbeitswelt
- Wandel der Kommunikation
- Nachhaltige Entscheidungen treffen
- Burn-Out Prävention durch Abgrenzung und Nein sagen
- Ausgeglichene Work-Live-Balance erzielen
- Wertschätzendes Feedback geben und nehmen
- Konflikte am Arbeitsplatz konstruktiv klären (Grundlagen der Konfliktklärung)
- Transfer in den Berufsalltag

Bei diesem Training werden ausreichende Bewegungseinheiten integriert, und je nach Wetterlage wird ein Teil des Trainings im Freien stattfinden.

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 08.–12.07.24, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 290 EUR



Peter Horst Schmitt

„Als Diplom-Ingenieur und Projektleiter mit über 30-jähriger Berufserfahrung und Vater von drei erwachsenen Töchtern bin ich davon überzeugt, dass au-ßer Humor auch eine gelungene Kommunikation zu mehr Effektivität im Beruf und Zufriedenheit im Alltag führt. Da mich die Methode der empathischen

Kommunikation selbst bereichert hat, biete ich mit viel Freude regelmäßig Übungsabende und Trainings zu diesem Thema an. Meine Freizeit verbringe ich gern in der Natur, beim Radfahren, Joggen, Wandern oder Pilgern. Ich freue mich auf meine Kursteilnehmer*innen mit ihren individuellen Themen.“

Word, Excel und PowerPoint 2021 – Intensivkurs I **Professioneller Einstieg in Word, Excel und PowerPoint**

Dieter Schmidt

Dieser Kurs bietet Ihnen einen professionellen Einstieg in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Anhand zahlreicher Übungen und exemplarischer Lösungen lernen Sie, die Programme für Ihren beruflichen Alltag effektiv zu nutzen. Dazu gehört auch der Austausch von Daten zwischen den Office-Anwendungen. Voraussetzung: Dieser Bildungsurlaub ist nicht für Computer-Einsteiger*innen geeignet. Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

In der Kursgebühr sind die Schulungsunterlagen (20 Euro) bereits enthalten.

U0505600 **Bildungsurlaub**

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 19.–23.02.24, 8.30–15.30 Uhr

Gebühr 340 EUR

U0505603 **Bildungsurlaub**

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 10.–14.06.24, 8.30–15.30 Uhr

Gebühr 340 EUR



U0505602 **NEU**

Word, Outlook, PowerPoint – Intensivkurs zu Textverarbeitung, Kommunikation und Präsentation

Biljana Varzic

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Outlook und PowerPoint vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Outlook und PowerPoint systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Outlook: effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen, Aufgaben erstellen und verwalten
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Voraussetzung: Dieser Bildungsurlaub ist für Personen geeignet, die bereits PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen und sicher im Umgang mit Maus und Tastatur sind.

In der Kursgebühr sind die benötigten Schulungsunterlagen (20 Euro) bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 01.–05.07.24, 8.30–15.30 Uhr

Gebühr 290 EUR

U0505604 **Bildungsurlaub** **Excel I und Excel II**

Dieter Schmidt

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. In diesem Bildungsurlaub werden Sie systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele.

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u. a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS) Bereichsnamen

Voraussetzungen: Dieser Bildungsurlaub ist für Personen geeignet, die Windows-Grundlagen und Windows-Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 29.07.–02.08.24, 8.30–16.30 Uhr

Gebühr 310 EUR





Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Die folgenden Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Fachkräfte in der Kindertagespflege im Main-Taunus-Kreis.

T0501755 **Workshop** **Kinder seelisch kranker Eltern in der Kindertagespflege**

Christina Jentsch

Ziel dieses Seminars ist es, Tagesmütter und -väter dafür zu sensibilisieren, welche Bedeutung es für die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und die Betreuung haben kann, wenn Eltern (-teile) seelisch erkrankt sind. Dieses Seminar zeigt auf, welche Bedürfnisse, Schutz- und Belastungsfaktoren betroffene Kinder haben, und thematisiert ihre Bewältigungsstrategien. Die Teilnehmer*innen eignen sich Grundlagenwissen zu verschiedenen Krankheitsbildern und deren Auswirkungen an. In diesem Zusammenhang wird als ein Schwerpunkt das Verhalten von Müttern mit sogenannter Borderline-Persönlichkeitsstörung aufgegriffen. Zudem gibt es einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten für belastete Familien. Die Betreuungskräfte setzen sich außerdem mit ihrer eigenen Rolle als sichere Bezugsperson für betroffene Kinder auseinander.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 05.02.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

U0501750 **Workshop** **Umgang mit schüchternen Kindern – „auffallend unauffällig“**

Ute Apolke

Schüchterne Kinder sind im Alltag pädagogischer Einrichtungen eher unauffällig. Aggressives Verhalten wird intensiver wahrgenommen und bearbeitet. Aus verschiedenen Studien wissen wir heute jedoch, dass Stille der Kinder oft ein Symptom für Angst und Unsicherheit ist. Für Betroffene scheint es manchmal unüberwindlich, sich zu äußern oder mit anderen in Kontakt zu treten. Wenn individuelle Leidensprozesse und Blockaden der sozialen Weiterentwicklung nicht rechtzeitig erkannt werden, fehlt es häufig an Möglichkeiten, Kompetenzen hinzuzunehmen und mehr Selbstwirksamkeit zu entwickeln. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Formen von Schüchternheit sowie Konzepte für gezielte pädagogische Begleitung kennen. Anhand von Beispielen aus Ihrer pädagogischen Praxis haben Sie die Möglichkeit, Zusammenhänge schüchternen Verhaltens zu verstehen und Lösungsansätze dafür zu entwickeln.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 08.03.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

U0501751 **Praxisreflexion in der Kindertagespflege**

Christian Kees

Da die Tagespflegekräfte meist allein arbeiten, ist die Möglichkeit zum kollegialen Austausch besonders wichtig. Die Praxisreflexion dient der eigenen Standortbestimmung, dem Austausch von Feedback sowie von Tipps und Anregungen für die Praxis. Die Ziele und Inhalte sind:

- die persönlichen Handlungsmuster im Alltag besser zu verstehen
- den Umgang mit Kindern und ihren Eltern zu reflektieren und bewusster zu gestalten
- die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu differenzieren
- Entlastung zu erfahren
- Ressourcen zu aktivieren
- angemessene Ziele festzulegen und umzusetzen

Hierfür werden wir mit unterschiedlichen Methoden wie der Supervision und kollegialen Beratung arbeiten. Dieser Kurs ist fortlaufend und wird regelmäßig einmal pro Semester angeboten.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 16.03.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

U0501752 **Workshop** **Aufsichtspflicht und Haftung in der Kindertagespflege**

Mübeyya Görgülü

Es gibt unzählige Fallkonstellationen in der täglichen Arbeit mit Kindern, die mit einer möglichen Aufsichtspflichtverletzung einhergehen können. Es kommt schnell die Frage auf, wer wann für was in die Haftung zu nehmen ist. Erschwerend kommt hinzu, dass die „Aufsichtspflicht“ ein unbestimmter Rechtsbegriff ist und es deshalb notwendig ist, den jeweiligen Einzelfall zu betrachten. Dennoch dürfen die daraus entstehenden Unsicherheiten nicht zu Lasten des pädagogischen Handelns gehen. Rechtsprechung und Gerichtsentscheidungen zeigen, dass es durchaus klare Maßgaben gibt, so, dass man das pädagogische Handeln nicht unverhältnismäßig einschränken muss. Anhand von konkreten Fallbeispielen zeigt die Dozentin, dass Aufsichtspflichten nicht notwendig in einem unlöslichen Spannungsfeld zu pädagogischem Handeln stehen müssen. Neben den Grundlagen zur Aufsichtspflicht werden die rechtlichen Voraussetzungen und Folgen einer Aufsichtspflichtverletzung erörtert.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 20.04.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR



U0501753 **Workshop** **Bücher werden aus Bäumen gemacht & Waldbaden zum Auftanken**

Karin Dinter

Lesen macht Spaß – und Vorlesen auch. Es gibt eine große Auswahl von Büchern rund um das Thema Natur und ihre Lebewesen, ein Thema, das gerade kleine Kinder sehr fasziniert. Doch wie können Fachkräfte Inhalte nachhaltig in den Köpfen und Herzen der Kinder verankern? Wie können Fachkräfte es schaffen, dass Bücher und Geschichten etwas mit den Kindern und ihrem Leben zu tun haben?

In diesem Seminar werden viele Möglichkeiten, Literatur erlebbar zu machen, praktisch ausprobiert. Wir werden spannende Experimente und lustige Spiele zu Tierbüchern durchführen, kleine Aktivitäten zu Zwergenbüchern ausprobieren, zu Pflanzenbüchern etwas Sichtbares basteln und kleine Theaterstücke erfinden. Zudem wird eine Auswahl erprobter Literatur zu dem Themenbereich: „Umwelt und Natur“ vorgestellt. Am Nachmittag erfahren die Fachkräfte außerdem, wie sie durch ein „Waldbad“ mit Achtsamkeitsübungen und Embodiment-Techniken ihre Energie wieder aufladen können, ihren Stresspegel senken und ihre Glückshormone im Körper steigern können. Die heilsame Wirkung des Waldes wirkt durch Botenstoffe der Bäume zudem kräftigend auf unser Immunsystem und beruhigt unser Nervensystem. Ein wahrer Schatz für den beruflichen und privaten Alltag.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 14.06.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

Zertifikatskurs Qualifizierte Schulkindbetreuer*in

Für aktive Schulkindbetreuer*innen bieten wir einen einjährigen Qualifizierungskurs an. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter der Kursnummer T0501720.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Saskia Führer, Fachbereich Beruf, fuehrer@vhs-mtk.de, 06192 9901-31.

U0501754 Workshop
Die Rolle von Bindung in der Kindertagespflege

Christina Jentsch

Ziel dieses Seminars ist eine Sensibilisierung der Fachkräfte in der Kindertagespflege für die Bedeutung von Bindung in der Berufspraxis. Die Teilnehmer*innen beschäftigen sich mit der Bindungstheorie nach Bowlby, dem Konzept der Feinfühligkeit von Ainsworth und den verschiedenen Bindungstypen und Bindungsstörungen. Außerdem reflektieren sie die eigene Bindungsgeschichte und deren Auswirkung mit dem Instrument des Erwachsenenbindungsinterviews.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 12.07.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

U0501755 Workshop
Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Mübeyya Görgülü

Die Lebensmittelvielfalt führt zu Übergewicht und Adipositas einerseits, zu Unsicherheiten andererseits. Die bestehenden Unsicherheiten zum Thema Ernährung werden in Medien noch verstärkt durch Ratgeber, Skandale, Giftwarnungen etc. Erschwerend kommt hinzu, dass Zeitmangel als Vorwand genommen wird, um zu vorgefertigten Produkten und Tiefkühlkost zu greifen. Welche Bedeutung kommt einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu? Wie können wir bei all diesen Unsicherheiten Kindern gesundes Essen schmackhaft machen? Wie lernen Kinder essen? Wie führe ich sie an neue Speisen heran, denen sie skeptisch gegenüberstehen, ohne „übergriffig“ zu sein? Wie können wir Kinder in Essenssituationen professionell begleiten?

Ob Ernährungserziehung und -bildung in Betreuungseinrichtungen gelingt, hängt letztlich vom Wissen und den Fertigkeiten der pädagogischen Fachkräfte ab. Die Referentin möchte – ohne Ideologisierung bestimmter Ernährungsformen – einen umfassenden Blick auf dieses Thema werfen. Dabei wird sie als staatlich anerkannte Erzieherin Bezug nehmen auf Fallbeispiele aus der täglichen Kitapaxis und hier eine Verknüpfung zur Theorie herstellen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 14.09.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

V0501750 Workshop
Portfolioarbeit in der Kindertagespflege

Enikö Batancs

Mit kaum einer anderen Methode können Kindertagespflegepersonen die Entwicklung des Kindes so lebendig nachzeichnen wie mit einem Portfolio. Ihre Einrichtung zeigt damit nicht nur Transparenz, ein Portfolio bringt auch eine ganze Reihe von Chancen. Ein Portfolio in der Kindertagespflege sollte ein integraler zusammenhängender Bestandteil der pädagogischen Arbeit mit dem Kind und der Zusammenarbeit mit den Eltern werden. Wie genau wird das Portfolio geschrieben und geführt? Was sind die Merkmale der Portfolioarbeit? An diesem Seminar erfahren Sie alles über Portfolioarbeit und die Know-hows.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 12.10.24, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

Stiftung Kinder forschen



Die gemeinnützige Stiftung „Kinder forschen“ engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Kinder stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartner*innen vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Die Stiftung Kinder forschen verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Helmholtz Gemeinschaft, die Siemens Stiftung, die Dietmar Hopp Stiftung und die Deutsche Telekom Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Das Naturschutzhaus der vhs Main-Taunus-Kreis ist lokaler Netzwerkpartner der bundesweiten Stiftung Kinder forschen. Die Fortbildungen finden in Kooperation mit dem Main-Taunus-Kreis statt.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Interesse an den Fortbildungen haben oder sich über die Möglichkeiten einer Inhouse-Fortbildung informieren möchten.

Ihre Ansprechpartnerin:
Sandra Haderk
Telefon 06192 9901 81
haderk@vhs-mtk.de



U0104901 Online
Stiftung Kinder forschen – Der pädagogische Ansatz der Stiftung

Julia Ewald & Sandra Haderk
Virtueller Klassenraum
Mi, 20.03.24, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104902
Stiftung Kinder forschen „Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“

Sandra Haderk
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 11.06.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

U0104903
MINTmachttag 2024: „Entdecken, Forschen, Freisein!“

Sandra Haderk & Julia Ewald
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 18.06.24, 15.00–16.30 Uhr
kostenfrei

→ **Info**
Mehr Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf Seite 73f.

Ziegeleipark Kriftel

Der Krifteler Ziegeleipark entstand auf einer ehemaligen Tongrube, die ab 1905 das Material für die benachbarte Ziegelei lieferte. Der Betrieb wurde Ende der 1960er Jahre eingestellt. Die Tongrube diente dann als Deponie für Industrieabfälle. Als bemerkt wurde, dass die Abdichtung undicht war, wurde der Müll wieder entsorgt und die Tongrube mit unbelastetem Erdmaterial aufgefüllt. Der Landschaftsarchitekt Günter Rademacher griff die Historie für die Gestaltung des Parks auf und wählte Ziegel als Gestaltungsmerkmal. Skulpturen aus Ziegelsteinen, eine Ziegelmauer mit Tor in Richtung Zeilsheim sowie Ausstellungswände, die aus mit Ziegeln gefüllten Gabionen bestehen, machen die Vergangenheit lebendig. Auf Initiative des Rotary-Clubs Main-Taunus wurde im Ziegeleipark ein kreisrundes Labyrinth aus Bäumen angepflanzt, das ebenso ein Anziehungspunkt für Kinder ist wie der neue Spielplatz. Von einem Aussichtspavillon, der von Stauden, Rosen und Gräsern umgeben ist, kann man die Skyline von Frankfurt bewundern. Auf dem Rundweg durch den Park kann man außerdem zwei kleine Teiche und die imposante Holzskulptur „Trio“ des in Kriftel lebenden Rocco Barone entdecken.



Anschrift:
Am Ziegeleipark, 65830 Kriftel

Öffnungszeiten:
durchgehend zugänglich

Kontakt:
www.regionalpark-rheinmain.de/portfolio-item/ziegeleipark-kriftel
info@regionalpark-rheinmain.de



Kultur

Im Fokus: Franz Kafka		44
Science Slam		46
Literatur		46
Kreatives Schreiben		47
Autobiographisches Schreiben		47
Musik		48
Theater & Tanz		48
Malen & Zeichnen		51
Fotografie		56
Goldschmieden		57
Kreatives Gestalten		58



Fachbereichsleitung

Dr. Gerrit Lungershausen

Telefon 06192 9901-26

lungershausen@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Melissa Karpisch

Telefon 06192 9901-13

karpisch@vhs-mtk.de

100. Todestag

Franz Kafka



Vor genau 100 Jahren verstarb mit Franz Kafka einer der bedeutendsten Schriftsteller des 20. Jahrhunderts. Sein literarisches Werk, geprägt von Surrealismus und existenziellen Fragen, fasziniert Leser*innen auf der ganzen Welt bis zum heutigen Tag. „Die Verwandlung“, „Der Prozess“ und „Das Schloss“ sind Klassiker, die das Absurde des modernen Lebens eingefangen und zu Filmen, Theaterstücken, Comics und bildender Kunst inspiriert haben.

Der Prager Schriftsteller Franz Kafka führte ein komplexes Leben voller innerer Konflikte. Zu seinen Lebzeiten erfuhr er wenig Anerkennung, erst nach seinem frühen Tod im Alter von 40 Jahren eroberte er die Weltliteratur im Sturm.

Der 100. Todestag von Franz Kafka ist eine Gelegenheit, sein beeindruckendes Erbe zu feiern. Seine Werke bleiben zeitlos und inspirieren weiterhin Schriftsteller, Künstler und Denker. Kafka ermutigt uns, die Tiefen der menschlichen Psyche zu erkunden und existenzielle Fragen zu stellen.



Das Franz-Kafka-Denkmal aus dem Jahre 2003 in Prag zeigt Kafka auf den Schultern einer kopflösen Figur. Gestaltet von dem tschechischen Bildhauer Jaroslav Róna, inspiriert von einer Passage aus Kafkas Werk „Beschreibung eines Kampfes“.



U0202105 **Lesekreis**

Wir lesen Kafka

Sandra Haderk & Dr. Gerrit Lungershausen

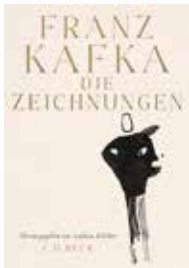
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Franz Kafka. Dieser Lesekreis widmet sich dem Werk dieses literarischen Ausnahmekünstlers. Gemeinsam erkunden wir seine einzigartigen Prosa-Werke wie „Die Verwandlung“ und „Der Prozess“. Lassen Sie sich von seinem surrealen Universum inspirieren und tauschen Sie sich mit anderen darüber aus.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Mi, 18.00–20.00 Uhr, 21.02.23, 20.03. & 24.04.24

Gebühr 25 EUR

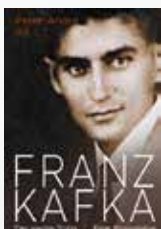


Nicolas Mahler
Kafka für Boshafte
 Suhrkamp 2023,
 ISBN 978-3-458-6819-3,
 100 Seiten, 12 EUR



Franz Kafka: Die Zeichnungen.
 Herausgegeben von
 Andreas Kilcher.
 C. H. Beck 2023,
 ISBN 978-3406808005,
 368 Seiten, 45 EUR

Dass einige von Kafkas Zeichnungen überliefert sind, ist dem Engagement von Max Brod zu verdanken. Der Freund und Nachlassverwalter hat einige der Zeichnungen aufbewahrt, oft gegen den Willen Kafkas, und später etwa zur Illustrierung der deutschen Taschenbuchausgaben zur Verfügung gestellt. In den letzten Jahren sind viele weitere Zeichnungen aufgetaucht, und in diesem sorgsam kommentierten Buch werden die erhaltenen Zeichnungen nun erstmals versammelt.



Peter-André Alt
Franz Kafka – Der ewige Sohn. Eine Biographie.
 C. H. Beck 2023,
 ISBN 978-3406808524,
 763 Seiten, 28 Euro.

Die Biografie des Berliner Literaturwissenschaftlers gehört seit ihrem ersten Erscheinen 2005 zu den Klassikern der Kafka-Lebensbeschreibungen. Er verknüpft die Lebensgeschichte mit überzeugenden Werkinterpretationen und bietet somit allen Leser*innen eine Fundgrube, die sich für Kafkas Leben und Werk interessieren.

U0202112 **Vortrag**

Kafka im Comic – Die berühmten Romane als Graphic Novels

Dr. Gerrit Lungershausen

Lernen Sie Kafkas literarische Bildwelten kennen. Der Schriftsteller Franz Kafka ist nicht nur selbst Zeichner gewesen, seine wichtigsten Werke wie „Der Prozess“, „Das Schloss“ oder „Die Verwandlung“ sind auch von berühmten Zeichner*innen rund um den Globus als Graphic Novels umgesetzt worden. Die visuelle Umsetzung der absurden Geschichten entfaltet einen ganz eigenen Reiz, und durch diese bietet sich ein neuer Blick auf diese Klassiker der Weltliteratur. Lernen Sie die Vielfalt dieser Comics kennen und sehen Kafkas Literatur womöglich mit anderen Augen! In diesem Vortrag wird Dr. Gerrit Lungershausen, Autor für verschiedene Comic-Magazine und Dozent für Comicforschung an der TU Hamburg-Harburg, verschiedene Graphic Novels vorstellen und analysieren.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 18.04.24, 19.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



Dr. Gerrit Lungershausen
 ist Fachbereichsleiter für Kultur an der vhs Main-Taunus-Kreis und Dozent an der TU Hamburg-Harburg. Er wurde an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel mit einer Arbeit über Kriegsromane im Dritten Reich promoviert und hat über die Zamonienromane von Walter Moers, den Deutschen Buchpreis und Actionkino publiziert.



Nicolas Mahler
Komplett Kafka. Eine Comic-Biografie.
 Suhrkamp 2023,
 ISBN 978-3-518-47374-0,
 127 Seiten, 18 EUR

Die Comics des österreichischen Zeichners Nicolas Mahler schaffen mit wenigen Strichen eine unglaubliche Tiefe. Egal ob er sich dabei an den Romanen von Robert Musil oder den Filmen mit Romi Schneider versucht. Seine aktuellen Kafka-Bücher (Comics im weiteren Sinne) widmen sich Kafkas komischer Seite und seinem Leben. „Kafka für Boshafte“ besteht aus kurzen Passagen aus Kafkas Werk, illustriert von Mahler und nicht unähnlich Kafkas eigenen Zeichnungen. „Komplett Kafka“ ist eine kurzweilige Biografie, in der Mahler auch die zentralen Werke zusammenfasst und illustriert.



Dieter Lamping
Anders leben – Franz Kafka und Dora Diamant
 ebersbach & simon 2023, ISBN 978-3-86915-289-9,
 144 Seiten, 20 EUR

U0202114 **Vortrag**
Franz Kafka und Dora Diamant
 Prof. Dr. Dieter Lamping

Als Franz Kafka am 3. Juli 1923 vierzig Jahre alt wird, hat er noch elf Monate zu leben. Im Angesicht des Todes gelingt es Kafka überraschend, sein Leben radikal zu ändern: Zum ersten Mal nimmt er seinen Wohnsitz außerhalb Prags, zum ersten Mal lebt er mit einer Frau zusammen – mit der zionistischen Aktivistin Dora Diamant, die er im Urlaub an der Ostsee kennengelernt hat. Das Paar verlebt einige kostbare Monate gemeinsam in Berlin, wo sich Kafka, wegen seiner Tuberkulose frühpensioniert, nun endlich ganz dem Schreiben widmen kann. Kafka-Experte Prof. Dr. Dieter Lamping zeichnet ein lebendiges und kenntnisreiches Porträt des Ausnahmeschriftstellers in einer Zeit, in der, so Max Brod, er den Freund „wahrhaft glücklich gesehen“ habe.

Hofheim, Volkshochschule
Mi, 15.05.24, 18.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



Prof. Dr. Dieter Lamping
 Jahrgang 1954, hat bis 2019 als Professor für Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft an der Universität Mainz gelehrt und u. a. Bücher über Goethe, Kafka und Jaspers geschrieben. Er lebt in Mainz.





U0200100

6. Hofheimer Science Slam

Am 15. März wird das Hofheimer Kino zum Hörsaal umgewidmet: Fünf junge Wissenschaftler*innen verschiedener Disziplinen werden von ihren Forschungsergebnissen erzählen, und zwar so, dass alle es verstehen und eine Menge Spaß haben. Denn das ist die Idee eines Science-Slams: seriöse Wissenschaft trifft auf Bühnenperformance, tierischer Ernst auf bierseligen Humor. Mögen Sie Poetry Slams? Sind Sie neugierig und interessieren sich für die aktuelle Forschung?

Sehen Sie gern Wissenschaftler*innen, die sich selbst nicht immer ernst nehmen, sondern ihre Forschung mit einem Augenzwinkern vorstellen können? Dann kommen Sie in das Movies-Kino im Chinon-Center, um diese Veranstaltung der Nachwuchswissenschaftler*innen auf der prächtigen Bühne des Movies-Cinepark-Kinos Hofheim zu erleben. Die Karten erhalten Sie ab dem 1. Februar im Movies-Cinepark Hofheim (Chinonplatz 6, Hofheim) oder über die vhs.

Hofheim, Movies Kino

Fr, 15.03.24, Einlass 19.00 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Gebühr 12 EUR

Literatur

U0202115 Vortrag Gustaf Gründgens – der Unvergessliche

Dr. Dieter Strauss

Eine schillernde Persönlichkeit, das war Gustaf Gründgens: der Filmschurke, der nonchalante Chansonnier und vor allem der eindrucksvolle Mephisto, aber auch der Generalintendant der Nationalsozialisten. Er war alles, und er war auch das Gegenteil. In diesem bilderreichen Vortrag erinnert Dr. Dieter Strauss an die fünf spannenden Lebensetappen von Gründgens, an seine Düsseldorfer Ausbildung nach dem Ersten Weltkrieg, die Hamburger Zeit mit Erika und Klaus Mann, Berlin unter den Nazis mit seinem Mephisto-Erfolg und seiner opportunistischen Anpassung, sein Düsseldorfer unpolitisches Engagement in der Adenauer-Zeit und seine letzte Zeit in Hamburg vor seinem Tod im Oktober 1963 auf den Philippinen.



Der Referent Dr. Dieter Strauss stützt sich neben anderen Quellen auf seine Gespräche mit Marianne Hoppe, Gründgens zweiter Frau, im Pariser Goethe-Institut. Er lebt heute als freier Referent und Autor in Offenbach am Main.

Hofheim, Volkshochschule

Do, 22.02.24, 19.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere
Literaturveranstaltungen zum Todestag
Franz Kafkas auf Seite 44f.

U0202116 Workshop

Wie entsteht ein Roman?

Bernd Köstering

Der Krimiautor Bernd Köstering stellt in diesem Workshop den Weg eines Buches von der ersten Idee des Autors bis zum Ladentisch in der Buchhandlung vor. Es werden grundsätzliche Fragen beantwortet, die für angehende Autor*innen von großer Bedeutung sind, wie etwa: „Trägt meine Idee einen ganzen Roman?“ oder „Wie wichtig sind Klappentext und Buchcover für den Verkaufserfolg?“ Bernd Köstering schreibt seit vielen Jahren Kriminalromane und ist Mitglied der Wiesbadener Autorengruppe „Dostojewskis Erben“. Dieser Workshop richtet sich an alle, die am Buchmarkt interessiert sind oder mit dem Gedanken spielen, selbst einen Roman zu schreiben.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 20. & 21.04.24, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 79 EUR



Bernd Köstering

ist geborener Weimarer und war fast 40 Jahre in der Ultraschalldiagnostik tätig. Bei einem Besuch des Goethehauses in Weimar entstand die Grundidee

zu einem Kriminalroman, der in Thüringen spielt und eng mit den Werken Goethes verknüpft ist. Seit 2010 veröffentlicht er eine Goethe-Krimi-Reihe im Gmeiner-Verlag: „Goetheruh“ (2010), „Goetheglut“ (2011), „Goethesturm“ (2012) und „Goethespur“ (2019). www.literaturkrimi.de

T0202305 Lesung

Neue Märchen im klassischen Stil

Gabriele Wolff-Starck

Genießen Sie einen Abend im Geschichtenpalast und lassen Sie sich von den Märchen von Gabriele Wolff-Starck verzaubern. Sie sind geschrieben in der wunderschönen Sprache der Märchen, wie wir sie z. B. von den Brüdern Grimm kennen. Sie behandeln die Themen, die damals wie heute Bedeutung haben. Zum Beispiel die Geschichte vom „kleinen fliegenden König“. Eine Geschichte über die Suche nach dem eigenen Weg mit überraschendem Ausgang. Oder das Märchen von der „Sprache des Herzens“ die uns allen helfen kann. Oder auch die Erkenntnisse der „Grimmigen Grotten-Kröte“.

Hofheim, Volkshochschule

Di, 16.01.24, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Kreatives Schreiben

U0202117 Workshop Kreatives Schreiben – Helden und Schurken

Edgar Achenbach

Als Autor*innen müssen wir sicherstellen, dass unsere Leser*innen sich um unsere Helden sorgen und es mit voller Freude lieben, die Schurken zu hassen. In diesem spannenden Kurs präsentiert Edgar Achenbach Ihnen eine Vielzahl von Methoden, mit denen Sie die ‚guten‘ und die ‚bösen‘ Charaktere Ihrer Geschichte konstruieren und die Emotionen Ihrer Leser*innen subtil aber effektiv manipulieren können. Dabei beschäftigen wir uns sowohl mit reinen Klischeecharakteren (wie Raoul Silva aus „Skyfall“), als auch mit komplexeren Figuren, bei denen man nicht so genau weiß, was man von ihnen halten soll, so wie Scarlett O’Hara. Dieser Kurs eignet sich für (angehende) Autor*innen und auch für alle, die sich einfach nur für kreative Themen interessieren.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 08.06.24, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

U0202119 Kompaktkurs Kreatives Schreiben am Wochenende

Edgar Achenbach

Interessieren Sie sich für Kreatives Schreiben, weil Sie selbst eine Geschichte oder eine (Auto-)Biografie schreiben möchten, aber im Moment nicht genügend Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen? Oder vielleicht möchten Sie auch einfach nur in das Thema hineinschnuppern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Denn hier lernen Sie an einem Wochenende alle Grundlagen des Kreativen Schreibens kennen: Wie strukturiere ich eine Geschichte, welche Erzählperspektive wähle ich, wie erschaffe ich lebendige Charaktere und was muss ich beim Thema Schauplatz beachten. Umfangreiche schriftliche Unterlagen stellen wir Ihnen zum Nachlesen im pdf-Format zur Verfügung.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 25. & 26.05.24, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 79 EUR



Edgar Achenbach

„Ich habe an der britischen Open University ein berufsbegleitendes Literaturstudium absolviert und 2011 mit den Schwerpunkten Literaturwissenschaft, Kreatives Schreiben und Filmgeschichte abgeschlossen. Seit 2014 unterrichte ich Kreatives Schreiben und Storytelling. Ich bin davon überzeugt, dass Schreiben ein Handwerk ist, das man lernen kann.“

Kreatives Schreiben am Samstag

Susanne Kronenberg

Kreativität und Kompetenz finden in einem gelungenen Text zueinander, und in diesem Workshop beschäftigen Sie sich unter Anleitung der erfolgreichen Kriminalroman-Autorin Susanne Kronenberg mit beiden Facetten. Gemeinsam gehen Sie der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht, und werden auch selbst in den Schreibfluss kommen. Was zeichnet eine*n Schriftsteller*in aus? Worauf kommt es bei der Wahl der Erzählperspektive an? Mit langjähriger Erfahrung als Autorin bietet Susanne Kronenberg einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich Anregungen für das Schreiben mit nach Hause nehmen möchten.

U0202120 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 24.02.24, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 35 EUR

U0202122 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 15.06.24, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 35 EUR

T0202322 Kreatives Schreiben – Kriminalliteratur

Susanne Kronenberg

Wie entwickelt man einen Plot, einen Mord oder ein Motiv? Was muss ich über den Täter wissen? In kreativen Schreibspielen lassen wir unsere kriminelle Fantasie sprudeln und entdecken Themen für spannende Geschichten. Dieser Workshop unter Leitung der Kriminalautorin Susanne Kronenberg richtet sich an alle, die gern schreiben, in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich von einer erfahrenen Autorin informieren und inspirieren lassen möchten.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 27.01.24, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

Autobiografisches Schreiben



U0202126 Wochenendkurs Autobiografisches Schreiben

Sabine Schabicki

Es gibt keine langweiligen Lebensgeschichten, denn alle Biografien sind voller Höhen und Tiefen. Oft erscheint uns die eigene Kindheit wie ein Film, den wir vor langer Zeit gesehen haben. In diesem Workshop werden Sie tief in Ihre Geschichte eintauchen, Vergangenes lebendig werden lassen und aufschreiben, um ein Stück Ihrer Biografie festzuhalten und ein Gerüst Ihrer Lebensgeschichte zu erstellen. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Menschen, die schon Erfahrung mit dem Schreiben haben, geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 16. & 17.03.24, 10.00–18.00 Uhr
Gebühr 89 EUR

U0202128 Workshop Autobiografisches Schreiben

Susanne Kronenberg

Ob man Erinnerungen festhalten, sich selbst besser kennenlernen oder sich etwas von der Seele schreiben möchte: Es gibt viele Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen. Will ich für mich oder für andere schreiben? Welche Themen bewegen mich? Wie finde ich den roten Faden in meiner Lebensgeschichte? Diesen Fragen geht die erfahrene und erfolgreiche Autorin Susanne Kronenberg zusammen mit den Teilnehmer*innen in diesem Workshop nach.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 27.04.24, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 35 EUR



Susanne Kronenberg

„Ich stamme aus Niedersachsen, bin aber Wahl-Wiesbadenerin seit über zwanzig Jahren. Wenn ich nicht gerade an der vhs Main-Taunus-Kreis als Dozentin

für Kreatives Schreiben arbeite, bin ich selbst als Autorin tätig. Meine Kriminalromane spielen am liebsten in Wiesbaden, zuletzt sind meine Romane Hundswut und Rosentot erschienen. 2019 habe ich für letzteren den Main-Taunus-Krimipreis verliehen bekommen.“

Stadtmuseum Hofheim

Am Rande des historischen Kellereibezirkes liegt das Stadtmuseum. Es präsentiert nicht nur historische Exponate, sondern auch spannende wechselnde (Kunst-)Ausstellungen mit einem Begleitprogramm, das sich immer auch an Kinder und Jugendliche richtet. Bis zum 17. März 2024 ist die Sonderausstellung „Meine liebe Hanna“ über Hanna Becker vom Rath und Ida Kerkovius zu sehen (siehe auch Blaues Haus).



Foto: Ramin Mohabat

Anschrift:

Burgstraße 11, 65719 Hofheim am Taunus

Öffnungszeiten:

Di 10.00–13.00 Uhr, Di–Fr 14.00–17.00 Uhr,
Sa/So 11.00–18.00 Uhr

Kontakt:

Telefon 06192 202540

stadtmuseum@hofheim.de

www.hofheim.de/kultur/Stadtmuseum



Musik

U0204105 Einfach mal singen ...

Martina Peetz & Gerda Kampschroer

Sie singen gern, trauen sich aber nur unter der Dusche? Wenn Sie schon immer einmal ausprobieren wollten, einfach zu singen, ohne Bewertung, aber mit fachlicher Unterstützung, so können Sie dies hier in einer kleinen Gruppe tun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Spaß am Singen. Sie lernen ihre Stimm- und Gesangsübungen erleben, wie die eigene Stimme immer vertrauter und tragfähiger wird. Sie lernen einstimmige Lieder, Kanons, aber auch mehrstimmige Chorsätze und machen leichte rhythmische Übungen. Stilistisch werden Sie sich in der musikalischen Vielfalt von Liedern aus aller Welt über Gospel bis zum klassischen Chorsatz bewegen.

Hofheim, Volkshochschule
4-mal Do, 19.00–20.30 Uhr,
15., 29.02., 07. & 21.03.24
Gebühr 19 EUR

U0204108 Mundharmonika: Folk- & Countryharp 1

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überallhin mitnehmen. In diesem Workshop werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an Einsteiger*innen vermittelt. Sie werden mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten beginnen und das Rhythmuspiel sowie die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne) üben. Es wird eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter verwendet. Sie können eine Mundharmonika (ab 34 Euro) im Workshop erwerben. Auf YouTube finden Sie zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 25.05.24, 11.00–18.00 Uhr
Gebühr 49 EUR



Didi Neumann

ist seit 1970 mit seinem Instrument, der Mundharmonika, erwachsen und spielt bis heute in verschiedenen Bands, vom akustischen Mississippi-Blues-Duo bis zur elektrischen Rhythm-and-Blues-Band. 1990 begann er, sein Wissen und seine Erfahrungen in Workshops weiterzugeben. Auf Youtube finden sich seine Videos.

Trommeln – Workshops

Kiere Diallo

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas – in diesem Workshop werden wir in die afrikanische Kultur eintauchen und traditionelle west-afrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembé-Trommel kennenlernen. Dabei werden Sie die Lebensfreude und Energie dieser Musik spüren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und bereits geübte Trommler*innen können ihre Fähigkeiten unter fachkundiger Anleitung von Kiere Diallo erweitern. Der Workshop ist für alle Altersstufen geeignet. Wer kein Instrument hat, kann eine Djembé gegen eine Gebühr von 10 Euro ausleihen (bitte bei Anmeldung angeben). Die Leihgebühr wird direkt bei der Kursleitung entrichtet.

T0204328
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 27.01.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

U0204120
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 24.02.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

U0204122
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 16.03.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

U0204124
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 20.04.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

U0204126
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 25.05.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

U0204128
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 22.06.24, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 19 EUR



Kiere Diallo

wurde im Senegal geboren und lernte als Jugendlicher, Djembé, Sabar und Bass zu spielen. In seiner Heimat trat er auf traditionellen Festen wie Hochzeiten und Taufen auf und sammelte pädagogische Erfahrungen in Workshops sowie musikalische Erfahrungen auf einer Tour durch Gambia. Seit 2013 lebt Kiere Diallo in Wiesbaden und unterrichtet an verschiedenen Schulen und bietet Kurse für Erwachsene an. Er spielt bei Auftritten in mehreren Formationen. www.kierediallo.de

Tanz & Theater

U0205100 Workshop Impro-Theater

Pia Fütterer

Auf der Improvisationsbühne gibt es kein Skript, keine Kostüme, keine Requisiten, keinen einstudierten Text. In diesem Workshop können Sie Ihre Freude am improvisierten Schauspiel entdecken und erfahren, wie aus Ihren spontanen Inspirationen spannende Geschichten und mitreißende Szenen werden. Gleichzeitig werden Ihre Präsenz, Kommunikations- und Teamfähigkeit angesprochen – Schlüsselkompetenzen, die Sie in jedem Lebensbereich anwenden können. Dieser Kurs richtet sich an Improvisations-Neulinge und Neugierige mit Erfahrung. Es sind keinerlei schauspielerische Voraussetzungen notwendig.

Hofheim, Volkshochschule
2-mal, Fr, 08.03.24, 18.00–20.00 Uhr,
Sa, 09.03.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 45 EUR



Pia Fütterer

Pia Fütterer ist Galli-Trainerin und Schauspielerin nach der Galli-Methode seit 1994. Sie hat sowohl jahrelange Erfahrung als Trainerin für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche.

U0205101 Hawaiianischer Hula-Tanz – Grundkurs

Yue Tutt

Hula ist ein Tanz aus Hawaii, der mehr ist als nur eine fließende Folge von Bewegungen, er ist auch eine Form der Erzählung. Da es in Hawaii keine Schriftsprachen gab, wurden Geschichten von Generation zu Generation durch den Tanz weitergegeben. In diesem Kurs werden Sie mehr über Hula und Hawaii erfahren und die ersten Grundschriffe üben. Schließlich werden wir uns gemeinsam über unseren ersten Hula-Tanz freuen. Hula ist Lebensfreude und für alle Altersklassen und Geschlechter geeignet. Dieser Workshop ist besonders geeignet für alle, die erste Tanzversuche unternehmen möchten, kann aber auch Tänzer*innen mit Erfahrung noch etwas Neues vermitteln. Der Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters und Geschlechts.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Sa, 11.00–13.00 Uhr,
25.05. & 08.06. & 15.06.24
Gebühr 39 EUR



Vera Langer

„Ich bin seit meiner frühen Kindheit im Leistungssport aktiv, in der Leichtathletik, dem Rudersport und in der rhythmischen Sportgymnastik.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit führte mich mein Weg zum Line-Dance. Meine Ausbildung habe ich in Kanada absolviert, und seit 2002 unterrichte ich an der vhs Main-Taunus-Kreis.“

Line-Dance / Multidance-Formation für Einsteiger*innen

Vera Langer

Dieser Kurs spricht Tänzer*innen mit wenig Vorerfahrung an und richtet sich auch ausdrücklich an ein Publikum 70+: Tanzvergnügen als Jungbrunnen. Wir wollen Ausdauer und Vitalität herausfordern, denn Tanzen vereint sportliche Aktivitäten mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, etwa um sich Schrittfolgen zu merken. Angenehme Musik zu hören und sich rhythmisch in einem angemessenen Tempo zu bewegen, macht den Tanzenden Freude und beschwingt die Seele. Wir tanzen zu Walzern, Foxtrott, Cha-Cha-Tango, Folklore und vielem mehr. Leichte Vorkenntnisse im Tanz sind erforderlich. Bitte beachten Sie, dass eine Grundbeweglichkeit Voraussetzung für die Teilnahme ist. Bitte erscheinen Sie in Sport- oder Tanzschuhen. Bei Fragen zum Kursverlauf oder zu Vorkenntnissen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin Vera Langer (Telefon 06195 8060451).

U0205102

Hofheim, Volkshochschule

17-mal Mi, ab 14.02.24, 14.45–15.45 Uhr

Gebühr 99 EUR

U0205103

Hofheim, Volkshochschule

17-mal Mi, ab 14.02.24, 16.00–17.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

U0205104

Hofheim, Volkshochschule

16-mal Fr, ab 23.02.24, 13.00–14.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

Line-Dance / Multidance-Formation für Fortgeschrittene

Vera Langer

Zu moderner wie traditioneller Musik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco, Rock'n'Roll oder Country einstudiert. Nach dem Einüben einzelner Schrittfolgen wird nach festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer*innen bewegen sich in Reihen synchron ohne Partnerin oder Partner. Line-Dance ist ein gutes (Körper-)Training, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen. Bitte bringen Sie Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle mit.

Diese Kurse sind für Teilnehmer*innen ab 40 Jahren geeignet. Bitte erscheinen Sie in Sport- oder Tanzschuhen. Bei Fragen zum Kursverlauf oder zu Vorkenntnissen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterin Vera Langer (Telefon 06195 8060451).

U0205105

Hofheim, Volkshochschule

17-mal Mi, ab 14.02.24, 17.15–18.15 Uhr

Gebühr 99 EUR

U0205106

Hofheim, Volkshochschule

16-mal Fr, ab 23.02.24, 14.15–15.30 Uhr

Gebühr 115 EUR

Latino-Line-Dance

Andrea Leyer

Erleben Sie die Leidenschaft der karibischen Rhythmen – ganz ohne Tanzpartner*in. Auf spielerische Art lernen Sie ganz rasch die Schrittfolgen der Salsa, Bachata oder Merengue kennen. Neben dem Spaß am Tanzen schulen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung und Koordination, stärken aber auch gleichzeitig Ihre Beweglichkeit und Ausdauer. Dieser Kurs ist für Tänzer*innen jeder Altersklasse geeignet. Da es kein Paartanz ist, können Sie sich auch ohne Tanzpartner*in anmelden.

U0205107

Für Einsteiger*innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 15.30–16.30 Uhr

Gebühr 95 EUR

U0205108

Für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 16.45–18.15 Uhr

Gebühr 135 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).

Bürgy-Orgel Hofheim

Die 1769 gebaute Bürgy Orgel ist das bedeutendste erhaltene Werk des Schweizer Orgelbauemeisters Johann Conrad Bürgy. Sie steht in der Evangelischen Kirche in Hofheim-Diedenberg und ist ein hessisches Kulturdenkmal. Hier komponierte Mendelssohn seine sechs Orgelsonaten. Die Gemeinde in Diedenberg erwarb die Orgel 1791 für 1400 Gulden und musste die Decke erhöhen, damit die Orgel in die Kirche passte.



Anschrift:
Casteller Straße 37,
65719 Hofheim am Taunus

[www.diedenberg.net/
kirche/kirche/unsere-bürgy-orgel](http://www.diedenberg.net/kirche/kirche/unsere-bürgy-orgel)

Kontakt:
kirchengemeinde.diedenberg@ekhn.de

**Andrea Leyer**

„Mir ist es eine Herzsan-
gelegenheit, meine Passion
für Salsa, West Coast Swing
und Disco Fox an möglichst
viele Interessierte weiterzu-

geben. Tanzen ist in jedem Alter erlernbar und
bringt die Menschen zusammen. Seit 2014
unterrichte ich an der vhs Main-Taunus-Kreis.
2017 habe ich meine Ausbildung zum Breiten-
sport-Trainer C im Deutschen Tanzsportverband
absolviert und bin zertifizierte Tanz-Instructorin
für Salsa, Disco Fox und West Coast Swing.“

Discofox – Workshops

Andrea Leyer

Discofox ist der König der Partytänze: Kein
anderer Gesellschaftstanz ist so beliebt und
gefragt in allen Altersklassen, weil er zu fast
jeder Musik passt und auch noch sehr leicht
zu erlernen ist. Wer wenig Zeit hat, kann in
diesen Kompaktworkshops die Grundschr-
itte und die Basisfiguren lernen, so dass man
nach Abschluss des Tages voller Selbst-
vertrauen auf die Tanzfläche stürmen kann.
Die Workshops unter Leitung von Andrea
Leyer richten sich an Einsteiger*innen oder
an Tänzer*innen, die ihre Kenntnisse wie-
der etwas auffrischen möchten. Da es sich
um einen Paartanz handelt, bitten wir um
paarweise Anmeldungen. Einzelanmel-
dungen sind nach Rücksprache mit dem Fach-
bereich möglich (lungershausen@vhs-mtk.de).

U0205110 Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 24. & 25.02.24, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 25 EUR

U0205111 Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 27. & 28.04.24, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Salsa für Einsteiger*innen – Workshops

Andrea Leyer

Die kubanische Salsa steht für Lockerheit,
Temperament und Lebensfreude. Mitreißende
Rhythmen lassen Sie in diesem Kompaktwork-
shop in die Welt Kubas eintauchen. In diesen
Workshops erlernen Sie unter der Leitung un-
serer erfahrenen Tanzdozentin Andrea Leyer
die ersten Salsa-Schritte im Salsa. Diese
Workshops richten sich an Einsteiger*innen.
Da es sich um einen Paartanz handelt, bitten
wir um paarweise Anmeldungen. Einzelanmel-
dungen sind nach Rücksprache mit dem Fach-
bereich möglich (lungershausen@vhs-mtk.de).

U0205113 Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 24. & 25.02.24, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

U0205114 Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 27. & 28.04.24, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

U0205115 Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an Tänzer*innen,
die den Salsa-Grundschrift schon getanzt
haben und für die "Dile que no" oder "Cross
body lead" keine Fremdwörter sind und die
Damendrehung rechts selbstständig tanzen
können. Es wird cubanisch getanzt, Rhythmus
und Führung stehen im Vordergrund. Dieser
Workshop ist auch für Wiedereinsteiger*innen
geeignet. (wie in linken Spalte)

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 22. & 23.06.24, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

West Coast Swing – Workshops

Andrea Leyer

Ob Blues, Swing, R'n'B, Pop oder Rock –
West Coast Swing ist einfach ein vielseitiger
Allrounder. In diesen Kompakt-Workshops
werden Sie die Grundlagen dieses Trendtan-
zes kennenlernen. Diese Workshops richten
sich an Einsteiger*innen.

Da es sich um einen Paartanz handelt, bitten
wir um paarweise Anmeldungen. Einzel-
anmeldungen sind nach Rücksprache mit
dem Fachbereich möglich (lungershausen@
vhs-mtk.de).

U0205117 Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 24. & 25.02.24, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR

U0205118 Einsteiger*innen

Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 27. & 28.04.24, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR

U0205119 Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an Tänzer*innen,
die Left Side Pass, Underarm Turn und Sugar
Push bereits selbstständig tanzen können. In
diesem Workshop geht es um neue Figuren
und wird ein Fokus auf Führung und Folgen
gelegt.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 22. & 23.06.24, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR

Rhein-Main Deponiepark Flörsheim-Wicker

Zwischen Wicker, Hochheim und Massenheim befindet sich der Rhein-Main Deponiepark, betrieben von der Rhein-Main Deponie GmbH sowie der Main-Taunus-Recycling GmbH. Auf dem Standort des Deponie-parks werden seit 1972 Anlagen zur Verwertung und Entsorgung von Abfällen sowie Anlagen zur Erzeugung erneuerbarer Energien betrieben. Ein Rekultivierungsziel der Deponie besteht darin, Flächen für den Naturschutz zu schaffen. Oberflächenabdichtete Bereiche geschlossener Deponien werden z. B. mit Schafen beweidet, so dass eine offene Landschaft mit wertvollen Lebensräumen auch für seltene Pflanzen- und Tierarten entsteht. Als besonderes Special befindet sich am Biomassekraftwerk eine Kletterwand, die vom Verein „Kletterfreunde Wicker e. V.“ betrieben wird.



Anschrift: Rhein-Main-Deponiepark 1, 65439 Flörsheim

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr

Kontakt:

www.deponiepark.de

pr@deponiepark.de, Tel. 06145 92600

Aquarelle aus Bad Soden

Vom 7. bis 28. April 2024 präsentieren die Künstler*innen um die Bad Sodener vhs-Dozentin Barbara Skowronnek ihre Aquarelle aus den vergangenen Jahren.

Die Vernissage findet am Sonntag, den 7. April, um 11.00 Uhr im Badehaus im Alten Kurpark (Bad Soden) statt.

Alle Interessierten sind herzlich zum Umtrunk anlässlich der Eröffnung eingeladen.



Malen & Zeichnen

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Barbara Skowronnek

In diesen Kursen erfahren Sie unter Anleitung der erfahrenen Malerin Barbara Skowronnek, wie die Farbe läuft und lebt. Sie lernen in der malerischen Umgebung des Badehauses im Alten Kurpark in Bad Soden elementare künstlerische Gestaltungstechniken und deren Anwendungsmöglichkeiten. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in der Komposition, im Anfertigen von Stillleben und in der erweiterten Farblehre. Der Kurs setzt Grundkenntnisse im Aquarellieren voraus.

Bitte bringen Sie Aquarellpapier und -farben, Pinsel (Stärke ca. 20–50), Gläser und, wenn vorhanden, eine Staffelei mit.

U0206101

Bad Soden, Badehaus

8-mal Di, ab 12.03.24, 17.00–19.15 Uhr

Gebühr 139 EUR

U0206104

Bad Soden, Altes Badehaus

8-mal Mi, ab 13.03.24, 17.00–19.15 Uhr

Gebühr 139 EUR



Olaf Stellberger

Urban Sketching für Einsteiger*innen in Hofheim, Bad Soden und Kelkheim

Frank Heisig

Beim Urban Sketching werden Sie interessante Alltagssituationen aus der Bad Sodener City als lockere Zeichnung in Ihrem Skizzenbuch wiedergeben. Sie werden Straßenszenen skizzieren und dabei lernen, wie man das Zusammenspiel von Architektur, Mensch, Tier, Pflanzen, Autos u. a. in einer lebendigen Zeichnung darstellt. Perspektive, Licht & Schatten sowie die farbige Illustration der Zeichnung sind Themen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell durch den Kursleiter und Industrie-Designer Frank Heisig unterstützt, um einen eigenen Stil beim Urban Sketching zu entwickeln. Diese Outdoor-Kurse richten sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Bei gutem Wetter wird der Kurs an verschiedenen Orten im Freien stattfinden. Bei schlechtem Wetter

Meri Elisabeth Reinhardt



Tatjana Bergthold

U0206105 in Bad Soden

Bad Soden, Outdoor bzw. Badehaus

3-mal, Fr, 28.06., 19.00–21.00 Uhr, Sa & So, 29. & 30.06.24, 10.00–17.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

U0206107 in Hofheim

Hofheim, Volkshochschule

8-mal Mi, ab 22.05.24, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 109 EUR

U0206109 in Kelkheim

Kelkheim-Münster, Bahnhof

3-mal, Fr, 14.06., 19.00–21.00 Uhr, Sa & So, 15. & 16.06.24, 10.00–17.00 Uhr

Gebühr 99 EUR



Stefanie Schneller



Frank Heisig

„Ich habe Industrie-Design in Darmstadt studiert und schon während meines Studiums für verschiedene namhafte Designbüros gearbeitet. Seit über zehn Jahren bin ich in der

Automobilbranche im Design tätig. Dort entwickle ich als Digital Sculptor 3D-Datenmodelle für das Fahrzeuginnendesign, vom Konzept bis hin zur Serienreife. Privat beschäftige ich mich mit Aquarell- und Acrylmalerei.“



Zeichnen, Pastell-, Acryl-, Aquarell- und Ölmalen für alle

Rocco Barone

In diesen Kursen unter Leitung des Krifteler Künstlers Rocco Barone können Sie Thema und Technik frei wählen. Anhand individueller Übungen werden Grundkenntnisse im Sinne klassischer Meisterwerkstätten vermittelt: Bleistift-, Kohle-, Rötel- und Tuschezeichnung sowie Pastell-, Acryl-, Gouache-, Aquarell-, Tempera- und Ölmalerei oder gemischte Techniken. Das Ziel dieser Kurse ist es, den alltäglichen Stress abzubauen und in der Gruppe Freude an der Kunst zu haben. Aber auch Ihre Kunstkenntnisse werden geschult, etwa für spätere selbstständige Arbeiten in den Bereichen Mode- und Computerdesign, Buchillustration, Medien und im gesamten Bereich der künstlerischen Tätigkeit. Themen können sein: Stillleben, Landschaften, Blumen, Pflanzen, Figuren, aber auch Fantasie- oder abstrakte Malerei. Informationen zum Kurs erteilt der Dozent gern telefonisch (Telefon 06192 45659). Rocco Barone ist Bildender Künstler und Kunstpädagoge, staatlich geprüft im Fach Kunstszene in Rom.

U0206110

Hofheim, Volkshochschule

12-mal Di, ab 20.02.24, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 145 EUR

U0206111

Liederbach, Liederbachschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 125 EUR

U0206112

Liederbach, Liederbachschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 125 EUR

U0206113

Hofheim, Volkshochschule

11-mal Mo, ab 19.02.24, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 145 EUR

Zeichnen – Malen – Collagieren am Wochenende

Predrag Hegedüs

Einsteiger*innen lernen hier die Grundlagen des Zeichnens und Malens, während Fortgeschrittene mit verschiedenen Materialien experimentieren können. Der Dozent unterstützt Sie auf Ihrem individuellen Weg des künstlerischen Ausdrucks. Sie können Landschafts-, Akt- oder Stillleben-Fotos als Vorlagen mitbringen oder sich im Kurs inspirieren lassen. Entscheiden Sie selbst ganz nach Ihrem Bedarf und Interesse, welches Material Sie mitbringen. Wir können Ihnen empfehlen (je nach persönlicher Vorliebe und zur Auswahl): Zeichenpapier, Bleistifte (HB), Buntstifte, Wachskreiden, Malplatten, Leinwände, Acrylfarben, mehrere Pinsel, Ponal, Feinsand, Blattgold und gute Landschafts-, Akt- oder Stillleben-Fotos als mögliche Vorlage.

T0206314 **Workshop**

Hofheim, Volkshochschule

So, 04.02.24, 10.30–15.45 Uhr

Gebühr 35 EUR

U0206114 **Workshop**

Hofheim, Volkshochschule

So, 10.03.24, 10.30–15.45 Uhr

Gebühr 35 EUR



Predrag Hegedüs

„Ich habe an der Kunsthochschule Sarajevo Malerei studiert, war Meisterschüler an der Fakultät der Künste in Belgrad und wurde an der Universität

Zenica promoviert. Seit 1992 lebe und arbeite ich als freischaffender Künstler in Offenbach am Main und habe an mehr als 150 Gruppen- und 40 Einzelausstellungen teilgenommen.“



Ralph Barie

„Ich habe von 1978 bis 1982 an der Pädagogischen Hochschule und Universität Bielefeld Kunst und Geographie für das Lehramt studiert. Von 1986

bis 2004 war ich in Nordrhein-Westfalen in verschiedenen Werbeagenturen und in der Fahrradindustrie als Werbeleiter tätig, bevor ich 2004 den Lehrerberuf antrat. 2009 erfolgte der Umzug nach Hattersheim, wo ich bis 2022 an der Heinrich-Böll-Schule als Kunsterzieher tätig war.“

U0206115 **Outdoor-Kurs**

Zeichnen in der Natur

Ralph Barie

Das Zeichnen in freier Natur schult das Auge beim Erfassen räumlicher Situationen. Es schult die reale Einschätzung von Entfernungen und Größenverhältnissen. Im Mittelpunkt dieses Kurses werden die Anfertigung von Kompositionsskizzen stehen und die zeichnerische Darstellung von räumlichen Situationen im Wald und in der Stadt. Nach einer Vorbesprechung können Sie an drei Terminen unter fachkundiger Anleitung von Ralph Barie unter freiem Himmel Ihr Talent zum Zeichnen entdecken oder weiterentwickeln. Bitte bringen Sie einen Klapphocker, ein ca. 50 x 70 cm großes, leichtes Hartschaumbrett als Zeichenunterlage, einen DIN-A-3-Zeichenblock oder einzelne Zeichenblätter, einige Graphitstifte (Stärken B bis 8B), Radiergummi und Anspitzer mit.

Kapellenberg, Pinienwald

Mo, 03.06.24, 15.00 Uhr (Vorbesprechung)

Di, 04.06.24, 15.00–17.00 Uhr:

Cohausentempel am Kapellenberg Hofheim

Di, 11.06.24, 15.00–17.00 Uhr:

Bergkapelle, Kapellenberg

Di, 18.06.24, 15.00–17.00 Uhr:

Stadtzentrum Hofheim

Gebühr 49 EUR



Kunstwerke des Krifteler Künstlers Rocco Barone

Rocco Barone hat sein Studium an der staatlichen Kunsthochschule in Lecce (Italien) mit dem Schwerpunkt Malerei mit dem Maestro d'Arte abgeschlossen. An der Akademie der schönen Künste in Rom hat er studiert und wurde zum Diplom-Bühnenbildner ausgebildet. Seine Staatliche Prüfung als Kunsterzieher hat er in Rom absolviert. Seit 1975 ist er als freischaffender Künstler und seit über 40 Jahren an der vhs Main-Taunus-Kreis tätig. Einige seiner Skulpturen sind im Main-Taunus-Kreis offen zugänglich, so etwa am Krifteler Bahnhof („Symbol des Lebens“ 1991), im Ziegeleipark („Trio“ 2007), auf dem Schulhof der Weingartenschule („Bewegliche Pflanzen“ 1990) und („Athleten“ 1984).





U0206119 Kurs in den Osterferien Großformatiges Malen

Regina Ouhrabka

Malen auf großformatigen Untergründen macht nicht nur sehr viel Freude, sondern ermöglicht auch, eigene Lernfortschritte genau zu beobachten. Wichtig ist dabei der neue Blickwinkel auf das Werk. Bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit und lassen Sie sich im Kurs von den anderen Teilnehmer*innen inspirieren. Bei der Komposition, Farbgestaltung und Maltechnik erhalten Sie professionelle Unterstützung von der Kursleiterin. Sie können sich abstrakten oder realistischen Motiven widmen oder sich in Power- oder Actionpainting ausprobieren. Zahlreiches Anschauungsmaterial aus der Kunst- und Gestaltungstheorie steht zur Verfügung. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Mo-Mi, 25.-27.03.24, 10.00-13.30 Uhr
 Gebühr 85 EUR



Mixed Media Artclass

Sylvia Brucker

In diesem Workshop erstellen Sie unter Anleitung der Künstlerin und Buchautorin Sylvia Brucker Schritt für Schritt ein Mixed-Media-Porträt. Mixed Media nennt man die Kombination verschiedener künstlerischer Techniken, d.h. hier wird auf einem mehrschichtigen Hintergrund (Leinwand oder Papier) geklebt, gemalt, gezeichnet, gestempelt und verziert. Wer sich einen ersten Einblick in das Schaffen der Dozentin verschaffen möchte, findet anschauliche Beispiele in ihrem Buch „Fabelhafte Frauen“ (2020). Die Materialkosten für Leinwand, Farben, Kleber und besondere Stifte etc. (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

U0206120 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 30.08.24, 16.00-20.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

U0206122 Kurs Mixed Media Artclass

Sylvia Brucker

Bitte bringen Sie Acrylfarben und verschiedene Pinsel mit. Die Materialkosten für Papier, Kleber und besondere Stifte etc. (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
8-mal Mi, ab 06.03.24, 18.00-21.00 Uhr
 Gebühr 145 EUR

Handlettering

Sylvia Brucker

Ob auf Speisekarten oder in Zeitschriften – überall sehen wir, wie der Wert schöner Handschriften mehr und mehr geschätzt wird. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Handletterings kennen, um im Anschluss daran ihrer kalligrafischen Kreativität freien Lauf lassen zu können. Üben Sie unter erfahrener Anleitung von Sylvia Brucker die Grundformen, Auf- und Abstriche sowie erste Buchstaben in Groß und Klein. Sie werden die Unterschiede zwischen Faux Calligraphy, Brushlettering, Monoline, Sans Serif, Script etc. kennenlernen und am Ende des Tages eine eigene Komposition mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Diese umfassen ein Handlettering-Beginnerset, verschiedene Papiere, ein Workbook und (leihweise) bunte Brushpens.

U0206134
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 15.03.24, 16.00-20.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

U0206136
Hofheim, Volkshochschule
So, 28.04.24, 14.00-18.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR



Sylvia Brucker

hat in München studiert und arbeitete während ihres Studiums und danach für verschiedene namhafte Medienfirmen. Seit über zwanzig Jahren ist sie in

der Fernsehbranche im Rechte- und Lizenzhandel tätig. Dort beschäftigt sie sich mit der Verwertung von TV-Rechten in Form von Büchern, Produkten und mit dem internationalen Formatvertrieb. Nebenberuflich beschäftigt Sylvia Brucker sich auch als Workshopleiterin und Buchautorin intensiv mit Mixed Media, Urban Sketching, Handlettering, dem Porträtmalen und Stempelschnitzen.



**U0206116 Wochenend-Workshop
Zeichnen lernen – Power-Drawing**

Regina Ouhrabka

Richtig zeichnen, skizzieren oder schummern – wie gehe ich praktisch vor? Welches Material sagt mir persönlich zu, und welche künstlerische Technik ist für mich die richtige? Dies alles erfahren Sie in diesem Kurs. Sie eignen sich wichtige Grundkenntnisse an und lernen schnell, frei und experimentell zu zeichnen.

Inhalte:

- Objektzeichnen (Gegenstände)
- freies geometrisches Zeichnen (Kreis, Dreieck, Würfel, Kegel usw.)
- figürliches Zeichnen, Aktzeichnen, Porträt-Zeichnen
- Pflanzen-, Landschafts- und Architekturstudien
- Tierstudien und Schriftzeichnen

Mit Freude, Konzentration und Elan – so lassen erste gute Ergebnisse nicht lange auf sich warten. In dieser motivierenden Atelierrunde steht Ihnen die Kursleiterin, Regina Ouhrabka, hilfreich zur Seite. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 20. & 21.04.24, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 69 EUR



Regina Ouhrabka

„Ich habe an der Fachhochschule für Gestaltung in Wiesbaden Design, Aktzeichnen und Schriftkunst studiert. Mein Diplom habe ich als Meisterschülerin

von Prof. Werner Schneider absolviert und gewann als Studentin den Spemann-Preis des Klingspor-Museums Offenbach. Als freischaffende Künstlerin und Grafikerin lebe und arbeite ich in Hofheim. Schon seit über zehn Jahren arbeite ich an der vhs Main-Taunus-Kreis mit Teilnehmenden aller Altersstufen.“

**U0206117 Wochenend-Workshop
Acrylmalerei am Wochenende –
von realistisch bis abstrakt**

Doris Happel

Dieser Workshop bietet Gelegenheit, eigene Bildprojekte mit professioneller Unterstützung zu realisieren. Einsteiger*innen erhalten eine systematische Einführung in die Maltechnik, Fortgeschrittene werden fachkundig beraten. Am ersten Tag vermittelt Doris Happel Grundkenntnisse über Proportion und Motivübertragung, Farbstern und -systematik, Hinweise zum Farbmischen und Techniken des Farbauftrags. Zum Abschluss des Tages beginnt die künstlerische Praxis, so dass Sie am zweiten Tag Ihr Werk mit individueller Unterstützung vollenden können. Die Teilnehmenden bringen eigene Bildideen mit (Abbildung oder Foto) oder können sich von der Mappe der Kursleiterin inspirieren lassen. Die Materialliste steht Ihnen als Download zur Verfügung.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 27. & 28.04.24, 11.00–19.00 Uhr

Gebühr 109 EUR

**U0206118
Malen am Vormittag**

Doris Happel

In diesem Kurs soll Ihre Freude am Malen durch das gestalterische Grundwissen der Kunstdozentin Doris Happel ein fachliches Fundament erhalten. Landschaft, Figur, Stillleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden: Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell, und auch Mischtechniken sind möglich. Einsteiger*innen werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht, Fortgeschrittene werden ganz nach ihren Ansprüchen im künstlerischen Prozess begleitet. Kaufempfehlungen für Materialanschaffungen gibt die Dozentin in der ersten Sitzung.

Hofheim, Volkshochschule

8-mal Di, ab 19.03.24, 10.30–13.15 Uhr

Gebühr 145 EUR

**U0206119 Kurs in den Osterferien
Großformatiges Malen**

Regina Ouhrabka

Malen auf großformatigen Untergründen macht nicht nur sehr viel Freude, sondern ermöglicht auch, eigene Lernfortschritte genau zu beobachten. Wichtig ist dabei der neue Blickwinkel auf das Werk. Bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit und lassen Sie sich im Kurs von den anderen Teilnehmer*innen inspirieren. Bei der Komposition, Farbgestaltung und Maltechnik erhalten Sie professionelle Unterstützung von der Kursleiterin. Sie können sich abstrakten oder realistischen Motiven widmen oder sich in Power- oder Actionpainting ausprobieren. Zahlreiches Anschauungsmaterial aus der Kunst- und Gestaltungstheorie steht zur Verfügung. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

3-mal, Mo–Mi, 25.–27.03.24, 10.00–13.30 Uhr

Gebühr 85 EUR

**U0206125 Workshop
Kalligrafie – Künstlerisches
Gestalten mit Schrift**

Regina Ouhrabka

Wollten Sie sich schon immer einmal an Kalligrafie heranwagen? Dann sind Sie in diesem Wochenendkurs, in dem wir ein Schriftbild attraktiv und künstlerisch gestalten werden, genau richtig. Jede Schrift bietet dem Betrachter eine Vielzahl grafischer Elemente, und diese erkennen und nutzen zu lernen, ist Inhalt dieses Kurses. Mit Hilfe der Kursleitung ist es etwa möglich, Entwürfe für Plakate anzufertigen. Oder wagen Sie sich vielleicht erstmals an die Gestaltung einer eigenen Visitenkarte heran? Begleitend erhalten Sie eine Einführung in parallele Gestaltungstechniken, z. B. Collagen und Frottagen mit Typografie. Da besondere Werkzeuge und Papiere benötigt werden, stellt die Kursleiterin alles zur Verfügung. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Hofheim, Volkshochschule

2-mal Sa, 08. & 15.06.24, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 55 EUR

Hundertwasserhaus Bad Soden

Das Hundertwasserhaus im Quellenpark geht zurück auf den österreichischen Maler und Architekten Friedensreich Hundertwasser (eigentlich Friedrich Stowasser). Dieser forderte in seinem „Verschimmelungsmanifest“ 1958 die Abschaffung der geraden Linien in der Architektur, setzte sich für „Fensterrecht“ und „Baumpflicht“ ein. Das Wiener Hundertwasserhaus, errichtet 1983 bis 1985, ist sicherlich sein bekanntestes Bauwerk. Das Bad Sodener Wohnhaus wurde 1990 nach Plänen Hundertwassers umgesetzt und enthält 17 Wohnungen, die allesamt individuell zugeschnitten sind. Das Haus grenzt an den 1856 angelegten Quellenpark.



Anschrift:
Zum Quellenpark 38, 65812 Bad Soden am Taunus

Öffnungszeiten:
von außen zu besichtigen (Privatbesitz)

<https://hundertwasserhaus.business.site>

Foto: Wolfgang Maennel



U0206128
Japanische Kalligrafie
Shigemi Muroi

Die japanische Kalligrafie ist eine der populärsten Feinkünste Japans, die sowohl eine kreative als auch philosophische Dimension hat. Nach geläufiger Auffassung ist die Kalligrafie das Handwerk des schönen Schreibens – eine Kunstform, die Harmonie und Schönheit vereint. In diesem Kurs zeigt Ihnen Shigemi Muroi drei verschiedene Schreibtechniken der japanischen Schrift: Hiragana, Katakana und Kanji. Anschließend können Sie einige Wörter üben und Ihr Lieblingswort auf eine Leinwand bringen. Dieses Kunstwerk eignet sich wunderbar als Geschenk oder als Dekoration für die eigenen vier Wände. Sie müssen nichts mitbringen und werden doch etwas mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten (14 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 16. & 23.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

U0206143
Kunst-Crashkurs in den Sommerferien
Regina Ouhrabka

In lebendiger Atmosphäre lernen Sie das breite Spektrum künstlerischen Gestaltens kennen. Ob Einsteiger*innen oder Fortgeschrittene – Sie lernen, „richtig“ zu sehen, erproben neue Arbeitsmethoden und lernen ganz unterschiedliche Materialien kennen. Sie können großformatig arbeiten, auf Papier, Pappe oder Leinwand. In einer kleinen Gruppe ermöglicht Ihnen dieser Kurs, auch einmal um die Ecke zu denken, Mut zum eigenen Vorhaben zu entwickeln, um durch Schaffenskraft und Freude zum persönlichen Erfolg zu gelangen. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Mo–Mi, 15.–17.07.24, 10.00–13.30 Uhr
Gebühr 79 EUR

U0206146 Outdoor-Kurs/Exkursion
Rheingau-Taunus-Sommerakademie
Doris Happel

Eine Woche Malen und Zeichnen direkt vor dem Motiv: à-pleine-air. Bedeutende Maler wie William Turner haben es vorgemacht und sich von der Natur zu ihrem Kunstschaffen inspirieren lassen – und nun sind Sie an der Reihe. Halten Sie Ihre Eindrücke zunächst mit dem Zeichenstift fest: Skizzieren Sie direkt vor dem Motiv, locker ausgeführt in Kohle oder Graphit, kombiniert mit Farbe oder auf getöntem Papier – so üben Sie das Sehen. Die Dozentin, Doris Happel, unterstützt Sie bei diesem wie auch bei jedem anderen Ihrer Schritte. Während der Mittagspause tauschen Sie Ihre Erfahrungen in einem Café oder Restaurant aus und lernen voneinander. Aus den Zeichnungen entstehen in einem zweiten Schritt Aquarelle oder Acrylbilder. Die jeweilige Methode wird eingehend erläutert, sodass sich die Kreativwoche auch für Einsteiger*innen eignet. Sie lernen und vertiefen alle wichtigen Aspekte der Freilichtmalerei wie Proportion, Perspektive, Lichtführung oder Farbe. Jeder Tag beginnt um 10.30 Uhr mit einer Bildbesprechung und Vorstellung der wichtigsten Mal- und Zeichentechniken. Bei ungünstigem Wetter weichen wir auf das Seminarhaus der Ateliergemeinschaft Wiesbaden aus (atge, Röderstraße 6, Wiesbaden). Bei Fragen wenden Sie sich an den Fachbereichsleiter Kultur, Dr. Gerrit Lungershausen (lungershausen@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-26) und beachten Sie bitte den kostenfreien Informationsabend (Termin wird vorher vereinbart).

Rheingau
6-mal, Mo–So, 22.–28.07.24
(25.07. ist Ruhetag), 10.30–18.00 Uhr
Gebühr 480 EUR



KULTUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).



Skulpturenachse Eschborn, Skulpturenpark Eschborn in Niederhächstadt

Stadt Eschborn

Stadt der Skulpturen
Skulpturen der Stadt





Das blaue Haus Hofheim

1920 erwarb die Malerin und Kunstsammlerin Hanna Bekker vom Rath mit ihrem Mann den Landsitz am Kapellenberg und verlieh ihm eine markante blau-gelbe Farbgebung. Während des Nationalsozialismus diente das „Blaue Haus“ vielen als „entartet“ verfolgten Künstlern, wie Emy Roeder, Willy Baumeister, Ludwig Meidner und Karl Schmidt-Rottluff als vorübergehendes Arbeitsdomizil und Zufluchtsort. Hanna Bekker vom Rath unterstützte sie, indem sie heimliche Ausstellungen veranstaltete. Bis 1983 war es ein Zentrum des deutschen Expressionismus. Heute ist es in Privatbesitz.

Anschrift: Kapellenstraße 11, 65719 Hofheim am Taunus

Öffnungszeiten: nur von außen zu besichtigen (Privatbesitz)
[https://de.wikipedia.org/wiki/Blaues_Haus_\(Hofheim_am_Taunus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Blaues_Haus_(Hofheim_am_Taunus))

Foto: „Das blaue Haus“ von amras.wi. Lizenz CC BY-SA 3.0 de

Fotografie

Einführung in dieameratechnik

Diese Workshops richten sich an alle, die eine digitale Kamera besitzen und lernen möchten, diese gut zu bedienen. Sie werden die grundlegenden Einstellungen einer Kamera zu verstehen lernen. Nach diesem Workshop sind Ihnen Begriffe wie Belichtungszeit, ISO-Wert und Blende keine Fremdwörter mehr. Sie werden lernen, wie Sie diese Einstellungen professionell vornehmen und damit bessere Fotos machen können als bisher. Schritt für Schritt und anhand praktischer Beispiele wird Ihre Kamera Ihnen vertrauter werden, so dass Fotografieren schließlich für Sie mehr sein wird als nur Knipsen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Handbuch, gegebenenfalls Blitzgerät, USB-Stick und ausreichende Batteriekapazität mit.

U0207105

Martin Höcker

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 04.05.24, 14.00–19.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

U0207107

Dietrich Milde

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 25.02.24, 11.00–16.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

U0207108

Dietrich Milde

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 09.03.24, 11.00–16.00 Uhr

Gebühr 45 EUR



Dietrich Milde

„Ich bin seit vielen Jahren als selbstständiger Fotograf in Kelkheim-Eppenhain tätig. Mein Portfolio umfasst alle Bereiche der Personenfotografie

im Studio und vor Ort, Mode- und Modellfotografie. Seit 2017 bin ich auch an der vhs Main-Taunus-Kreis tätig und vermittele Kenntnisse im Bereichameratechnik – in Theorie und Praxis.“

Digitaleameratechnik für Fortgeschrittene

Dietrich Milde

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre digitale Kamera für eine kreative Bildgestaltung einsetzen wollen und bereits wissen, wie Sie die Automateinstellungen der Kamera bedienen (Blende, ISO, Belichtungszeit). Die automatischen Funktionen erleichtern das Fotografieren, aber die manuellen Einstellungen sind unerlässlich für alle, die wirklich gute Bilder machen möchten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Kamera auch unter schwierigen Bedingungen optimale Bilderergebnisse erreichen. Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen vermittelt:

- Arbeiten bei schwierigen Lichtverhältnissen
 - Farbtemperatur des Lichts, Einbindung von Umgebungs- bzw. Mischlicht und Weißabgleich
 - Auswahl der Betriebsarten des Autofokus und der Messfelder Ihrer Kamera
 - gezielte Steuerung von Blende und Verschlusszeit, Schärfentiefe, Kontrastausgleich
 - Fotografieren mit verschiedenen Blitzgeräten
- Sie sollten mit der Technik Ihrer Kamera grundsätzlich vertraut sein. Vorteilhaft, aber nicht Voraussetzung, ist die Teilnahme an unserem Workshop „Einführung in dieameratechnik“ oder vergleichbare Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit dem Handbuch, Blitzgerät und ausreichender Batteriekapazität mit.



T0207315

Hofheim, Volkshochschule

So, 21.01.24, 11.00–16.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

U0207109

Hofheim, Volkshochschule

So, 09.06.24, 11.00–16.00 Uhr

Gebühr 45 EUR



Martin Höcker

ist freiberuflicher Fotograf, Fernsehautor, Dokumentarfilmer und Videojournalist aus Mainz. Schon seit seiner Kindheit hat ihn die Fotografie fasziniert. Sein fotografisches Spektrum ist breit aufgestellt. Porträt-, Architektur-, Street-, Reise-, Produkt-, und Reportagefotografie sind seine Themen. Bei seinen Fotoworkshops stellt er den Teilnehmer*innen sein Fachwissen in Theorie und Praxis zur Verfügung.

U0104145

Frühlingszauber rund um das Naturschutzhaus: Natur- und Makrofotografie in der Praxis

Georg Bühler

Große und kleine Wunder der Natur zu entdecken und ausdrucksvoll in ein „gutes Bild“ zu bannen – das sind die Freuden und Herausforderungen in diesem Foto-Workshop. Lassen Sie sich fachlich unterstützen, von der Natur inspirieren und fangen Sie mit der eigenen Digitalkamera Stimmungen und Gesehenes ein. Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit Handbuch und (falls vorhanden) ein Stativ mit.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Sa & So, 15. & 16.06.24, 10.00–17.30 Uhr

Gebühr 89 EUR



Goldschmieden

Goldschmieden

Lea Klemisch

Hier erlernen Sie die Techniken des Goldschmiedens. Sie erproben den Umgang mit Sägen oder Feilen und lernen die Grundkenntnisse des Schmiedens und Lötens, so dass Sie schon bald unter fachkundiger Anleitung der Goldschmiedin Lea Klemisch eigene einfache Werkstücke fertigen können. Fortgeschrittene können eigene Schmuckstücke entwerfen und vom Plan in die Tat umsetzen. Bitte bringen Sie Schürze, Küchenhandtuch, Schere, Bleistift und Papier sowie, falls vorhanden, eigenes Werkzeug mit. Das Material kann direkt über die Kursleiterin bezogen werden.

U0208100 Kurs
Hofheim, Volkshochschule
10-mal Do, ab 22.02.24, 18.00–21.00 Uhr
 Gebühr 189 EUR

U0208101 Wochenend-Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 16. & 17.03.24, 10.00–16.00 Uhr
 Gebühr 75 EUR

U0208102 Wochenend-Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 04. & 05.05.24, 10.00–16.00 Uhr
 Gebühr 75 EUR



Lea Klemisch

„Ich habe an der Zeichenakademie in Hanau meine Ausbildung zur Goldschmiedin absolviert. Als Vertiefung zu meinen gestalterischen und kreativen

Prozessen habe ich ein Studium an der Hochschule für Gestaltung in Offenbach angeschlossen. Dort habe ich Kunst mit dem Schwerpunkt Malerei und Bildhauerei studiert und 2021 meinen Abschluss als Diplom-Designerin im Feld der Kunst gemacht. Das Handwerk und meine künstlerische Arbeit zu verbinden, macht mir großen Spaß und ist ein toller Ausgleich. Ich freue mich, meine goldschmiedischen Fertigkeiten im Kurs weiterzugeben und einen Einblick in diesen Beruf zu bieten.“



Foto: James Mohajeri

Bahá'i Haus der Andacht Hofheim-Langenhain

In Langenhain steht eines von weltweit acht Bahá'í-Häusern der Andacht, das einzige in Europa. Weitere befinden sich in Australien, Chile, Indien, Panama, Samoa, Uganda und den USA. Jedes Gebäude hat seine eigene Architektur, die von der heimischen Landschaft und Kultur beeinflusst wird. Es gibt neun gleichbedeutende Eingänge als Einladung für Menschen aller Glaubensrichtungen. Sonntags um 15 Uhr finden Andachten statt, in denen aus Heiligen Schriften aller Religionen gelesen wird. Das Haus wurde im Juli 1964 nach vier Jahren Bauzeit eingeweiht und wurde 1991 in die Liste der hessischen Kulturdenkmäler aufgenommen. Das angeschlossene Besucherzentrum bietet weitere Informationen. Heute ist es in Privatbesitz.

Anschrift: Eppsteiner Straße 95, 65719 Hofheim-Langenhain

Öffnungszeiten: täglich 9.00 Uhr bis Sonnenuntergang, Besucher- und Informationszentrum: Mo–Sa 9.00–12.30 Uhr & 14.00–18.00 Uhr, So 9.00–8.00 Uhr

Kontakt: Telefon 06192 99290, E-Mail info@bahai.de, www.bahai.de

U0208103 Workshop Goldschmieden – Schmuck aus Wachsmodellen herstellen

Claudia Gajda

In diesem zweiteiligen Wochenendkurs können Sie eine traditionelle Goldschmiedetechnik erlernen, für die Sie keine Vorkenntnisse benötigen. Aus einem speziellen Schmelzwachs fertigen Sie am ersten Veranstaltungstag ganz nach Ihren Vorstellungen Ringe, Anhänger oder Ohrhänge an. Diese werden zwischen den beiden Veranstaltungstagen von einer Gießerei in Silber oder Gold ausgegossen, so dass Sie diese am zweiten Tag nachbearbeiten, d.h. feilen, schmirgeln und polieren können. Das Wachs ist ein wunderbares Material, um sowohl kantige als auch weiche, runde Formen herauszuarbeiten. Es lässt sich gut schnitzen, feilen, bohren und kneten. Man kann daraus ganz individuelle Schmuckstücke anfertigen. Das notwendige Werkzeug und Material werden von der Kursleiterin gestellt. Es fallen zusätzliche Kosten (Edelmetall, Gießkosten) an, die ganz individuell davon abhängen, wieviel Schmuck Sie herstellen. Diese individuellen Kosten werden mit der Kursleitung am ersten Veranstaltungstag abgerechnet. Die Gießkosten pro Schmuckstück betragen 20 Euro. Die Edelmetallkosten werden nach Gewicht (Tagespreis) berechnet. Weitere Materialkosten wie etwa für die Werkzeuge (12 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Dieses Beispiel hilft Ihnen, die Preise einzuschätzen: Ein schmaler Ring als Wachsmodell wiegt 0,5 g. Das ergibt bei 925 Silber (5,25 g) etwa 10 Euro, bei 585 Gold (6,95 g) etwa 480 Euro und bei 750 Gold (7,7 g) etwa 700 Euro. Es kann auch Schmuckzubehör, wie Ketten oder Ohrhänger, günstig bei der Kursleiterin erworben werden. Mitzubringen ist eine Küchenschürze oder ein altes Geschirrhandtuch.

Hofheim, Volkshochschule
2-mal So, 15.10.23, 10.00–16.00 Uhr,
05.11.23, 10.00–14.30 Uhr
 Gebühr 85 EUR



Claudia Gajda

„Schon als ich jung war, habe ich mit verschiedensten Materialien experimentiert und so mit einfachen Techniken meinen eigenen Schmuck kreiert.

Das Anfertigen und der Arbeits-Prozess haben mir immer sehr viel Spaß gemacht. Das einzige, womit ich mich damals nicht auskannte, war die Metallbearbeitung. So entschloss ich mich, an der Goldschmiedeschule Pforzheim eine Ausbildung zur Schmuckdesignerin zu machen. Mittlerweile bin ich nebenberuflich als Schmuckdesignerin tätig. Über meine Website (www.cg-schmuckwerk.de) vertreibe ich meine eigenen Kollektionen und fertige Schmuck nach Vorlagen an. Seit 2022 gebe ich auch Goldschmiede-Kurse zu meiner Liebblingstechnik des Wachsmodellierens. So möchte ich die Möglichkeit bieten, dass auch andere ihre eigenen Schmuck-Ideen umsetzen können.“





Korbflechten

Anja Solarski

Es ist gar nicht schwer, einen eigenen Brötchenkorb oder Aufbewahrungskorb zu flechten – und Sie werden sehen, dass es sogar großen Spaß macht. In diesen Wochenendworkshops flechten Sie einen Korb aus leicht biegsamem Peddigrohr. Die einzelnen Stränge werden in Wasser eingeweicht und dadurch biegsam gemacht. Sie werden den Korb dann wahlweise mit festem Holzboden oder selbstgeflochtenem Boden fertigstellen. Schnell entstehen ansehnliche Werke, die Sie mit Perlen oder Bändern verzieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Schürze mit, denn es kann nass werden. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

U0208104 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 24.02.24, 14.00–18.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

U0208106 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 25.05.24, 14.00–18.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

U0208108 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 22.06.24, 14.00–18.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

U0208115 Workshop
Clematiszweig aus Krepppapierern
Nachhaltige Papierarbeiten
 Sarai Schnick

In diesem Workshop zeigt Sarai Schnick, wie Sie aus Krepppapierern langlebige und dekorative Clematiszweige in verschiedenen Farben selbst herstellen können. Diese lassen sich hervorragend als individuelle Tisch- oder Vasen-Dekoration oder als besonderes Geschenk verwenden. Am Ende des Tages können Sie einen eigenen kunstvollen Papierzweig inklusive Schablonen mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine spitze Papierschere mit. Die Materialkosten (12 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
So, 24.02.24, 15.00–18.00 Uhr
 Gebühr 29 EUR



Sarai Schnick

„Ich habe mein Faible für Natur und Blumen in meiner Kindheit entdeckt: Schon immer habe ich bedauert, das Blumen – abgeschnitten und in Vasen gestellt – verwelken und nur für kurze Zeit Freude bereiten. Mir macht es viel Freude, die Natur genau zu betrachten und zu überlegen, mit welchen Materialien und Techniken ich meine Vorstellungen am besten umsetzen kann. Durch meine künstlerische Beschäftigung und Arbeit am Detail hat sich meine Sichtweise besonders auf Blumen und Pflanzen verändert. Mein eigenes Label „Papier Farbe Schere“ habe ich im Februar 2021 gegründet und biete kunstvolle florale Unikate, Blumenarrangements, Kränze sowie Work-shops für alle, die Freude an handgefertigter Floristik aus Papier haben.“

Selbstgenäht am Wochenende in Hofheim

An diesem Wochenende können Sie eigene Stoff-, Farb- und Schnittideen Wirklichkeit werden lassen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, das Kopieren von Schnittmustern, das Zuschneiden und das selbständige Anfertigen von Kleidung oder Accessoires. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse, jedoch finden auch Fortgeschrittene hier Anregungen oder können bereits begonnene Projekte zu Ende bringen. Bitte bringen Sie gerne Ihre eigene Nähmaschine, gewünschte Stoffe, Schnittmuster oder Werkzeuge mit. Wenn Sie eine Nähmaschine benötigen, stellt die vhs Ihnen kostenfrei ein Gerät zur Verfügung. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

U0208135 in Hofheim
 Jana Krieger
 Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung Kultur (lungershausen@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 25. & 26.05.24, 11.00–17.00 Uhr
 Gebühr 89 EUR

U0208142 in Hattersheim
 Nilgün Bakir Sahin
 Bei Fragen zum Material kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin (nilguen.bakir@hotmail.com). Stoffe können auch vor Ort erworben werden.
Hattersheim, Nelis Atelier
Am Kirchgarten 6
Sa & So, 02. & 03.03.24, 12.00–18.00 Uhr
 Gebühr 89 EUR

U0208145 in Hattersheim
 Nilgün Bakir Sahin
 Bei Fragen zum Material kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin (nilguen.bakir@hotmail.com). Stoffe können auch vor Ort erworben werden.
Hattersheim, Nelis Atelier
Am Kirchgarten 6
Sa & So, 20. & 21.04.24, 12.00–18.00 Uhr
 Gebühr 89 EUR

U0208140 in Hattersheim Selbstgenäht am Wochenende – Änderungsarbeiten

Nilgün Bakir Sahin

An diesem Wochenende können Sie unter fachkundiger Anleitung lernen, wie Sie eigene Änderungsarbeiten an Textilien vornehmen: Wie erneuere ich einen Reißverschluss? Wie kürze ich eine Hose oder die Ärmel eines Hemdes? Wie führe ich Reparaturen an meiner Kleidung durch? Bitte bringen Sie eigene Kleidungsstücke zum Bearbeiten mit. Wenn Sie eine Nähmaschine benötigen, stellt die vhs Ihnen kostenfrei ein Gerät zur Verfügung. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung unter info@vhs-mtk.de an. Bei Fragen zum Material kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin (nilguen.bakir@hotmail.com).

Hattersheim, Nelis Atelier
Am Kirchgarten 6
03. & 04.02.24, 12.00–18.00 Uhr
 Gebühr 89 EUR

Skulpturenweg in der Heinrich-Anton-Ickstadt-Anlage

Eppstein-Bremthal

In Eppstein-Bremthal befinden Skulpturen, die seit dem Jahr 2000 von Teilnehmer*innen des Holzbildhauer-Symposiums ZEITZEUGE HOLZ des Kulturkreises Eppstein e. V. hergestellt und ausgeliehen worden sind. Der Skulpturenweg leistet damit einen Beitrag zur Förderung moderner Kunst und Kultur in Eppstein und in der Region Frankfurt RheinMain.

Anschrift: 65817 Bremthal-Eppstein

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich

www.eppstein.de/de/kultur-tourismus/ueber-eppstein/sehenswuerdigkeiten/



U0208118

Stricken

Ingrid Siebeneicher

Stricken hat sich in den letzten Jahren zu einem Phänomen entwickelt: Allerorts treffen sich Menschen in Kleingruppen, um gemeinsam an ihren Strickprojekten zu arbeiten. In diesem Kurs zeigt Ihnen die erfahrene Kursleiterin Ingrid Siebeneicher, wie Sie einfache Stricksachen selbst herstellen können. Lernen Sie in diesem Workshop, Ihre eigene Mütze, Ihren eigenen Schal oder Ihr ganz individuelles Projekt unter der Anleitung von Ingrid Siebeneicher zu stricken oder holen Sie sich neue Anregungen. Bitte bringen Sie eigene Wolle zu der Veranstaltung mit. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen.

Hofheim, Volkshochschule

8-mal Fr, ab 16.02.24, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

U0208150

Floristik – Österlicher Türkranz

Bang-on Bounggrab

Der Frühling naht, und die Osterzeit lädt dazu ein, die Wohnung oder das Haus entsprechend zu schmücken. Wir kennen alle die zartknospenden Zweige, an denen bunte Ostereier hängen. Wäre es nicht schön, wenn sich ein österlicher Türkranz dazugesellen würde, welcher von ihnen selbst gestaltet wurde?

In diesem Workshop lernen Sie unter Anleitung der Floristmeisterin Bang-on Bounggrab, wie Sie einen solchen Kranz kreieren können, und den sie am Ende des Workshops mit nach Hause nehmen dürfen – mit dem Wissen, wie Sie in Zukunft einfach selbst einen Kranz gestalten können.

Die Materialkosten (38 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Wenn Sie eine Rosenschere und einen Drahtknipser haben, bringen Sie diese gerne mit.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 23.03.24, 14.00–17.00 Uhr,

Gebühr 65 Euro

U0208155

Floristik – Frischgesteckter Blumenkranz

Bang-on Bounggrab

In diesem Workshop werden Sie unter Anleitung der Floristmeisterin Bang-on Bounggrab einen eigenen Kranz mit frischen saisonalen Blumen gestalten, ideal etwa als Tischdekoration für Veranstaltungen oder für Zuhause. Die Workshopleiterin stellt verschiedene Blumensorten und frisches Grün sowie Kränze in Steckmasse zur Verfügung.

Die Materialkosten (45 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Wenn sie eine Rosenschere haben, bringen Sie diese gerne mit.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 22.06.24, 14.00–17.00 Uhr,

Gebühr 69 Euro



Hochheimer Kunstsammlung Hochheim

Im Souterrain der historischen Burgeff-Villa beherbergt die städtische Kunstsammlung Gemälde, Skulpturen und Grafiken des 20. und 21. Jahrhunderts. Den Grundstock der Sammlung bilden Schenkungen und Dauerleihgaben von kunstsinnigen Bürger*innen der Stadt, allen voran des Ehepaars Liane und Hermann Rosteck. Schwerpunkte liegen auf Werken mit Bezug zum Mittelmeerraum, insbesondere von spanischen Kunstschaaffenden wie Pablo Picasso, Antoni Tàpies und Joan Miró, sowie aus der internationalen Künstlerkolonie auf Ibiza und schließlich auf der Wiesbadener Werkkunstschule.

Anschrift:

Hochheimer Kunstsammlung, Mainzer Straße 35, 65239 Hochheim

Öffnungszeiten: Fr 17.00–19.00 Uhr, So 15.00–17.00 Uhr

www.hochheim-tourismus.de/erleben/kunst-kultur/hochheimer-kunstsammlung

Kontakt: tourismus@hochheim.de

Foto: Woody T. Herner

HATTERSHEIM Stadt am Main

HATTERSHEIM.
Kurze Wege, mittendrin.

www.hattersheim.de

Alter Posthof
(Südliche Straße 1, Hauptweg) EG, B
- Baden, Pausen, Umklei
- Reinigung, Abwicklung, Friedhofverwaltung
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier
- Neben: Kaffee, Snacks, Wein, Wein, Abfall, Reparatur, Druck, Fotokopie
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier

Alteburger Hof (Rathaus)
(Alteburger Hof 1, 2) EG, B
- Administration, Büro des Bürgermeisters
- Bürgerbüro, Bürgerbüro, Bürgerbüro
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier
- Einzelhandel: Lebensmittel, Wein, Bier

Neues aus der vhs Main-Taunus-Kreis

Ein ganzes Leben für das Naturschutzhaus

Martina Teipel hat sich in den Ruhestand verabschiedet



Martina Teipel, die Leiterin und Gründerin des Naturschutzhauses in Flörsheim-Weilbach, wurde im August 2023 in den Ruhestand verabschiedet. Nach ihrer Lehramtsausbildung und einer Ausbildung als Umweltberaterin trat Martina Teipel 1988 ein Praktikum bei der Unteren Naturschutzbehörde des Kreises an. Sie erstellte in dieser Zeit ein Konzept für ein

Bildungshaus, das so überzeugend war, dass daraus 1989 das Naturschutzhaus entstand, dessen Leitung sie seither innehatte. Als eines der Pionierhäuser in Hessen hat es über den Main-Taunus-Kreis hinaus Eindruck gemacht und viele Umweltzentren inspiriert. 1999 gründete sie die Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltschutz, deren Vorsitzende sie 20 Jahre lang war. Im Juli 2023 wurde Martina Teipel von vielen Kooperationspartnern und ihrem Naturschutzhausteam, das ihre Leidenschaft für die Umweltbildung und ihre besonnene wie humorvolle Art sehr vermissen wird, in den Ruhestand verabschiedet. Im September 2023 hat Sandra Haderk, zuvor vhs-Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, die Leitung des Naturschutzhauses übernommen. Liebe Martina, schweren Herzens sagen wir „Auf Wiedersehen“ in der Hoffnung, dass wir nicht lange darauf warten müssen.

Abschied nach 22 Jahren engagiertem Unterricht

2.963-mal „Dankeschön“ an Heidi Katting



Heidi Katting (Mitte) wird im Laufe ihres letzten Bildungsurlaubs an der vhs Main-Taunus-Kreis von Saskia Führer (links) und Regina Seibel (rechts) verabschiedet.

Unsere freiberufliche EDV-Dozentin Heidi Katting hat im Winter 2023 ihre letzte Unterrichtsstunde an der vhs-Main-Taunus-Kreis gegeben. Seit 2001 hat sie Seminare zu verschiedenen Betriebssystemen und Office-Programmen sowie spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche durchgeführt. Ein besonderer Schwerpunkt waren ihre Weiterbildungsangebote für Frauen und die Bildungsurlaube, die stets sehr gefragt waren. In den 22 Jahren vhs-Engagements hat sie 471 Veranstaltungen durchgeführt und (nein, das ist kein Tippfehler!) insgesamt 2.963 Personen weitergebildet. Im Oktober 2023 wurde Heidi Katting von Saskia Führer (Fachbereichsleitung Beruf) und Regina Seibel (vhs-Direktorin) verabschiedet. Heidi Katting verlagert ihren Lebensmittelpunkt von Kelkheim nach Niedersachsen. Wir wünschen alles Gute und weiterhin viel Erfolg!



Wir verabschieden uns

Im vergangenen Jahr haben wir einige personelle Veränderungen mitgemacht: Nach vier Jahren verließ Dianelys Dopico-Naranjo das vhs-Team. Sie hatte im April 2019 im Servicebüro der vhs Main-Taunus-Kreis angefangen, um die Kolleginnen bei der Beratung und Anmeldung von Teilnehmer*innen zu unterstützen. Nach ihrer Elternzeit hat sie mit ihrer umsichtigen Arbeitsweise auch den wachsenden Deutschbereich unterstützt. Auch wenn das vhs-Team sie ungern ziehen lässt, freuen wir uns dennoch mit ihr, dass sie ihr inzwischen abgeschlossenes Studium der Betriebswirtschaft nutzen konnte, um in der Kreisverwaltung eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Am 28. September hat das Team sie verabschiedet und kann die geschätzte Kollegin hoffentlich zukünftig als Besucherin in der vhs Main-Taunus-Kreis begrüßen. Vielen Dank, liebe Dianelys, und alles Gute! Zugleich verabschieden wir uns von mehreren Mitarbeiter*innen, die uns als Elternzeitvertretung unterstützt haben: Dr. Ulrich Bauer, Rakhi Sasi und Ilona Gasparini. Auch ihnen ein herzliches Dankeschön und die besten Wünsche für die berufliche und private Zukunft.



Neue Gesichter in der vhs Main-Taunus-Kreis

Den Deutschbereich verstärken seit Januar 2024 als Fachbereichsmitarbeiterinnen Sandra Olivari aus Flörsheim und Edith Wernicke aus Kelkheim. Und auch auf der Leitungsebene gibt es einige Veränderungen: Neu ist etwa Ellen Handke als Nachfolgerin von Sandra Haderk im Fachbereich Fremdsprachen. Ellen Handke hat zuvor bei telc gGmbH Unterrichtsmaterialien entwickelt und zuletzt an der vhs Wetterau den Fachbereich Fremdsprachen geleitet. Jacqueline Michel ist neu als Fachbereichsleiterin Gesundheit. Zuletzt hat die passionierte Hyrox-Sportlerin an der TU Darmstadt als Referentin für hochschulübergreifende Studienorientierung gearbeitet. Herzlich willkommen!



Sandra Olivari
und Edith Wernicke



Ellen Handke
und Jacqueline Michel

Qualifizierungsprogramm „Bildungslandschafts- manager*innen für nachhaltige Entwicklung“



Der erste Jahrgang des Qualifizierungsprogramms „Bildungslandschaftsmanager*innen für nachhaltige Entwicklung“ hat es geschafft, und alle Teilnehmer*innen halten stolz ihr Zertifikat in den Händen. Vom 17. März 2022 bis zum 21. September 2023 trafen sich 27 Teilnehmende aus ganz Deutschland alle zwei bis drei Monate in Berlin, um zehn Module zu BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) zu absolvieren. Die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Module fand online statt. Sandra Haderk war für die vhs Main-Taunus dabei. Das Qualifizierungsprogramm wurde vom Fields Institute in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Umwelterziehung und im Austausch mit zahlreichen Expert*innen entwickelt. Es wird gefördert vom Umweltbundesamt. Zum Programm gehört auch eine begleitende, anwendungsbezogene Projektarbeit mit anschließender Präsentation.

Sandra Haderk beschrieb in ihrem Projekt „Bewegt(e) Nachhaltigkeit in der Erwachsenenbildung“ die vielfältigen Tätigkeiten der vhs Main-Taunus-Kreis hin zu einer Bildungslandschaft für nachhaltige Entwicklung und einem Whole Institution Approach. Seit dem 1. September 2023 leitet sie das Naturschutzhaus der vhs und sieht in der 2020 erfolgten Zusammenlegung der beiden Bildungshäuser vhs und Naturschutzhaus einen zukunftsweisenden Schritt in Richtung einer BNE-Bildungslandschaft.

NEUES AUS DER VHS

Nachlese: Apfelmarkt 2023

„Der Apfel ist eine Wucht und ist unsere Lieblingsfrucht!“



Am 24. September 2023 fand bei strahlendem Sonnenschein der traditionelle Apfelmarkt rund um das Naturschutzhaus statt. 16 Stände präsentierten sich unter dem Motto „Apfel – Klima – Fair!“ mit Informationen, Beratung und Mitmachangeboten für Groß und Klein rund um Streuobstwiesen, Lebensmittel und Klimaschutz.

„Apfel ist mein Lieblingsessen, drum will ich gleich Apfelsaft pressen.“ Eine Attraktion war, wie immer, das Schaukeltern, bei dem die Kinder auch fleißig mithelfen konnten: Natürlich durfte der süße, selbstgekelterte Most auch probiert werden. „Beim Pressen gibt’s Geklecker, der Apfelsaft schmeckt lecker.“ Die beliebte Apfel-Rallye mit Forscher-, Spiel- und Rätsel-Stationen rund um das Naturschutzhaus war auch wieder mit dabei, diesmal mit einer Spezialaufgabe: Wer einen Apfelreim verfasste, erhielt, wie es sich für das Motto gehört, einen leckeren Apfel als Sonderpreis: „Ein Apfel klein und fein, kommt in meinen Magen rein.“ Gestärkt von Most und anderen Leckereien wurde fleißig gedichtet.

Der nächste Apfelmarkt findet am 22. September 2024 statt, und dann heißt es wieder: „Einmal Äpfel essen, alle Sorgen vergessen“



Die Ehrung der langjährigen Dozent*innen wurden von dem Schuldezernenten Axel Fink (links) und Gerrit Lungershausen (Mitte) vorgenommen. Rocco Barone wurde für seine 45-jährige Treue zur vhs Main-Taunus-Kreis gedankt.

Sommerfest 2023 und Ehrung der Dozent*innen

Am 8. September 2023 hat die vhs Main-Taunus-Kreis das traditionelle Sommerfest für die Dozent*innen ausgerichtet. Bei bestem Wetter wurden gemeinsam mit dem Dezernenten Axel Fink die runden Jubiläen gefeiert, darunter auch die inzwischen 45-jährige und weiterhin sehr erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Krifteler Künstler Rocco Barone. Vielen Dank an alle vhs-Dozent*innen und vhs-Mitarbeiter*innen für diesen tollen Nachmittag!

NEUES AUS DER VHS

Gewinnspiel

In unserem Programmheft finden Sie Kurzvorstellungen von 57 besonderen Orten im Main-Taunus-Kreis, darunter einige „Klassiker“, aber auch manche Orte, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Sind Sie schon durch Flörsheim auf einem Esel geritten? Waren Sie schon in einem Vogel-nest? Oder haben Sie sich schon einmal gefragt, warum in Kelkheim ein Zauberberg steht?

Besuchen Sie einen unserer „57 Orte im Main-Taunus-Kreis, die man kennen sollte“, machen Sie ein Foto an diesem Ort mit unserem vhs-Programmheft, senden Sie es an info@vhs-mtk.de mit dem Betreff „Gewinnspiel“ und nehmen Sie an der Verlosung eines 50-Euro-vhs-Gutscheins teil.

Einsendeschluss ist der 22. März 2024
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Naturschutzhaus der vhs Main-Taunus-Kreis ist Partner der Stiftung „Kinder forschen“

Kinder forschen – Neuer Name

Deutschlands größte Fortbildungsinitiative für Kita, Hort und Grundschule hat im Mai 2023 ihren bisherigen Namen „Haus der kleinen Forscher“ abgelegt und heißt nun „Stiftung Kinder forschen“. Das Ziel bleibt auch mit neuem Namen die Förderung von Kompetenzen in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik (MINT) bei Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren. Seit 2020 ist die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis als Netzwerkpartner der Stiftung aktiv und bietet Fortbildungen für pädagogische Fach-, Lehr- und Leitungskräfte an. Mit dem zukünftig stärkeren Schwerpunkt Bildung für nachhaltige Entwicklung wird das Fortbildungsprogramm nun beim Naturschutzhaus der vhs angesiedelt. Der Main-Taunus-Kreis unterstützt das Programm als Kooperationspartner. Ansprechpartnerin für Fortbildungen vor Ort, Inhouse-Formate oder auch digitale Weiterbildungen ist Netzwerkkoordinatorin Sandra Haderk, haderk@vhs-mtk.de, Telefon 06192 990181.



Kreisbeigeordneter Axel Fink und die Leiterin des Naturschutzhauses Sandra Haderk präsentieren die neue Plakette.



Tag der kleinen Forscher

Der „Tag der kleinen Forscher“ ist ein bundesweiter Mitmachtag für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Im Juni 2023 hat die vhs eine kostenfreie Veranstaltung zum Thema „Abenteuer Weltall – komm mit!“ angeboten. Unter Anleitung von Regina Seibel, Julia und Marcel Ewald und Sean Zeba haben sich 15 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren auf eine Reise ins Weltall begeben. Ein bunter Forscher-nachmittag, der auch 2024 sicher wieder ansteht.

Film ab – Kursleitungen im Porträt Maria Laura Caruano – „hochmotiviert“



Der Hessische Volkshochschulverband (hvv) hat mit der Marketingagentur Erdmann & Erdmann eine kleine Reihe von Videos produziert, um vhs-Kursleitungen und deren Arbeit sichtbarer zu machen und andere zu motivieren, sich als vhs-Dozent*in zu bewerben. Für die vhs Main-Taunus-Kreis hat Maria Laura Caruano an dem Projekt mitgewirkt. Das Filmteam hat sie im September 2023 in ihrem Kinderyoga-Kurs an der vhs Unterricht begleitet, und das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen – überzeugen Sie sich gern auf unserer Website selbst.



Technikum29

Kelkheim

In diesem privaten Museum wird die Welt der Rechner-, Computer- und Kommunikationstechnik lebendig. Im Technikmuseum sind funktionsfähige Geräte aus verschiedenen Epochen, vor allem aus den 1920er bis 1980er Jahren, zusammengetragen. Darüber hinaus umfasst die Sammlung einige andere Themen, etwa die Entwicklung von Radios und Fernsehern dieser Zeit.

Anschrift:

Kelkheimer Straße 54, 65779 Kelkheim

Öffnungszeiten:

Führungen siehe www.technikum29.de

Kontakt:

kontakt@technikum29.de, Telefon 06195 8092529
(Bürozeiten 09.00–15.00 Uhr)



zentral **MAIN-**
naturnah **TAUNUS-**
wirtschaftsstark **KREIS**

NAH AM ZENTRUM – DOCH FERN DER HEKTIK:
mitten in der Region Frankfurt/Rhein-Main ist der MTK ein Standort der Bildung auf höchstem Niveau.

Main-Taunus-Kreis

Der Kreisausschuss
Am Kreishaus 1-5
65719 Hofheim

06192 201-0

kundenservice@mtk.org

www.mtk.org



MainTaunusKreis



[main.taunus.kreis](https://www.instagram.com/main.taunus.kreis)



[mtk_info](https://twitter.com/mtk_info)



main-taunus-kreis

Unsere Vorträge auf einen Blick

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung für unsere Vorträge notwendig ist. Sie können sich jederzeit über die vhs-Website (www.vhs-mtk.de), per Telefon (06192 9901-0) oder per E-Mail (info@vhs-mtk.de) anmelden.

Januar 2024

17.01.24	19.00	Neues aus der Archäologie	<i>Mario Becker</i>		Seite 12
29.01.24	19.30	Abschied von der Öffentlichkeit	<i>Michael Hüther</i>	Online	Seite 14

Februar 2024

01.02.24	19.00	Mit dem Rad quer durch Südamerika über die Anden	<i>Christoph Gocke</i>		Seite 9
05.02.24	19.30	Der Tiber und die ewige Stadt	<i>Birgit Schönau</i>	Online	Seite 14
20.02.24	19.00	Teure Immobilien trotz hoher Zinsen?	<i>Björn Beckmann</i>		Seite 21
20.02.24	19.30	Warum Fachleute und Laien Risiken unterschiedlich bewerten	<i>Ralph Hertwig</i>	Online	Seite 14
22.02.24	19.00	Gustaf Gründgens – der Unvergessliche	<i>Dr. Dieter Strauss</i>		Seite 46
22.02.24	19.30	Invasive gebietsfremde Tier- und Pflanzenarten in Hessen	<i>Albert Katharina</i>		Seite 70
25.02.24	19.30	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents	<i>Bartholomäus Grill</i>	Online	Seite 15
26.02.24	19.00	Meine beste Freundin	<i>Anke Fliedner</i>		Seite 23
27.02.24	19.30	Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?	<i>Klaus J. Beckmann</i>	Online	Seite 15
29.02.24	19.00	Fasten nach Buchinger/Lütznert	<i>Dorothea Gebhardt</i>		Seite 96
29.02.24	19.00	Radtouren in Mainfranken und Fränkischer Schweiz	<i>Christoph Gocke</i>		Seite 9

März 2024

05.03.24	18.00	Vorsorgevollmacht, Patienten- & Betreuungsverfügung	<i>Jürgen Frank</i>		Seite 20
05.03.24	19.30	Geschichte und Zukunft der Mode	<i>Prof. Ulrika Rublack</i>	Online	Seite 15
07.03.24	19.30	Madagaskar – Schaubühne der Evolution	<i>Tamm Jochen</i>		Seite 70
08.03.24	18.30	Camino Português: Zauber eines Jakobsweges	<i>Rüdiger Elke</i>		Seite 8
10.03.24	19.30	Donald Trump und der Populismus in den USA	<i>Prof. Michael Hochgeschwender</i>	Online	Seite 15
12.03.24	19.30	Klimawandel und Wetterkatastrophen	<i>Ernst Rauch</i>	Online	Seite 15
14.03.24	18.30	Beruflich durchstarten – aber wie?	<i>Christian Frank</i>		Seite 36
20.03.24	19.30	Die multiplen Krisen der Gegenwart	<i>Gustav Seibt</i>	Online	Seite 15
20.03.24	19.00	In-Game-Käufe: Loot oder Game over?	<i>Dr. Peter Reinhardt</i>	Online	Seite 26
22.03.24	18.00	Hofheim entdecken – Buchvorstellung	<i>Peter Kolar, Dietrich Bender</i>		Seite 11
24.03.24	19.30	Tito – der ewige Partisan	<i>Marie-Janine Calic</i>	Online	Seite 16

CasaBlanca Bad Soden

Das CasaBlanca ist ein historisches Kino mitten in der Kurstadt Bad Soden, geführt von den beiden Cineasten Javier Lozano und Irene Bräuninger. Das Kino bietet Arthouse- und Dokumentarfilme, die in großen Kinos keinen Platz gefunden haben. Und einmal im Monat wird es richtig international: Cinema Italiano, Cinéfrançais, CinEspañol und Iconic American Movies. Im Rahmen dieser Veranstaltungen werden ausgewählte Filme in der entsprechenden Originalsprache z. T. mit deutschen Untertiteln, einer kurzen zweisprachigen Einführung und leckerem Fingerfood gezeigt. Für das Cinema Italiano ist die vhs-Dozentin Stefania Di Michele verantwortlich.

Anschrift: Zum Quellenpark 2, 65812 Bad Soden

Kontakt: www.casablanca-badsoden.de, info@casablanca-badsoden.de



April 2024

10.04.24	19.30	Ein Zoo im 21. Jahrhundert	<i>Jörg Junhold</i>	Online	Seite 16
14.04.24	19.30	Philosophie in der islamischen Welt	<i>Peter Adamson</i>	Online	Seite 16
16.04.24	18.30	Tiny Houses – Wohnen auf kleinem Raum	<i>Sabine A. Fischer</i>		Seite 23
18.04.24	19.00	Kafka im Comic	<i>Dr. Gerrit Lungershausen</i>		Seite 45
18.04.24	19.30	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	<i>Prof. Peter Longerich</i>	Online	Seite 16
19.04.24	19.00	Glücksorte im Taunus – ein literarischer Spaziergang	<i>Ines Stickler</i>		Seite 11
22.04.24	19.00	Partnerschaft (er-)leben & verstehen	<i>Anke Fliedner</i>		Seite 23
23.04.24	18.30	Komfortabel Wohnen – für's Alter	<i>Sabine A. Fischer</i>		Seite 23
23.04.24	19.00	Touristische Auslandsreisen und Gesundheit	<i>Dr. Bernd Thoma</i>		Seite 8
24.04.24	17.00	Hey Chat-GPT, sagst du die Wahrheit?	<i>Hilke Lüschen</i>	Online	Seite 22
25.04.24	18.00	Diagnose Demenz – erste Schritte	<i>Petra Kunz</i>		Seite 78
25.04.24	19.30	Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit	<i>Dr. Franziska Tanneberger</i>	Online	Seite 16
25.04.24	19.30	Vogel des Jahres und Neues aus Hessen	<i>Stefan Stübing</i>		Seite 70
26.04.24	18.00	Wie erzeuge ich Strom durch Sonnenenergie?	<i>Amine Aimut</i>		Seite 19
29.04.24	19.30	Das Geld und der Staat	<i>Prof. Harold James</i>	Online	Seite 17
30.04.24	18.30	Bauen mit einer Gemeinschaft?	<i>Sabine A. Fischer</i>		Seite 23

Mai 2024

02.05.24	19.30	Zeitenwende im Indopazifik	<i>Matthias Nass</i>	Online	Seite 17
05.05.24	08.00	Vögel im Main-Taunus-Kreis	<i>Dröse Stefan</i>		Seite 70
07.05.24	19.15	Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken	<i>Michael Raffel</i>		Seite 22
12.05.24	19.30	Die dunkle Seite der Antike	<i>Prof. Martin Zimmermann</i>	Online	Seite 17
14.05.24	19.00	Rhein-Main mit dem eBike erleben	<i>Alexander Kraft</i>		Seite 9
15.05.24	19.00	Franz Kafka und Dora Diamant	<i>Prof. Dieter Lamping</i>		Seite 45
16.05.24	18.00	Hilfe für Helfende – Antworten auf Ihre Fragen zur Demenz	<i>Petra Kunz</i>		Seite 78
16.05.24	19.00	Die großen Künstler der Antike	<i>Mario Becker</i>		Seite 12
16.05.24	19.00	Die Verbreitung der Zeit	<i>Horst Hassler</i>		Seite 13
23.05.24	19.00	Energiegenossenschaften – gründen, führen und beraten	<i>Jürgen Staab</i>		Seite 19
27.05.24	19.00	Konflikte mit den Eltern aufarbeiten Frieden schließen!	<i>Anke Fliedner</i>		Seite 23

Juni 2024

03.06.24	19.30	Warum wir Experten (nicht) vertrauen	<i>Prof. Michael Zürn</i>	Online	Seite 17
04.06.24	19.00	Die Wasserwirtschaft der Römer	<i>Mario Becker</i>		Seite 12
05.06.24	19.30	Altersvorsorge für Frauen und junge Familien	<i>Brigitte Mayer</i>	Online	Seite 20
13.06.24	19.00	Ist das Rentensystem in Deutschland zukunftsfähig?	<i>Björn Beckmann</i>		Seite 21
14.06.24	19.30	Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops	<i>Dr. Andreas Müller</i>	Online	Seite 17
18.06.24	19.15	Der moderne Mensch in Europa – Wie wir wurden, wer wir sind?	<i>Michael Raffel</i>		Seite 13
25.06.24	19.00	Nordgriechenland und Thrakien – Eine archäologische Landschaft	<i>Mario Becker</i>		Seite 12



Natur- schutz- haus



Naturschutzhaus
Mehr Infos siehe Seite 71

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) befähigt Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln und ermöglicht es jedem und jeder Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen.

Nachhaltiges Handeln braucht ein Umdenken: Nicht nur Regierungen, Organisationen und Unternehmen, sondern alle Bürgerinnen und Bürger sollten lernen, verantwortungsvoll mit natürlichen Ressourcen umzugehen.

BNE vermittelt Wissen über und Gestaltungskompetenz für globale Herausforderungen.

Dabei werden die komplexen wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Ursachen dieser Probleme einbezogen.

Feste		68
Exkursionen		69
Vorträge		70
Workshops		70
Rund um den Garten		71
Für Familien		72
Für Kinder		72
Fortbildungen		73
Bildungsurlaube		74
Veranstaltungshinweise		75



Leitung Naturschutzhaus

Sandra Haderk

Telefon 06192 9901-81

info@naturschutzhaus-mtk.de

www.naturschutzhaus-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Bronder

Telefon 06192 9901-86

bronder@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin

Meike Küster

Telefon 06192 9901-87

kuester@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Bettina Schmitt

Telefon 06192 9901-80

schmitt@vhs-mtk.de



So, 21.04.24, 12.00–17.00 Uhr

Tag der Erde

Aktionstag am Naturschutzhaus

in Kooperation mit Vereinen und Organisationen aus der Region

Wir laden herzlich ein zum internationalen Umwelttag „Tag der Erde“ rund um das Naturschutzhaus. Gemeinsam mit Organisationen, Vereinen, Behörden und regionalen Betrieben präsentieren wir interessante Aktivitäten rund um die Themen Klimaschutz, Fairer Handel, Soziales, Ökologie und Kunsthandwerk. Freuen Sie sich auf Informations- und Mitmachangebote für Groß und Klein.

Setzen Sie ein Zeichen für den Klimaschutz und kommen Sie mit Bus, Fahrrad oder zu Fuß – es stehen nur wenige PKW-Stellplätze zur Verfügung. Beachten Sie die aktuelle Tagespresse!

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

kostenfrei



Reduce, reuse, recycle!

So, 30.06.24,
10.00–14.00 Uhr

Flohmarkt und mehr rund um das Naturschutzhaus

Unter dem Motto „Reduce, reuse, recycle!“ veranstalten wir einen Flohmarkt im und rund um das Naturschutzhaus, zu dem wir Sie herzlich einladen. Neben dem Verkauf und Tausch unserer und Ihrer alten „Schätze“ präsentieren wir gemeinsam mit regionalen Kooperationspartner*innen Informationen und „Kostproben“ zu nachhaltigen Lebensmitteln sowie ein Upcycling-Angebot. Wir freuen uns auf den gemeinsamen „Aus-Tausch“.

Das detaillierte Programm und Informationen zur Standanmeldung finden Sie ab April 2024 auf www.naturschutzhaus-mtk.de



Exkursionen

U0104119

Der Main bei Flörsheim – Bundeswasserstraße und Gewässerbiotop in Kooperation mit dem BUND Flörsheim

Reinhold Habicht

Im Rahmen eines zweistündigen Spaziergangs vom Artelgraben (Unterlauf des Weillbachs) zum Maindamm und zurück zum Bootshaus lernen Sie den Main mit seinen verschiedenen „Gesichtern“ kennen. Der kanalartige Ausbau der 60er und 70er Jahre und die aktuell geplante „Main-Deich-Sanierung“ werden ebenso thematisiert wie Gewässerökologie und die seit Jahren vom BUND Flörsheim getätigten punktuellen Uferrenaturierungen. Bei Regen oder Hochwasser findet die Begehung nicht statt.

Flörsheim, Bootshaus, Anlegesteg der Ruderer

So, 07.04.24, 14.00–16.00 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104121

Die Vogelwelt im Regionalpark Hochheim

in Kooperation mit HGON und NABU

Dr. Stefan Dröse, Hans-Joachim Menius

Die Kiesgrubenslandschaft nördlich von Hochheim hat sich zu einem bedeutenden Brut-, Rast- und Nahrungsbiotop für zahlreiche Vogelarten entwickelt. Gehen Sie mit uns auf die Suche, sicher sind schon einige Zugvögel aus dem Winterquartier zurück. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Hochheim, Straußwirtschaft Lindenhof, Massenheimer Landstraße

So, 21.04.24, 8.00–9.30 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104122

Vogelstimmenexkursion in Kooperation mit HGON und NABU

Dr. Stefan Dröse

Kommen Sie mit auf eine Runde durch die Weillbacher Kiesgruben. Die Zugvögel sind aus ihren Winterquartieren zurück, und mit etwas Glück können wir viele Sänger auf dieser Morgenexkursion hören und bestimmen. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

So, 05.05.24, 8.00–9.30 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104123

Wild- und Heilkräuterführung „Ursprünglich, gesund und heilsam“

Natascha Jaskulla

Während eines kurzweiligen Spaziergangs entdecken und sammeln Sie unter fachkundiger Anleitung Wildkräuter – je nach Verfügbarkeit. Mithilfe der im Kurs besprochenen Rezepte können Sie im Anschluss zu Hause Leckeres aus der Wildkräuterküche und/oder Pflanzenheilkunde zubereiten.

Hofheim-Diedenbergen, Wanderparkplatz

Mi, 22.05.24, 17.00–20.30 Uhr

Gebühr 25 EUR



U0104124

Libellen – Akrobaten der Lüfte

in Kooperation mit HGON und NABU

Dr. Stefan Dröse

An den Teichen der Weillbacher Kiesgruben lebt eine bemerkenswerte Libellenfauna. Dr. Stefan Dröse stellt die hier lebenden Flugkünstler vor und gibt eine Einführung in Lebensweise, Verhalten und Systematik der Libellen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

So, 16.06.24, 11.00–13.00 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



Auf zu den Schmetterlingen!

in Kooperation mit HGON, NABU und Apollo e. V.

Klaus Tamm

Bläulinge, Widderchen, Dickkopffalter – selten, schön und besonders ist die Schmetterlingsvielfalt nebst Nektar- und Raupenfutterpflanzen in den Weillbacher Kiesgruben. Klaus Tamm nimmt Sie mit auf Entdeckungstour und verrät Wissenswertes und Ungewöhnliches aus der Welt der fliegenden Schönheiten. Festes Schuhwerk erforderlich!

U0104125

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Sa, 15.06.24, 11.00–13.00 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104126

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Sa, 13.07.24, 11.00–13.00 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104127

Schmetterlinge & Co. im „Süßes Gründchen“

in Kooperation mit HGON und NABU

Matthias Fehlow

Auf einem Spaziergang durch das FFH-Gebiet „Süßes Gründchen“ gibt es viel zu entdecken. Vor allem die Insektenwelt zeigt sich von einer vielfältigen und bemerkenswerten Seite. Mit etwas Glück lassen sich sogar die europaweit gefährdeten Ameisenbläulinge blicken.

Bad Soden-Neuenhain, Parkplatz bei den Sportplätzen, Sauerbornweg

So, 21.07.24, 15.00–17.00 Uhr

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

U0104128

Marienkräuter – Brauchtum und Bedeutung

Monika Auth

Heute erfahren Sie Wissenswertes rund um die heilende und magische Bedeutung der Kräuter, die in der Zeit um Maria Himmelfahrt ihre höchste Wirkkraft entwickeln. Wir gehen auf die Suche nach blühenden Kräutern und Gräsern und holen uns die Kräfte des Sommers ins Haus, um gut durch den Winter zu kommen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 15.08.24, 16.30–18.30 Uhr

Gebühr 14 EUR

U0104129

Ökologische Landwirtschaft im Main-Taunus-Kreis – Führung über die Schlagmühle

Annkathrin Tempel

Kennen Sie die Schlagmühle Wallau? Der Ackerbaubetrieb arbeitet seit 2021 biologisch und ist einen Besuch wert. Neben dem Betrieb eines Hühnermobils, Hofladens und einer Imkerei wird hier mit einer Nischenkultur experimentiert: Speisemohn. Bei einer Hofführung erhalten Sie einen Einblick in die ökologische Landwirtschaft und den Betrieb des Hühnermobils. Eine kleine Produktverkostung ist natürlich auch dabei!

Hofheim-Wallau, Schlagmühle 1

Sa, 31.08.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 7 EUR (inkl. Verkostung)

V0104320

Aus den Augen aus dem Sinn? Auf den Spuren des Abfalls im Deponiepark Wicker

RMD Rhein-Main Deponie GmbH

Eine Führung über den Deponiepark Wicker verspricht nicht nur ein besseres Verständnis für Abfall und dessen Verwertung, sondern vermittelt ebenso ein Bild davon, wie Abfall nachhaltig genutzt wird. Darüber hinaus erfahren die Besucher*innen einiges über die einzigartige Lage und die vorhandenen seltenen Tierarten, die hier bereits eine Heimat gefunden haben.

Flörsheim, Rhein-Main-Deponiepark

Sa, 14.09.24, 10.00–11.30 Uhr

kostenfrei



Vorträge

U0104130

Invasive gebietsfremde Tier- und Pflanzenarten in Hessen

in Kooperation mit dem HLNUG

Katharina Albert

Waschbär, Signalkrebs und Götterbaum – sie gelten als gebietsfremde invasive Arten. Aber was bedeutet das? Welche dieser Arten gibt es in Hessen? Antworten gibt Katharina Albert vom HLNUG in ihrem Vortrag. Zudem erklärt sie, wie diese Tiere und Pflanzen nach Hessen gelangen, wie Sie sie erkennen und was Sie tun können, wenn sie solche Arten entdecken.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 22.02.24, 19.30–21.00 Uhr

kostenfrei

U0104131

Madagaskar – eine Schaubühne der Evolution

in Kooperation mit HGON und NABU

Dr. Jochen Tamm

Flora und Fauna Madagaskars sind einzigartig: geheimnisvolle Dornbuschwälder, kauzige Lemuren, riesige Nachtfalter, endemische Vogelfamilien. Durch die frühe Isolation vom afrikanischen Festland hat sich auf der Insel eine einmalige Tier- und Pflanzenwelt entwickelt. Lassen Sie sich mitnehmen auf die Schatzinsel der biologischen Vielfalt.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 07.03.24, 19.30–21.00 Uhr

kostenfrei

U0104133

Vögel im Main-Taunus-Kreis – eine persönliche Übersicht

in Kooperation mit HGON und NABU

Dr. Stefan Dröse

Dr. Stefan Dröse präsentiert seine persönlichen ornithologischen Highlights. Auch stellt er lohnenswerte Beobachtungsgebiete der Region, Monitoring-Programme und problematische sowie positive Entwicklungen von Vogelarten vor.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 21.03.24, 19.30–21.00 Uhr

kostenfrei



U0104134

Vogel des Jahres (Kiebitz) und Neues aus Hessen

in Kooperation mit HGON und NABU

Stefan Stübing

Beim Frühjahrstreffen der Ornitholog*innen geht es um den Kiebitz, Vogel des Jahres 2024. Mit seiner einzigartigen Federhaube, dem schwarz-weißen Gefieder und dem auffälligen Ruf „Kiewitt“ hat er den Wettflug um den Titel gewonnen. Früher waren Kiebitze weit verbreitet. Aber durch Trockenlegung von Feuchtwiesen und eine intensivere Landwirtschaft sind die Bestände des Wiesenbrüters massiv zurückgegangen. Stefan Stübing stellt den Vogel des Jahres sowie aktuelle Kartierungen und Trends der hessischen Vogelwelt vor.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 25.04.24, 19.30–21.00 Uhr

kostenfrei

Workshops: kreativ und kulinarisch

U0104140

After Work KlimaKüche Winter

in Kooperation mit „Wandel im MTK“

Karin Möhrlein

Klimafreundlich essen im Winter – das geht! Wir orientieren uns am saisonalen Angebot und kombinieren Wintergemüse wie Kohl, Petersilienwurzel, Rote Bete, Kürbis & Co. mit Hülsenfrüchten, Getreide und anderen Proteinspendern. Nebenbei erkunden wir die Basics der „Zero Waste Küche“ und verwenden kreativ möglichst alles: vom Strunk bis zu den Blättern, knackig Frisches und auch etwas Welkes – irgendwas lässt sich immer daraus zaubern. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam unser klimafreundliches Wintermenü. Die Lebensmittelkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Do, 22.02.24, 17.00–21.00 Uhr

Gebühr 34 EUR

U0104141

Foodsharing!? Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln

in Kooperation mit foodsharing MTK

Pia Würzburger

Jedes Jahr landen in Deutschland pro Kopf 75 kg Lebensmittel in der Mülltonne. Wie kommt es dazu und was können wir dagegen tun? Die Initiative „foodsharing MTK“ stellt ihr Motto vor: Verwenden statt verschwenden. In kleinen Teams bereiten wir aus einer Fülle geretteter Lebensmittel kreative Leckereien wie z. B. Suppen, Salate, Aufläufe oder Desserts zu und lassen es uns schmecken.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Fr, 15.03.24, 17.00–21.00 Uhr

kostenfrei

U0104142

Die magischen Neun – Frühlingskräutersuppe

Monika Auth

Schon unsere Vorfahren wussten um die Kraft der ersten Frühlingskräuter, die uns nach dem langen Winter stärken und vitalisieren. Nachdem wir unsere Kräuter gesammelt haben, bereiten wir gemeinsam dieses „Kraftpaket“ zu und lassen es uns schmecken. Die Lebensmittelkosten (5 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Sa, 13.04.24, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 26 EUR



U0104143

Wir bauen Nistkästen für den Gartenschläfer

in Kooperation mit dem BUND

Hessen e. V.

Susanne Steib

Die quirligen Gartenschläfer mit ihrer unverkennbaren „Zorro-Maske“ leben als Kulturfolger nah bei uns Menschen in Parks, Gärten und manchmal auch unter dem Dach. Ihr Bestand ist allerdings gefährdet. Doch wir können dazu beitragen, die kleinen Bilche zu schützen und ihnen einen Rückzugsort bieten. Groß und Klein sind eingeladen, gemeinsam Nistkästen zu bauen und dabei Wissenswertes rund um die Lebensweise und Lebensräume der Gartenschläfer zu erfahren.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

Sa, 11.05.24, 14.00–16.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung nur bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).



**U0104144
Kräuterführung mit Workshop
„Traditionelle Kräuterzubereitungen
selbstgemacht“**

Natascha Jaskulla

Entdecken Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald, an Wegrändern und auf der Wiese. Bei einem Rundgang durch die Weilbacher Kiesgruben lernen Sie, wie man interessante Arten erkennt, sammelt und welche Inhaltsstoffe in ihnen stecken. Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl, Medizinalwein und kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten. Die Kosten (10 Euro) für Lebensmittel und Skript sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 08.06.24, 14.00–18.30 Uhr
Gebühr 35 EUR**



**U0104145 Fotokurs
Frühlingszauber rund um das
Naturschutzhaus: Natur- und
Makrofotografie in der Praxis**

Georg Bühler

Große und kleine Wunder der Natur zu entdecken und ausdrucksvoll in ein „gutes Bild“ zu bannen – das sind die Freuden und Herausforderungen in diesem Foto-Workshop. Lassen Sie sich fachlich unterstützen, von der Natur inspirieren und fangen Sie mit der eigenen Digitalkamera Stimmungen und Gesehenes ein. Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit Handbuch und (falls vorhanden) ein Stativ mit.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa & So, 15. & 16.06.24, 10.00–17.30 Uhr
Gebühr 89 EUR**

→ Info

**Weitere Veranstaltungen
rund ums Fotografieren finden Sie
im Bereich „Kultur“ auf Seite 56.**

Naturschutzhaus Flörsheim-Weilbach

Das Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben verknüpft seit 1991 Umweltbildung und Beratung. Das Haus steht am Eingang zu einer rekultivierten Kiesgrubenlandschaft, die zum Erkunden und Erforschen einlädt und ideale Voraussetzungen für praxisorientierte Umweltbildung bietet. Haus und Gelände sind eingebunden in den Regionalpark Frankfurt/RheinMain, den regionalen Grüngürtel. Das Ziel des Naturschutzhauses ist es, grundlegende Kenntnisse zur Natur vermitteln und zu motivieren, verantwortungsvoll mit der Umwelt umzugehen. Die 17 Nachhaltigkeitsziele, Artenvielfalt und Klimaschutz sind zentrale Themen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung. Das Zentrum ist ein beliebter außerschulischer Lernort für Schulklassen und Kita-Gruppen sowie ein interessantes Ausflugsziel für alle Altersgruppen und Naturinteressierten.



Anschrift:

Frankfurter Straße 74, 65439 Flörsheim

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–16.30 Uhr, Fr 9.00–13.00 Uhr

Kontakt:

www.vhs-mtk.de/naturschutzhaus

info@naturschutzhaus-mtk.de

Telefon 06192 9901 80

Rund um den Garten

**U0104151
Rosen schneiden – aber richtig!**

Iris Sparwasser

Lernen Sie die rosige Vielfalt kennen. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks, was bei Schnitt und Pflege Ihrer Gartenschönheiten zu beachten ist und was zu ihrer Gesunderhaltung getan werden kann. Legen Sie selbst Hand an und üben unter fachkundiger Anleitung den korrekten Rosenschnitt.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 09.03.24, 14.30–16.00 Uhr
Gebühr 12 EUR**

**U0104153
Natürlich schöner Garten!**

Iris Sparwasser

Die erfahrene Naturgartengestalterin Iris Sparwasser beantwortet Ihre Fragen zur insektenfreundlichen Gestaltung eines pflegeleichten und klimaangepassten Naturgartens. Bei einem Spaziergang durch den Garten des Naturschutzhauses lernen Sie geeignete trockenheitsverträgliche Pflanzen kennen und erhalten der Jahreszeit entsprechende Tipps Pflanzung, Pflege und Bewässerung. Heutige Themenschwerpunkte: Wildkräuter und Wildbienen, klimaangepasster Naturgarten, kluges Bewässern und Mulchen.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 18.07.24, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr 12 EUR**

**U0104146
Upcycling – Ökologische
Papierarbeiten**

Shigemi Muroi

Nachhaltigkeit ist ein aktuelles gesellschaftliches Thema wie nie zuvor. In diesem Workshop erfahren Sie, wie aus genutztem Papier neue Objekte entstehen können, die zugleich nützlich und schön sind. Lassen Sie sich überraschen, wie sich mit interessanten Basistechniken aus Altpapier individuelle Papiertüten, kreative Geschenkboxen und praktische Gefäße zaubern lassen. Dieser Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren geeignet. Die Materialkosten (7 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Fr, 21.06.24, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 33 EUR**

**U0104147
Römisch kochen – kulinarische
Entdeckungen der Antike**

Dagmar Benischke-Muhr

Vor über 2000 Jahren, lange vor Pizza und Pasta, kam mit dem römischen Imperium auch die damals traditionelle römische Küche in die Rhein-Main-Region. Ein Rundgang durch den Naturschutzhaus-Kräutergarten und eine Einführung in den römischen Tagesablauf der Küche bringen uns in die passende Stimmung. Mit Honig, Kräutern, Früchten, Gemüse u.a. unternehmen wir eine kulinarische Entdeckungsreise und bereiten gemeinsam ein mehrgängiges Menü mit und ohne Fleisch nach römischen Rezepten zu. Freuen Sie sich auf die gemeinsame Mahlzeit zum Schluss! Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 29.06.24, 15.00–19.00 Uhr
Gebühr 39 EUR**



Für Familien

Bitte beachten Sie, dass bei Familienveranstaltungen Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen dürfen. Die Gebühr gilt pro angemeldeter Person.

U0104160

Wer piept denn da? – Den Vögeln auf der Spur
für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
Christine Schuh

Welcher Vogel kreist da oben am Himmel, welcher singt laut und ist dennoch kaum zu sehen? Wie viele Entenarten können wir entdecken? Haben Vögel eigentlich Hände? Schnappt euch ein Fernglas, haltet Augen und Ohren offen und lasst uns in den Weilbacher Kiesgruben heimische Vögel entdecken und beobachten! Ferngläser können im Naturschutzhaus ausgeliehen werden.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 09.03.24, 15.00–17.00 Uhr
Gebühr 7 EUR

U0104161

Mit dem Kompass auf Schatzsuche
für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
Tina Beutel

Kommt mit auf eine außergewöhnliche Schatzsuche in den Weilbacher Kiesgruben. Ausgestattet mit Kompass und Karte, Spürsinn und Geschick lösen wir Aufgaben und finden den Schatz – hoffentlich!

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 16.03.24, 14.00–16.30 Uhr
Gebühr 7 EUR

U0104162

Wenn Tiere Gärten bauen
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Viola Refghi

Gemeinsam planen wir einen Garten nach tierischem Geschmack. Wir schauen auf die Bedürfnisse von Igel, Hummel und Co. und bauen ihnen einen Wunschgarten. Dabei gibt es nützliche und einfache Tipps für den eigenen Garten, denn schon kleine Umgestaltungen können Wunder bewirken und ihn zu einem vielseitigen Lebensraum machen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 28.04.24, 14.00–16.30 Uhr
Gebühr 7 EUR

U0104163

Schmetterlinge – Wie sie leben und wo sie zu finden sind
für Familien mit Kindern ab 8 Jahren
Dr. Mareike Possienke

Wer mag sie nicht – die fliegenden Schönheiten? Neben spannenden Infos und beeindruckenden Fotoeinblicken rund um Schmetterlinge, ihre Entwicklung und Lebensweise gibt es Schutzideen zum Selbermachen. Und natürlich gehen wir auf Falter-, Raupen- und Futterpflanzen-suche rund um das Naturschutzhaus.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 04.05.24, 10.30–13.00 Uhr
Gebühr 7 EUR

U0104164

Kiesgruben-Tour
für Familien mit Kindern ab 4 Jahren
Tina Beutel

Welche Tiere leben in den Weilbacher Kiesgruben und wie sehen Steine von innen aus? Als Naturforschende erkunden wir – mit all unseren Sinnen, Hammer und Lupe – große und kleine Geheimnisse der Natur. Mit etwas Mut, Ausdauer und Kreativität werden wir viele Naturschätze entdecken.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 05.05.24, 10.30–13.00 Uhr
Gebühr 7 EUR

U0104165

FamilienFrühling auf dem ErlebnisAcker!
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Sabrina Abel

Juchuh! Der Frühling ist in vollem Gange! Da beginnt die Zeit des Gärtnerns und Pflanzens. Habt ihr Lust Kartoffeln einzubuddeln oder junge Gemüseplänzchen zu setzen? Auf dem ErlebnisAcker lernt ihr die Regenwürmer persönlich kennen, schmeckt ihr, wie lecker frisches Gemüse ist und könnt ihr die Kreisläufe der Natur selbst erfahren. Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam zu „ackern“ und zu entdecken. Die Materialkosten (3 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Infos auf www.erlebnisacker.de
Kelkheim, EAT Erlebnisacker Taunus
Fr, 17.05.24, 15.00–18.00 Uhr
Gebühr 10 EUR



U0104166

Ein Sonntagvormittag bei den Bienen
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
in Kooperation mit dem Imkerverein Hofheim e. V.
Irene Heydkamp, Martina Teipel

Möchtet ihr etwas über das Leben von Wild- und Honigbienen erfahren und wissen wie Honig und Bienenwachs entsteht? Taucht ein mit uns in die Welt der Bienen. Wir schauen in einen Bienenstock und beobachten Wildbienen an der Nistwand. Auch stellen wir euch die leckeren Insektenpflanzen vor, an denen die Bienen Nektar und Pollen sammeln.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 09.06.24, 10.30–13.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

Für Kinder

U0104171

Feuer und Flamme
Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren
Linnea Quall

Feuer ist faszinierend! Wir können es sehen, hören, riechen und fühlen. Wir beschäftigen uns mit dem heißen Element, experimentieren und entfachen gemeinsam unser eigenes Lagerfeuer. Außerdem verbringen wir eine schöne Zeit mit selbstgemachtem Stockbrot.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 26.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104172

Papier-Werkstatt
Ferienprogramm für Kinder ab 7 Jahren
Leo Weygand

Recycling, wie geht denn das? Wir wagen uns gemeinsam mit Spaß an die Herstellung von unserem ganz eigenen Papier. Aus Alt wird Neu und zusätzlich auch schöne Oster-Deko für Zuhause.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 27.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104173

Versteinerte Tiere und Pflanzen
Ferienprogramm für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Dr. Christine Kumerics

Fossilienfans aufgepasst! Wo sind Fossilien zu finden und was verraten sie uns? Was ist der Unterschied zwischen einem Steinkern, einer Versteinierung und einem Fossilabdruck? Gemeinsam finden wir Antworten auf all diese Fragen, simulieren den Verlauf einer Versteinierung und verewigen unsere eigenen „Fossilien“ in Gips und Salzteig. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 28.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0104174

Origami – japanische Papierkunst
Ferienangebot für Kinder ab 8 Jahren
Shigemi Muroi

Seit Hunderten von Jahren begeistert die traditionelle japanische Faltkunst. In einem Stück Papier stecken erstaunliche Überraschungen und viele Möglichkeiten. Faltet zusammen mit der Japanerin Shigemi Muroi Tiere, Blumen, Spiele und vieles mehr. Die Materialkosten (7 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 10.04.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 17 EUR

→ Info

Weitere Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche finden Sie auf den Seiten 132–136.

Fortbildungen

U0104175

Kochevent mit foodsharing
in Kooperation mit foodsharing MTK
Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren
Julia Haeb

Hast du schon mal „Lebensmittelmüll“ gegessen? Nein? Dann hast du jetzt die Chance dazu, denn nicht alle Lebensmittel, die im Müll landen, gehören auch dorthin. Wir laden dich ein, mit uns etwas über Lebensmittelverschwendung zu lernen und gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu zaubern und natürlich zu essen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 11.04.24, 10.00–13.00 Uhr

kostenfrei

U0104903

MINTmachttag 2024: „Entdecken, Forschen, Freisein!“
Forscherfest für Kinder im Rahmen von Stiftung Kinder forschen
Julia Ewald, Sandra Haderk

Welche Erfindungen und technischen Innovationen haben uns Freiheiten ermöglicht und was braucht es, damit die Freiheit in allen Disziplinen und Aspekten gewahrt bleibt? Was würden Kinder erfinden, um sich freier zu fühlen? Im Rahmen des MINTmachtages können die Kinder entdecken, forschen und frei sein.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 18.06.24, 15.00–16.30 Uhr

kostenfrei

U0104177

Expedition Eiszeit
für Kinder von 7 bis 10 Jahren
Dr. Christine Kumerics

Kommt mit auf eine Expedition in die Eiszeit! Bei einer Exkursion durch die Weilbacher Kiesgruben werden wir uns die Überbleibsel aus der Eiszeit und die Spuren des Ur-Mains genauer anschauen. Auch erfahrt ihr, was das geologische Fenster ist und was für eine wichtige Bedeutung es hat.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 25.08.24, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 10 EUR

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis **Eisenbaum Hochheim**

Der Eisenbaum ist zwischen Hochheim und Flörsheim gelegen und bietet einen weiten Ausblick in die Rhein-Main-Region bis zum Odenwald. Der Turm ist 18 Meter hoch, und die auffällige Baum-Konstruktion mit den 70x70 Zentimetern großen Metallblechen hat ein Gewicht von 38 Tonnen.

Stiftung Kinder forschen

Die gemeinnützige Stiftung „Kinder forschen“ engagiert sich für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) – mit dem Ziel, Kinder stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerk-partner*innen vor Ort bietet die Stiftung bundesweit ein Bildungsprogramm an, das pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützt, Kinder im Kita- und Grundschulalter qualifiziert beim Entdecken, Forschen und Lernen zu begleiten. Die Stiftung Kinder forschen verbessert Bildungschancen, fördert Interesse am MINT-Bereich und professionalisiert dafür pädagogisches Personal. Partner der Stiftung sind die Helmholtz Gemeinschaft, die Siemens Stiftung, die Dietmar Hopp Stiftung und die Deutsche Telekom Stiftung. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Das Naturschutzhaus der vhs Main-Taunus-Kreis ist lokaler Netzwerkpartner der bundesweiten Stiftung Kinder forschen. Die Fortbildungen finden in Kooperation mit dem Main-Taunus-Kreis statt.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Interesse an den Fortbildungen haben oder sich über die Möglichkeiten einer Inhouse-Fortbildung informieren möchten.

Ihre Ansprechpartnerin: **Sandra Haderk**, Telefon 06192 9901 81, haderk@vhs-mtk.de

U0104181

Warum ruft der Kuckuck nicht mehr? Klimawandel und Biodiversitätsverlust im Unterricht
Fortbildung für Lehrkräfte Sek I und Sek II
Brigitte Suchanek

Seit ca. fünf Jahren ist das Thema Klimawandel in der Öffentlichkeit recht präsent. Zunächst eher unbeachtet hat sich eine weitere Krise entwickelt, die mindestens ähnlich bedrohlich ist: die Krise der Biodiversität. Eine Ursache für den Artenschwund ist der Klimawandel. Dieser Zusammenhang wird anhand von Beispielen erläutert und Projektideen für die Anwendung in der Schule werden getestet.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 14.03.24, 14.30–17.00 Uhr

Gebühr 15 EUR

U0104901 Online

Stiftung „Kinder forschen“
„Der pädagogische Ansatz der Stiftung“
Fortbildung für Erzieher*innen und Grundschullehrkräfte
Julia Ewald, Sandra Haderk

In diesem Grundlagenseminar erfahren Sie unter anderem die Entwicklungsgrundlagen des Lernens und setzen sich mit Ihrem Bild vom Kind auseinander. Sie vertiefen Ihr Wissen über die Begleitung der Kinder beim „Denkenlernen“ in gemeinsamen Entdeckungs- und Forschungssituationen. Auch für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die bereits mit dem pädagogischen Konzept der Stiftung in Berührung gekommen sind, bietet das Seminar neue Anregungen, Möglichkeiten zur Selbstreflexion und viele Anlässe zum Austausch.

Das Seminar findet online über die vhs.cloud (BigBlueButton) statt.

Virtueller Klassenraum
Mi, 20.03.24, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104902

Stiftung Kinder forschen
„Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“
Fortbildung für Erzieher*innen und Grundschullehrkräfte
Sandra Haderk

Nachhaltigkeit ist mehr als „Bio“. Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein Bildungskonzept, das Kinder darin stärken will, unsere komplexe Welt einschließlich ihrer begrenzten Ressourcen zu erforschen, zu verstehen, aktiv zu gestalten und dabei auch an andere Menschen, denen weniger zur Verfügung steht, und an kommende Generationen zu denken. Doch worin besteht der Unterschied zwischen Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Nachhaltigkeit? Und welche Themen, Methoden und Ziele gehören zum Bildungskonzept BNE? In der Einstiegsfortbildung „Tür auf!“ beschäftigen Sie sich mit Nachhaltigkeitsfragen, die im Alltag der Kinder auftauchen. Sie erleben, dass forschendes Lernen eine Methode ist, die sich auch für die BNE-Praxis eignet, und lernen die Methode „Philosophieren mit Kindern“ kennen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 11.06.24, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 20 EUR





U0104182
klimatefit: Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?
 für interessierte Bürgerinnen und Bürger

Meike Küster

Die Auswirkungen des globalen Klimawandels werden auch in Deutschland immer deutlicher, z.B. durch vermehrte Hitzetage, Dürren, Starkregen, Hochwasser oder durch den steigenden Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht es Bürger*innen, die sich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimatefit. An sechs Kursabenden geht es um wissenschaftliche Grundlagen zu den Themen Klimawandel und Klimaschutz, um Möglichkeiten der Anpassung und um regionale Strategien. Teil des Kurses ist die klimatefit Challenge, durch die Teilnehmende das eigene Verhalten reflektieren und zum klimafreundlichen Handeln motiviert werden. Darüber hinaus gibt es Argumente und Anregungen zum effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur*innen in der Kommune. Dieser Kurs wurde entwickelt vom WWF Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und schließt mit einem Zertifikat ab. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Kurstermine und Themen:

Mo, 15.04.24, 18.00–21.00 Uhr
Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

Mo, 29.04.24, 18.00–21.00 Uhr
Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene

Mo, 06.05.24, 18.00–20.00 Uhr
Expertendialog mit führenden Klimaforscher*innen Online

Mo, 27.05.24, 18.00–21.00 Uhr
Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

Do, 06.06.24, 18.00–20.00 Uhr
Expertentipps zu Energie, Mobilität oder Ernährung Online

Mo, 17.06.24, 18.00–21.00 Uhr
Klimaanpassung – wie geht das? Zertifikatsverleihung

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
 6-mal, s.o.
 Gebühr 30 EUR

U0104183
Blue-Planet-Artenschutzkonferenz – Meeresschutz
 Fortbildung für Lehrkräfte Sek I und Sek II

Brigitte Suchanek, Laura van den Brink

Die Meere sind vielfach in einem gefährdeten Zustand. Es werden Materialien, die viele der Bedrohungsszenarien aufgreifen, vorgestellt. Anhand von Rollenkarten und zahlreichen Links können sich die Lernenden in die Themen Gefährdung und Schutz der Meere einarbeiten und Artenschutzkonferenzen simulieren. In der Fortbildung wird diese erprobt und die Einsatzmöglichkeiten im Regel- und fachübergreifenden (bilingualen) Unterricht sowie bei Projekttagen oder Projektwochen diskutiert.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 18.04.24, 14.30–17.00 Uhr
 Gebühr 15 EUR

Der Natur auf der Spur
 Fortbildung für Lehrkräfte und Erzieher*innen

Susanne Bronder

Diese Veranstaltung ist verbindlich für alle Lehrkräfte, die mit ihren Klassen die Lernangebote des Naturschutzhauses nutzen. Wir möchten ganzheitliche Naturerlebnisse vermitteln, ökologische Inhalte mit allen Sinnen lehren und die soziale Kompetenz der Kinder stärken. Auf einem Rundgang durch das Gelände zeigen wir Ihnen nicht nur die Kiesgrube, sondern auch unser Bildungskonzept. Sie erproben praktische, im Freien einsetzbare Methoden und erkunden Lernorte außerhalb des Klassenzimmers.

U0104185
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 25.04.24, 14.30–18.00 Uhr
 Gebühr 25 EUR

V0104382
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 12.09.24, 14.30–18.00 Uhr
 Gebühr 25 EUR

U0104186
Faire KiTa – Wie geht das?
 Fortbildung für Erzieher*innen in Kooperation mit Rhein.Main.Fair und faireKITA

Katrin Conzelmann-Stingl

Wie können Kinder für Fairen Handel und Nachhaltigkeit sensibilisiert werden? Und welche Möglichkeiten gibt es, diese Themen in den Kita-Alltag zu integrieren? Diese Fortbildung vermittelt die Grundlagen des Globalen Lernens, stellt Bildungseinheiten für Vorschulkinder vor und zeigt, wie ein fairer Einkauf in der Kita gelingen kann. Das Projekt FaireKITA unterstützt Kindertagesstätten in Fragen rund um den Fairen Handel, nachhaltige Beschaffung sowie Bildungsarbeit.

www.rheinmainfair.org
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 14.05.24, 16.00–17.30 Uhr
 Gebühr 5 EUR

Bildungsurlaube

Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf

Ilona Ruhna

Weitere Informationen auf Seite 82.

U0300604
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 15.–19.07.24, 9.00–16.30 Uhr
 Gebühr 270 EUR

V0300604
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 14.–18.10.24, 9.00–16.30 Uhr
 Gebühr 270 EUR

„Shinrin Yoku“: Baden unter Tannen

Sigrid Schwarz

Weitere Informationen auf Seite 82.

U0300611
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 22.–26.07.24, 9.00–16.30 Uhr
 Gebühr 270 EUR

V0300611
 Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 21.–25.10.24, 9.00–16.30 Uhr
 Gebühr 270 EUR

Waldgarten Hofheim

Der Hofheimer Waldgarten, an der L3018 von Marxheim Richtung Langenhain gelegen, ist sowohl ein Lebensraum für Pflanzen und Tiere als auch ein Lern- und Erholungsort. Der Wald- und Artenschutz-Lehrpfad vermittelt den Besucher*innen auf mehr als 40 Info-Tafeln Umweltwissen. Im Freigehege leben Kamerunschafe, und in den Gehegen sind Kaninchen, Wachteln, Stieglitze und Eichhörnchen zu sehen. Oft sind auch freilebende Vögel, Schmetterlinge und andere Insekten zu beobachten. Es gibt auch Sitzgelegenheiten zur Rast.



Anschrift: Hubertuspfad 1, 65719 Hofheim
 (Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e. V.)

Öffnungszeiten: 07.05.–24.09.24, So 10.30–15.30 Uhr, kostenfrei

Kontakt: www.sdw-hofheim.de/waldgarten/allgemeines
sdw.hofheim@gmx.de

Foto: Horst Mauerer



Veranstaltungshinweise

Die folgenden Veranstaltungen werden von Kooperationspartner*innen des Naturschutzhauses durchgeführt. Bitte beachten Sie die abweichenden Anmeldebedingungen und Ansprechpersonen.

Obstbaumschnitt in Kooperation mit dem Landschafts- pflegeverband Main-Taunus e. V.

Hannah Neu

Für alle, die selbst ihre Obstbäume schneiden wollen und sich bisher nicht getraut haben: Zuerst die Theorie mit Grundlagen zu Obstbaumpflege, Wachstumsgesetzen und Schnittregeln, dann steigt jede*r in die Praxis ein und schneidet unter Anleitung Bäume.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos und Anmeldung: www.streuobst-mtk.de, info@lpv-mtk.de, 01577 1701765 oder 06145 3557696

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 09.03.24, 9.30–15.30 Uhr**

Gebühr 35 EUR

Streuobst-Stammtisch in Kooperation mit dem Landschafts- pflegeverband Main-Taunus e. V.

Es gibt unzählige Informationsquellen für die Bewirtschaftung von Streuobstwiesen: Bücher, Internetseiten, Videos ..., aber oftmals nutzt ein Austausch mit Gleichgesinnten viel mehr. Alle an Streuobst Interessierten lädt der Landschaftspflegeverband Main-Taunus e. V. zum Streuobst-Stammtisch ein – zum Erfahrungsaustausch und Netzwerken.

Infos und Anmeldung: www.streuobst-mtk.de, info@lpv-mtk.de, 01577 1701765 oder 06145 3557696

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 14.03.24, 19.00–21.00 Uhr
Do, 13.06.24, 19.00–21.00 Uhr**

kostenfrei

Outdoor Stop Motion – Fortbildung für Lehrkräfte und Interessierte in Kooperation mit dem Medien- zentrum MTK

Anna Lena Heidrich

Spielend leicht Unterrichtsinhalte fördern und erweitern! In dieser Fortbildung werden Sie selbst kreativ und lernen durch eigenes Erproben, wie Sie mit Ihren Schüler*innen draußen in der Natur Stop-Motion-Clips aufnehmen können. Gemeinsam erkunden wir die Umgebung des Naturschutzhauses und suchen nach einzigartigen Drehorten. Mit dem iPad und der App „Stop Motion Studio“ hauchen wir einfachen Naturmaterialien neues Leben ein und verwenden Geräusche, die uns draußen begegnen, um die Animationen zu vertonen. iPads können mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Infos und Anmeldung: www.medienzentrum-main-taunus.de/fortbildungen

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 21.03.24, 14.30–17.30 Uhr**

kostenfrei

Kinder-Technik-Werkstatt eine Veranstaltung des Vereins Deutscher Ingenieure (VDI)

Einmal im Monat öffnen Ingenieure des VDI die Türen der Kinder-Technik-Häuser hinter dem Besucherzentrum. Groß und Klein sind herzlich eingeladen, unter fachkundiger Anleitung zu tüfteln, zu experimentieren und zu werkeln.

Infos bei Wolfgang Truss:
bv-rheingau@vdi.de, 06145 6869

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
kostenfrei**

**Energieerzeugung
So, 14.04.24, 14.00–17.00 Uhr**

**Messen von Photovoltaik
und Windenergie**

So, 26.05.24, 14.00–17.00 Uhr

**Solarkoffer
So, 16.06.24, 14.00–17.00 Uhr**

**Chemie
So, 14.07.24, 14.00–17.00 Uhr**

**Mobile Solaranlage
So, 25.08.24, 14.00–17.00 Uhr**

**Optik
So, 08.09.24, 14.00–17.00 Uhr**

**Traditionelles Mähen mit der Sense
Hartmut Winkels**

Möchten Sie Ihre Wiese leise, entspannt und ohne Benzin- oder Stromverbrauch mähen? In diesem Kurs erlernen Sie körperschonendes Mähen mit der Sense. Sie werden überrascht sein, wie einfach das geht!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos und Anmeldung: hartmut@sensenverein.de, 0163 6826253

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 22.06.24, 9.00–13.00 Uhr
Gebühr 75 EUR**

**Sensen, Dengeln & Co.
Hartmut Winkels**

Die wichtigste Voraussetzung für leichtes Mähen mit der Sense ist das „Dengeln“. Die Schneidkante („Dengel“) wird hierbei hauchdünn gehämmert. Lernen Sie verschiedene Dengelmethode kennen und üben Sie diese intensiv an der eigenen Sense oder einer Übungssense.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos und Anmeldung: hartmut@sensenverein.de, 0163 6826253

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 22.06.24, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 65 EUR**

Bei einer Buchung beider Kurse verringert sich die Gesamtgebühr auf 125 EUR.

Wildpark Hofheim

Der kleine Hofheimer Wildpark ist ein beliebtes Ausflugsziel vor allem für Familien mit Kindern. Damhirsche und Wildschweine sind hier zuhause und im März/April kann man mit ein wenig Glück auch Frischlinge beobachten. Der Wildpark ist ganzjährig kostenfrei zugänglich und wird von Ehrenamtlichen betreut.

Anschrift:
Hundshager Weg 62, 65719 Hofheim am Taunus

Öffnungszeiten:
täglich rund um die Uhr geöffnet

Kontakt:
www.wildpark-retter.de



**Traditionelle Heugestelltrocknung
Hartmut Winkels**

Lernen Sie, wie Heu in bester Qualität an einem Tag entsteht. Wir nutzen die Methoden, die unsere Vorfahren über Jahrhunderte entwickelt haben. Die erforderliche Energie zur Trocknung auf dem dreibeinigen Heubock liefern ausschließlich Sonne und Wind. Alle erforderlichen Werkzeuge und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Infos und Anmeldung: hartmut@sensenverein.de, 0163 6826253

**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 23.06.24, 9.00–12.00 Uhr
Gebühr 60 EUR**





Gesundheit

Vorträge		78
Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement		79
Bildungsurlaube		82
Selbstverteidigung		84
Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr		84
Yoga		86
Fitness & Prävention		88
Zertifizierte Gesundheitskurse		88
Im besten Alter		92
Outdoor		93
Ernährung & Kochen		96
Grillen Spezial		101



Spielpark Hochheim
Mehr Infos auf Seite 25



Fachbereichsleitung

Jacqueline Michel
Telefon 06192 9901-43
michel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Melissa Karpisch
Telefon 06192 9901-13
karpisch@vhs-mtk.de

Das körperliche und psychische Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Berufs- wie auch im Privatleben zu bewältigen. Unsere Bildungsangebote im Gesundheitsbereich vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, nachhaltigen Stressabbau, eine positive Körperwahrnehmung und ausgewogene Ernährung. Ziel unserer Kurse ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer*innen zu fördern und eine nachhaltige Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen für Alltag und Beruf zu erreichen.



„Mens sana in corpore sano“

wussten schon die Römer: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Zwischen körperlichem Wohlbefinden und dem Geist und damit der individuellen Leistungsfähigkeit besteht ein unmittelbarer Zusammenhang, auf dessen Wechselwirkung etwa auch ältere fernöstliche Lehre aufbauen.

Heute definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als den „Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen.“ Auch medizinische Untersuchungen weisen auf psychische und physische Zusammenhänge. Und unser modernes Leben flutet den Körper mit immer neuen Reizen. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Gelegenheit, diese zu verarbeiten. Bauen Sie Stress ab und nehmen Sie Ihren eigenen Körper bewusster wahr.

Die Angebote im Bereich Gesundheit der vhs Main-Taunus-Kreis bieten Ihnen dazu vielfältige Gelegenheiten und eine große Bandbreite von Bildungsurlauben, Kochkursen, Sportangeboten.

Demenz bewegt im Main-Taunus-Kreis Unsere Veranstaltungen im Jahr der Demenz 2024



Caritasverband
Main-Taunus



im Main-Taunus-Kreis

U0306107 Vortrag **Diagnose Demenz – erste Schritte**

Petra Kunz, Caritasverband Main-Taunus

Meist gibt es bereits über eine längere Zeit Anzeichen, die den Verdacht auf Demenz aufkommen lassen. Trotzdem ist es für die meisten ein Schock, wenn aus dem Verdacht eine Diagnose wird. Petra Kunz von der Fachstelle Demenz stellt in ihrem Vortrag wichtige Schritte vor, um sich auf ein Leben mit Demenz einzustellen. Sie gibt Hinweise, die für die persönliche Auseinandersetzung mit der Krankheit und den Umgang mit Betroffenen förderlich sein können, dazu zählen Tipps und Hilfestellungen für den Alltag, Demenz aus medizinischer Sicht, Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten, Kommunikation mit Demenzkranken. Zudem stellt Petra Kunz konkrete Beratungs- und Unterstützungsangebote vor.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 25.04.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

U0306108 Vortrag **Hilfe für Helfende – Antworten auf Ihre Fragen zur Demenz**

Petra Kunz, Caritasverband Main-Taunus

Menschen, die mit der Diagnose Demenz in ihrem Umfeld konfrontiert sind oder demenzkranke Angehörige pflegen, brauchen Beratung, Begleitung und Kontakte. Nicht nur die Vergesslichkeit und Wesensveränderung gilt es zu bewältigen, sondern auch den Betreuungs- und Pflegealltag sicherer und besser zu meistern.

„Hilfe für Helfende“ bietet Raum für Ihre persönlichen Fragen rund um das Thema. Petra Kunz von der Fachstelle Demenz steht Ihnen als kompetente Ansprechpartnerin für ein Leben mit Demenz(-Kranken) zur Verfügung und gibt hilfreiche Tipps zum Umgang mit den Erkrankten sowie zu konkreten Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Main-Taunus-Kreis. Neben den Fragen an Petra Kunz haben Sie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 16.05.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

Diese beiden Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Demenz bewegt im Main-Taunus-Kreis“ im Jahr der Demenz im Main-Taunus-Kreis 2024. Die Veranstaltungen werden im Herbst / Winter 2024 erneut stattfinden:

10.10.24
Diagnose Demenz – erste Schritte

28.11.24
Hilfe für Helfende – Antworten auf Ihre Fragen zur Demenz

Diese Termine werden ab Mitte Juni 2024 buchbar sein.

→ Info

Einen Online-Workshop zum Thema „Demenz“ (U0105305) finden Sie auf Seite 19.



Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement

U0301121 **NEU** **SelbstLiebe – Eine Reise zu dir selbst**

Victoria Grünewald

Lebensphasen sind oft geprägt von Unsicherheit, Fragen und Entscheidungen. In solchen Momenten fragt man sich: Wer bin ich wirklich? Was möchte ich erreichen? Unsere Selbst-Liebe-Trainerin begleitet Sie auf Ihrer Reise zu sich selbst. Gemeinsam entdecken Sie Ihre Stärken und finden, was Ihr Leben erfüllt und belebt. SelbstLiebe ist der Anfang und das Ziel dieser besonderen Reise. In diesem Workshop lernen Sie, sich selbst zu verstehen, Selbstzweifel zu überwinden und alte Verletzungen loszulassen. Sie entwickeln Achtsamkeit für Ihre eigenen Bedürfnisse und werden zu einem selbstbewussten, gesunden Ich. Lernen Sie, gut für sich selbst zu sorgen.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 16. & 17.03.24, 13.00–17.30 Uhr

Gebühr 60 EUR

U0301122 **NEU** **Empowerment und Selbst-wirksamkeit für Frauen – Vom Aschenputtel zur Königin**

Victoria Grünewald

Häufig werden Frauen auch heute noch in „typisch weibliche“ Verhaltensmuster gedrängt. Mit Klischees zu brechen und Frauen zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen, ist eines der großen Ziele von Empowerment für Frauen. Dieses Seminar möchte Frauen dabei unterstützen, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg zu gehen, um veraltete Rollenbilder über Bord zu werfen und selbst zu inspirierten und inspirierenden Gestalterinnen zu werden. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die in der Mitte des Lebens vor Herausforderungen und Umbruchphasen stehen, die Gefühle der Unwirksamkeit und Frustration auslösen können. Doch Sie sind bereits die Königin Ihres eigenen Lebens, auch wenn es manchmal nicht so scheint. Impulse sollen helfen, diese Selbstwirksamkeit zu entdecken und zu stärken. Gemeinsam werden in Einzelgesprächen mit der Kursleiterin und in Gruppenarbeit konkrete Handlungspläne entwickelt, die die nächsten Schritte auf dem Weg der Selbstbestimmung unterstützen können.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 08. & 09.06.24, 13.00–17.00 Uhr

Gebühr 60 EUR



Victoria Grünewald

„Als diplomierte Homöopathin und LifeTrust-Coachin nehme ich Körper, Geist und Seele als Einheit wahr und beschäftige ich mich mit Fragen wie „Was tut mir gut?“, „Wie kann

ich meine starken und meine schwachen Seiten liebevoll annehmen, wie wertschätzend und gut mit mir umgehen?“. Dabei ist „Selbstliebe“ mein Herzenthema, mit dem ich den Umgang mit und die Beziehung zu uns selbst verbinde. Denn eine echte, liebevolle Beziehung zu uns selbst, die auch unsere Schatten und Schwächen integriert, ist die beste Basis für gute Beziehungen zu anderen.“

Stressmanagement – neue Energie für den Alltag

Heike Campana

Stress ist mehr als ein voller Terminkalender. Belastende Gedanken und Bewertungen verstärken unseren individuellen Stress. Dieses Training nach Donald Meichenbaum zeigt die Erkenntnisse zu dysfunktionalen Gedanken und Verhaltensweisen auf. Erkennen Sie Ihre individuellen Stress-Anreiber und erfahren Sie mehr zu Bewältigungsstrategien, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Sie zukünftig Stresssituationen ruhiger, widerstandsfähiger und erfolgreicher begegnen können.

Die Kurse richten sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

T0306331

Hofheim, Volkshochschule

2-mal Sa, 20. & 27.01.24, 10.15–17.45 Uhr

Gebühr 94 EUR

U0306130 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule

2-mal Sa, 20. & 27.04.24, 10.15–17.45 Uhr

Gebühr 94 EUR

U0306131 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule

2-mal Sa, 08. & 15.06.24, 10.15–17.45 Uhr

Gebühr 94 EUR

U0300120 **Online** **Stress lass nach**

Melanie Kropp

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie sich Stress auf sehr unterschiedliche Weisen bemerkbar macht und lernen Mittel und Wege kennen, besser mit Stress umzugehen. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress und hat unterschiedliche Stressmomente. Mit Unterstützung unserer Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Melanie Kropp erfahren Sie hier allgemeines zum Thema und bekommen die Möglichkeit, Ihre individuellen Stressoren aufzuspüren und diesen zu begegnen. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)

5-mal Mi, ab 05.06.24, 19.15–20.45 Uhr

Gebühr 50 EUR



Heike Campana

„Als Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin, Therapeutin, Seminarleiterin mit langjähriger Berufserfahrung in verschiedenen Branchen und Mutter habe ich gelernt, welchen Einfluss

unsere Gedanken und Haltungen auf unser Wohlbefinden, die Gesundheit und unsere Einflussmöglichkeiten auf unser Leben haben. Mir ist es daher ein großes Anliegen, nachhaltige Bewältigungsstrategien zu vermitteln, um Zuversicht, Lebensfreude und Kraft für den Alltag zu stärken und dazu zu ermutigen, mehr mit sich in Einklang zu kommen. In meiner Freizeit bin ich gern in der Natur, in Bewegung und in Kontakt mit Menschen und Tieren.“

Flörsheim am Main

freundlich • fair • fortschrittlich



www.florsheim-main.de
www.facebook.com/stadt-florsheim
www.twitter.com/stadtflorsheim

STADT
FLÖRSHEIM
AM MAIN





Outdoor-Meditation Wege zum Glücklichein in und mit der Natur

Melanie Kropp

Eine Outdoor-Meditationsreihe für alle, die in der Natur die Themen Achtsamkeit und Meditation erfahren und vertiefen wollen. Die Schwerpunkte sind dabei genau richtig für eine Alltagspause. Erleben Sie unter Anleitung unserer erfahrenen Kursleitung Elemente und Übungen aus der Achtsamkeitslehre. So begeben Sie sich nicht nur nach draußen in die Natur, sondern auch auf eine Reise zum gegenwärtigen Moment. Die eigenen Sinne sind das perfekte Werkzeug, um das Hier und Jetzt wertzuschätzen und so mehr Ruhe, Gelassenheit und Kraft im Leben zu finden. Die Reihe richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

U0300121 Outdoor Meditation mit allen Sinnen

Hier werden verstärkt die fünf Sinne eingesetzt, denn Meditation ist nicht immer nur stilles Sitzen. Die Wahrnehmung wird trainiert und so erfährt jede*r mehr über sich selbst.

Kriftel, Freizeitpark
Di, 07.05.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0300122 Outdoor Gedanken

Die Macht der Gedanken ist enorm. Sicher haben Sie es auch schon einmal erlebt: Allein der Gedanke an eine Situation, die vielleicht eintreten könnte, ruft körperliche oder emotionale Reaktionen hervor. In diesem Workshop werden Gedankenmuster identifiziert und bewusstmacht. Diese Technik ermöglicht Ihnen, Ihre Gedanken bewusst auszurichten und negative Gedankenmuster aufzulösen.

Kriftel, Freizeitpark
Di, 21.05.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 15 EUR



Melanie Kropp

„Ich bin approbierte Apothekerin, Meditationslehrerin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin sowie zweifache Mutter. Auf dem Gebiet der Meditation und Achtsamkeitslehre habe ich seit 2010 ein breites Spektrum an eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Methoden sammeln dürfen. Ich möchte Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Techniken geben und dadurch Interesse wecken. Meditation ist nicht immer nur stilles Sitzen und kann sehr spannend sein. Ich bin der Meinung, dass jeder, der will, meditieren kann, und dass für jede*n je nach Persönlichkeit und individueller Zielsetzung eine passende Methode gefunden werden kann.“

U0300123 Outdoor Vertrauen, Erdung, Verantwortung

Diese Einheit widmet sich den Themen Vertrauen und Verantwortung. Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in andere und in das Leben. In verschiedenen Outdoor-Übungen erfahren Sie mehr zu Erdung und Verbundenheit.

Kriftel, Freizeitpark
Di, 04.06.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0300125 Outdoor Atem

Hier steht der große Einfluss der Atmung auf den Körper, den Geist und das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Verschiedene Techniken werden vorgestellt, die über den Atem sowohl das geistige als auch das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen können und gut in den Alltag eingebunden werden können.

Kriftel, Freizeitpark
Di, 09.07.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

U7300120 Outdoor Für Eltern und Kinder von 7 bis 11 Jahren

Kinder (und Erwachsene), die regelmäßig Meditation praktizieren, sind weniger impulsiv und gehen entspannter mit Stresssituationen um. Sie lernen so, Empathie und Mitgefühl für sich und auch andere zu entwickeln. Zudem fördert ein klarer Geist die Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeitsübungen fördern die Sinne.

Kriftel, Freizeitpark
Di, 02.07.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 6 EUR

→ Info

Weitere Angebote für Kinder finden Sie im Bereich „junge vhs“ auf den Seiten 132–136.

U0300124 Outdoor Körperwahrnehmung und Entspannung

Eine gute Körperwahrnehmung hilft zu erkennen, was gut tut oder eher schadet. Auf körperlicher Ebene können so Fehlhaltungen, Dysbalancen und Verspannungen besser registriert und körperliche Stressreaktionen früher erkannt werden. Auf mentaler Ebene werden Resilienz und Selbstvertrauen gestärkt. In diesem Workshop trainieren Sie Ihre Körperwahrnehmung durch achtsames Beobachten und Fühlen mittels Bodyscan. Progressive Muskelentspannung schließt diese Einheit ab.

Kriftel, Freizeitpark
Di, ab 18.06.24, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0300104 NEU Autogenes Training – Energie für Körper und Geist

Harald Gross

Machen Sie sich selbst ein Geschenk und gönnen Sie sich etwas Gutes: Lernen Sie, Situationen gelassener zu meistern und die Reizbarkeit zu senken. Versetzen Sie sich durch ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z. B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand und beeinflussen Sie Ihr vegetatives Nervensystem positiv, indem Sie die Konzentration auf einzelne Körperregionen lenken. Das Entspannungsverfahren „Autogenes Training“ ist mit Selbsthypnose vergleichbar, zeigt Parallelen zur Meditation und zu bestimmten Yoga-Übungen und wird stufenweise im Liegen oder Sitzen erlernt. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, Volkshochschule
6-mal Mi, ab 05.06.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 60 EUR

→ Info

Weitere Kurse rund um das Thema Entspannung finden Sie bei „Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr“ ab Seite 84.

Unseren Online-Kurs „Autogenes Training“ finden sie auf Seite 89.

Badehaus im Alten Kurpark Bad Soden

Das Badehaus entstand in den 1870er Jahren im Alten Kurpark auf dem ehemaligen Gelände der Saline. Berühmte Persönlichkeiten wie der russische Schriftsteller Iwan Turgenjew oder der Komponist Felix Mendelssohn-Bartholdy badeten dort, aber nach diversen Umbauten nahm das Interesse schließlich deutlich nach, so dass eine neue Bestimmung für das Gebäude in dem malerischen Alten Kurpark gesucht wurde. Es beherbergt inzwischen die Stadtbücherei, das Stadtarchiv sowie -museum und die Stadtgalerie, die Kunstausstellungen Platz bietet. Im Alten Kurpark finden Veranstaltungen wie die Sodener Weintage (Mai), das Sommernachtsfest (August) und der Weihnachtsmarkt (Dezember) statt. Darüber hinaus bietet die Konzertmuschel den Sonntagskonzerten einen angemessenen Rahmen. Im Alten Badehaus finden auch die Aquarellkurse der vhs Main-Taunus-Kreis unter Leitung von Barbara Skowronnek statt.

Anschrift:
Königsteiner Straße 86, 65812 Bad Soden

Öffnungszeiten:
Stadtbücherei: Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr, Sa 10.00–13.00 Uhr,
Stadtmuseum: Mi, Sa, So, 15.00–18.00 Uhr,
Stadtarchiv: Mo–Do 8.00–16.00 Uhr, Fr 8.00–12.00 Uhr



Rosarium Hattersheim

Das 1997 eröffnete Rosarium ist eine der ersten Attraktionen der Regionalpark-Rhein-Main-Gesellschaft, die 6.500 Rosenpflanzen bietet. Der Standort Hattersheim ist alles andere als ein Zufall, denn Hattersheim trägt den Beinamen „Stadt der Rosen“, der an die Zeit des florierenden Rosenanbaus und -handels erinnert, wenngleich heute nur noch in Okriftel kleinere Rosenfelder zu finden sind. Heute umfasst das Gelände etwa 1,3 Hektar, und es ist in Zonen unterteilt, in denen jeweils eigene Sorten wachsen. Darüber hinaus ist das Rosarium auch ein beliebter Veranstaltungsort.

Anschrift:
Wasserwerksallee, 65795 Hattersheim

Öffnungszeiten:
durchgehend zugänglich

www.regionalpark-rheinmain.de/portfolio-item/das-rosarium-hattersheim/

Kontakt:
info@regionalpark-rheinmain.de



Ätherische Öle – Workshops

Schon die alten Ägypter kannten die erstaunlichen Wirkungen ätherischer Öle. Diese aromatischen Extrakte aus Pflanzen wurden zur Raumbefugung, als Heilmittel und sogar als Grabbeigabe genutzt. Heutzutage haben ätherische Öle ihren Platz in Kosmetik, Industrie und Medizin wiedergefunden. Ursprünglich von Pflanzen entwickelt, um sich vor Fressfeinden zu schützen, sind sie hochkonzentriert und besitzen eine beeindruckende Intensität.

U0306110 **NEU** Ätherische Öle – individuelle und natürliche Helfer selbst gemacht

Ute Kolbe

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle. Diese bieten vielfältige Anwendungsmöglichkeiten bei kleinen Verletzungen, bei Unwohlsein oder für die Reiseapotheke. Hier erfahren Sie mehr über verschiedene Arten von ätherischen Ölen, ihre Wirkungsweisen und Herstellungsverfahren. Neben den Grundlagen zeigt dieser Workshop eine Fülle von Rezeptideen, die ätherische Öle für tiefe Entspannung, erholsamen Schlaf oder als natürliche Lösungen für kleine Alltagsleiden bieten. Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene. Die Kosten für das Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die Kosten für individuell verwendete Öle werden vor Ort direkt mit der Kursleitung je nach Verbrauch abgerechnet, da die Preise je nach Rezeptur und Zutaten variieren.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 09.03.24, 11.00–13.30 Uhr
Gebühr 19 EUR

U0306111 **NEU** Ätherische Öle – Frühjahrspezial Sonnenbrand, Mückenstiche, Heuschnupfen und Co. natürlich begegnen

Ute Kolbe

Ob Sonnenbrandheiler, Insektenvertreiber oder zur Abkühlung, ätherische Öle sind perfekte Begleiter im Frühjahr und Sommer. Auch wenn es um kleine Leiden geht, sind ätherische Öle eine gute Wahl und lindern, je nach Rezept Sonnenbrand und Mückenstiche. Hier mischen Sie sich Ihren eigenen Helfer. Die Kosten für das Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die Kosten für individuell verwendete Öle werden vor Ort direkt mit der Kursleitung abgerechnet, da die Preise je nach Rezeptur und Zutaten variieren: z. B. Insektenabwehr, 30 ml: 7 Euro, Roller gegen Stiche und Schwellungen, 10 ml: 5 Euro, Pflgendes After Sun-Spray, 30 ml: 8 Euro oder 100 ml: 12,50 Euro. Die Preise beinhalten bereits die Sprühflaschen bzw. die Roller aus Glas.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 04.05.24, 15.00–17.30 Uhr
Gebühr 19 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).



Traditionsbewusst und modern

Eine Gemeinde mitten im Balleungsraum Rhein-Main: Kriftel hat seine Traditionen erhalten und sich zu einer lebendigen, modernen Gemeinde entwickelt, ohne Profil einzubüßen. Das gibt Kriftel einen unverwechselbaren, liebenswerten Charakter.

Leben im Obstgarten

Das Leben im „Obstgarten des Vordertaunus“ ist geprägt von regen gesellschaftlichen und kulturellen Aktivitäten, hervorragenden Sportstätten und Freizeitanlagen, sowie einem lückenlosen Angebot an schulischen Einrichtungen.

Kriftel – zentral und lebendig

Auskünfte

Gemeindevorstand der Gemeinde Kriftel
Frankfurter Straße 33-37 | 65830 Kriftel
Tel. 06192 4004-0 | Fax 06192 45514
gemeindevorstand@kriftel.de
www.kriftel.de





→ Hinweis

Die folgenden Veranstaltungen sind in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt.

Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit. Weitere Bildungsurlaube und Informationen hierzu finden Sie auf unserer Übersicht auf Seite 95.

Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf: Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung

Ilona Ruhnau & Nicola Böye

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt uns schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten als vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen und zeigt Ihnen die vielen Brainfoods, die sich vor unserer Haustür finden lassen. Praktische Kocheinheiten und Snackzubereitungen, eine Weltreise zu Obst und Gemüse, deren Inhaltsstoffen und CO₂-Abdrücke, die Streuobstwiese als ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens, die Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, der Biotopschutz in Hessen runden den Ernährungsbereich ab. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist.

**U0300604 Bildungsurlaub
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 15.–19.07.24, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 295 EUR**

→ Info

Weitere Angebote rund um das Thema Ernährung und Kochen finden Sie ab Seite 96.

Shinrin Yoku: Baden unter Tannen: Die Kraft des Waldes zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung nutzen. Ressourcen für wachsende berufliche und gesellschaftliche Anforderungen erhalten

Sigrid Schwarz

Tauchen Sie ein in die Natur und erleben Sie ihre heilsame Kraft unmittelbar mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Meditationen, Sinneserfahrungen und Land Art.

Erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, wie und warum der Wald positiv und regenerierend auf unseren Körper wirkt. Ihre Kursleiterin und ganzheitliche Waldtherapeutin begleitet Sie dazu in täglichen Shinrin-Yoku-Sequenzen in die Waldgebiete der Region (Fahrstrecken mit dem PKW). Zudem sind Selbstreflexion und Austausch mit anderen Gruppenteilnehmer*innen und der Kursleiterin wichtige Bestandteile dieses Bildungsurlaubs und geben Ihnen sichere Techniken zum Erkennen von Stressauslösern, zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung an die Hand. Diese lassen sich im Berufsalltag, bei der Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes, in der Mittagspause, auf dem Weg zur und von der Arbeit umsetzen und geben Ihnen das Rüstzeug an die Hand, um auch im Park und im Garten Shinrin Yoku zu praktizieren. Teilnehmen können alle, die sich trittsicher durch den Wald bewegen können. Besondere Ausdauer und Kondition sind nicht nötig.

**U0300611 Bildungsurlaub
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 22.–26.07.24, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 270 EUR**

Kraft durch Klarheit. Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit

Jeannette Werner

Sie kennen das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allem gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Machen Sie eine Pause vom Alltag, atmen Sie tief durch, genießen Sie die frische Waldluft und kümmern Sie sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: sich selbst. Zurück zur Natur! Bewusst die Sinne wahrnehmen, die Gedanken zur Ruhe bringen, Kräfte sammeln, Gesundheit spüren. Shinrin Yoku – Waldbaden fördert das innere Gleichgewicht und kann stresslindernd wirken. Entdecken Sie, was Ihnen persönlich wichtig ist und lernen Sie mit Wertschätzender Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg, für Ihre Bedürfnisse einzustehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ zu sagen. So bleiben Sie sich selbst treu und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit ganz neue Kraft für den (Berufs-)Alltag. Bitte beachten Sie: Der Wochenkurs findet in der vhs statt, Freiluft-Einheiten finden im Innenhof und an mehreren Tagen in nahegelegenen Waldgebieten statt.

**U0300612 Bildungsurlaub
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 15.–19.07.24, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 280 EUR**

**U0300613 Bildungsurlaub
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 19.–23.08.24, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 280 EUR**

Kennen Sie neue Kursorte für Gesundheitskurse?

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Kursorten im Main-Taunus-Kreis, um unser vielfältiges Gesundheitsangebot weiter ausbauen zu können. Wenn Sie eine Idee haben, wo wir zukünftige Kurse anbieten und durchführen könnten, freuen wir uns, von Ihnen zu hören!

Jacqueline Michel
Fachbereichsleitung
Telefon 06192 9901-43
michel@vhs-mtk.de





Ringwall Kapellenberg: Meisterturm, Cohausentempel, Bergkapelle Hofheim

Der Ringwall Kapellenberg ist eine jungsteinzeitliche Verteidigungsanlage und nach dem keltischen Heidetränk-Oppidum die zweitgrößte vorgeschichtliche Anlage im Taunus. Bei einer Rundwanderung vorbei an Grabhügeln, Bergkapelle und Cohausentempel lässt sich auch die Stahlkonstruktion des Meisterturms besteigen mit einem wunderbaren Ausblick über die Region.

U0300620 Bildungsurlaub Resilienz stärken durch Yoga Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Hilfe traditioneller Yogalehren, von den Anforderungen der modernen Welt positiv zu begegnen

Barbara Koblitz

„Gesundheit ist ein Zustand völligen (...) Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“, so die WHO. Den Einklang von Körper und Geist herstellen und den Menschen in eine natürliche, ganzheitliche Balance zu führen, ist wesentlich für die Resilienz und auch die Grundidee des Yoga. In diesem Wochenkurs erleben Sie die Grundlagen des Yoga: Meditation, Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Ernährung. Entwickeln Sie Ihre selbständige Übungspraxis, die helfen kann, den schnellen und tiefgreifenden Veränderungen im Alltag ausgeglichen und mit Gelassenheit zu begegnen und leistungsfähig zu bleiben. Dieser Wochenkurs dient zur theoretischen und praktischen Einführung in die traditionellen Yogalehren und ist besonders für (Neu-)Einsteiger*innen geeignet. Ihre Kursleitung zeigt Ihnen Morgen- und Abendroutinen, die Ihnen helfen, den Tag zu beginnen und abends zur Ruhe zu kommen. Zu diesen erhalten Sie auch eine Anleitung für Zuhause. Bitte beachten Sie, dass dieser Wochenkurs nach dem hessischen Bildungsurlaubsgesetz (BUG) auch politische Inhalte anspricht und kein reiner Sport- oder Praxiskurs ist.
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 29.07.–02.08.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 280 EUR

→ Info

Weitere Yoga-Angebote finden Sie ab Seite 86f., für Kinder auf Seite 132.

U0300621 Bildungsurlaub In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Beatrice Heim

In der moderne (Arbeits-)Welt sind wir vielfältigen Herausforderungen ausgesetzt. In diesem Kurs werden Sie die Naturheilkunde und Gesundheitslehre Ayurveda kennenlernen, die zwar komplex, aber in ihren Grundprinzipien leicht verständlich ist. Diese können dazu beitragen, Stress zu vermeiden und zu reduzieren und zu einer gesunden und typgerechten Lebensweise zu finden. Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Im gesunden Zustand „verweilen Sie im Selbst“ (Svastha). Ayurveda basiert auf den Elementen und Lebensenergien, die nach ayurvedischer Vorstellung das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden sowie das Gleichgewicht regulieren. Sie lernen in diesem Wochenkurs Ihre individuelle Ayurveda-Konstitution kennen und erhalten Einblicke in die ayurvedische, typgerechte Ernährung mit (Wild-)Kräutern und Gewürzen. Diese lassen sich leicht in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren. Zudem gewinnen Sie ein besseres Verständnis für den Umgang mit sich selbst, die eigenen Ressourcen und die Kunst des Loslassens. Die Lebensmittelkosten (20 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 12.–16.08.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 300 EUR

U0300625 Bildungsurlaub Stressbewältigung und Mental Health Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Patricia Groh

In diesem Wochenkurs stehen die Analyse des Phänomens Stress, seiner Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag sowie der Blick auf Ihren individuellen Umgang mit berufsbezogenen Stresssituationen im Mittelpunkt. Man vergisst oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit lässt unbemerkt Spannungen entstehen, die zu vielfältigen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schlafmangel u. v. m. führen können. Erhalten Sie eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga, wie Atemübungen, Meditationen oder rückenkräftigende Übungen. So erhalten Sie das Handwerkszeug, um in Zukunft Ihre Stressfaktoren im Alltag zu reduzieren und ruhiger, gelassener und konzentrierter den alltäglichen (beruflichen) Anforderungen zu begegnen. Dieser Wochenkurs ist für alle Gesunden jeden Alters ohne größere körperliche Einschränkungen geeignet.
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 19.–23.08.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 290 EUR

Freizeitpark Oberwiesen

Eschborn

Angrenzend an den Skulpturenpark und südlich der Steinbacher Straße liegt der Freizeitpark Oberwiesen. Mit dem Traktorspielplatz, einer Seilbahn und dem Wasserspielplatz am Westerbach bietet das Gelände viel für Kinder verschiedener Altersklassen, und Jogger, Wanderer sowie Fahrradfahrer*innen freuen sich über die asphaltierten Wege. Hier ist auch der Abenteuerspielplatz mit Ferienprogramm zu finden

Kontakt: Telefon 06196 490504

Anschrift: zwischen Steinbacher Straße und „Schöne Aussicht“ am Rande des Westerbaches





Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Jürgen Krug & Andreas Meinhardt

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwerfällt, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Doch es ist lernbar, klar und deutlich in Momenten, in denen Sie sich unbehaglich und bedroht fühlen, „nein“ zu sagen. Ziel dieses Tagesseminars ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache sowie einfache Techniken aus dem Wing Tsun trainiert. Wing-Tsun-Kung-Fu wurde selbst von einer Frau entwickelt und gilt als äußerst effektiv, ohne dass für die relevanten Techniken eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich sind.

T0300342

Kelkheim, WingTsun-Schule
Sa, 20.01.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

U0300141

Kelkheim, WingTsun-Schule
Sa, 09.03.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

U0300142

Kelkheim, WingTsun-Schule
Sa, 04.05.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 39 EUR



Jürgen Krug & Andreas Meinhardt

„Seit über 30 Jahren betreiben wir Kampfkunst,

und unsere langjährigen Erfahrungen aus den verschiedenen Kampfkunststilen möchten wir gern weitergeben. Durch das gemeinsame Trainieren des Wing-Tsun-Systems in der Kelkheimer WT-Schule hat sich eine Freundschaft entwickelt. Auch ist der Wunsch entstanden, dieses realistische Selbstverteidigungssystem einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.“

→ Info

Wir bieten am 20. April 2024 auch einen Grundkurs „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ für Kids und Teens von 10 bis 15 Jahren an. Mehr dazu finden Sie im Bereich „junge vhs“ auf Seite 134.

Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr

Tai-Chi – Yang-Stil

Nikolai Bosselmann

Tai-Chi ist eine Meditations- und Bewegungsform in der Tradition der klassischen chinesischen Kampfkünste. Seine spezielle Wirkung liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die „Form“, das Herzstück des Tai-Chi, ist eine Abfolge fließender, in einander übergehender Bewegungen. Sie fördern innere Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierte Entspannung. Tai-Chi balanciert den Körper aus, macht ihn geschmeidig, der Geist wechselt zwischen den Ebenen des Beabsichtigens und des Beobachtens. Die Kosten für das Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

U0302101 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule
6-mal Do, ab 15.02.24, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 62 EUR

U0302102 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule
9-mal Do, ab 18.04.24, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 92 EUR

Qi Gong

Qi Gong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Meditations- und Konzentrationsübungen zur Kultivierung von Körper und Geist werden als Reihen oder Lernsets durchgeführt, mit dem Ziel, Körper, Geist und Atmung durch sanfte, fließende Bewegungen und Ruhe zu harmonisieren und zu entspannen.

T0301304 **NEU**

Qi Gong und Meditation

Silvia Wiesenhofer Roitner

Entspannung finden, zur Ruhe kommen und sich eine Auszeit gönnen. Lernen Sie einfache und effektive Übungen des Stillen-Qi Gong kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und das Wohlbefinden auf allen Ebenen steigern. Sanft fließende Qi Gong Bewegungen u.a. aus dem Shibashi schenken Energie und Lebenskraft, Beweglichkeit und öffnen das Herz. Die Kurszeiten sind eine kleine Reise, die aufatmen lässt. Der Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, Volkshochschule

4-mal, ab Do, 18.01.24, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 50 EUR

Qi Gong entspannt kennenlernen

Silvia Wiesenhofer Roitner

Durch sanfte, fließende Bewegungen aus verschiedenen Qi-Gong-Stilen schaffen Sie Raum für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und ein harmonisches Gleichgewicht. Meditationen als Inseln der Ruhe und Entspannung und weitere Achtsamkeitsübungen runden den Kurs ab. Die Kurse sind für alle geeignet, unabhängig von Vorerfahrungen und daher als Einstieg in die entspannte Bewegung des Qi Gongs bestens geeignet.

U0301100 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule
6-mal Do, ab 15.02.24, 19.30–20.45 Uhr
Gebühr 50 EUR

U0301104 **NEU**

Hofheim, Volkshochschule
6-mal Do, ab 06.06.24, 19.30–20.45 Uhr
Gebühr 50 EUR

U0301101 **Workshop NEU**

Qi Gong – Die 8 Brokate

Silvia Wiesenhofer Roitner

In diesem Workshop erlernen Sie die acht Brokate, edle Übungen aus dem Qi Gong. Der sanfte Ablauf kräftigt den Bewegungsapparat, besonders den Rücken, stärkt das Immunsystem, wirkt ausgleichend und entspannend. Die Kosten für ein Handout (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die einfach zu lernende Abfolge ist auch für Einsteiger*innen geeignet, es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 29.06.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 26 EUR

Wirbelsäulen-Qi-Gong/ Nei Yang Gong – ein Ausgleich für Berufstätige

Petra Nieder

In diesen Kursen werden Selbstmassagen und bewegte Übungen im Stand aus der Qi-Gong-Klinik in Beidaihe (China) vorgestellt und geübt. Sie gehören zur Reihe „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ des Nei Yang Gong, mit dem die Wirbelsäule, die Gelenke und deren Beweglichkeit gefördert werden sollen. Die entsprechenden Vorbereitungsübungen machen Spaß, lockern, wecken das Qi und wärmen auf, vor den folgenden anspruchsvolleren Formen des Nei Yang Gong. Die Kurse richten sich an bewegungsneugierige und standfeste Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

U0301110 **NEU**

Liederbach, Alte Schule
16-mal Mi, ab 14.02.24, 17.15–18.45 Uhr
Gebühr 159 EUR

U0301102

Liederbach, Alte Schule
16-mal Mi, ab 14.02.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 159 EUR

Ba Men Qi Gong

Nikolai Bosselmann

„Qi Gong“ bedeutet Energiearbeit, „Ba Men“ Acht Tore. Gemeint sind die acht sich gegenüberliegenden Kräfte des Yin und Yang. In diesem Kurs lernen Sie, die Energien des Ying und Yang zu öffnen und auf den vier Ebenen des Qi Gong für sich anzuwenden: Korrektur der Körperhaltung, Schulung der Koordination, vollkommene Entspannung der gesamten Körpermuskulatur und freier Energiefluss durch das Meridiansystem. Das klingt sehr technisch, aber es fühlt sich rundum wunderbar an. Die Kosten für ein Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

U0301108 NEU

Hofheim, Volkshochschule

5-mal Di, ab 20.02.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 52 EUR

U0301105 NEU

Hofheim, Volkshochschule

11-mal Di, ab 23.04.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 111 EUR

Feldenkrais

„Es darf auch leicht sein ...“ ist eine der wichtigen Maximen des Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund, mit dem Ziel, über die Erfahrung vielfältiger, individueller Bewegungsmöglichkeiten Stress abzubauen, ggf. auch Schmerz zu verringern und zu einer besseren Haltung zu finden.

Die einfachen, wohltuenden und entspannenden Übungen sind für jedes Alter und für alle, auch ohne Vorerfahrung, geeignet. Bleiben Sie in Bewegung und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit durch einfache Bewegungsabläufe, die bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Feldenkrais

Birgit Welzel

Durch das achtsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe lädt Feldenkrais dazu ein, die eigenen motorischen Spielräume zu erkunden. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und variiert. Auf diese Weise erfahren Sie Ihren Körper ganz neu und entdecken bisher ungenutzte Potenziale. Die Methode führt Sie zu mehr Leichtigkeit und unterstützt die Entspannung. Sie eignet sich für Interessierte jeden Alters, auch bei motorischen Einschränkungen oder Schmerzen. Die Übungen finden meist im Liegen statt, selbständiges Hinlegen, Positionswechsel und Aufstehen sollten möglich sein.

U0300111

Hofheim, Volkshochschule

16-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.00 Uhr

Gebühr 107 EUR

U0300112

Hofheim, Volkshochschule

16-mal Di, ab 20.02.24, 19.15–20.15 Uhr

Gebühr 107 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).



→ Info

Weitere Kurse rund um das Thema Entspannung finden Sie unter der Rubrik „Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement“ auf den Seiten 79–81.

Speierlingsallee/ Aluminium-Rabe Hattersheim

Die Hattersheimer Speierlingsallee mit dem markanten drei Meter hohen Aluminium-Raben des Flörsheimer Künstlers Thomas Reinelt ist eine beliebte Strecke für Fahrradfahrer*innen und Fußgänger*innen. Die Allee führt vom Obstbaumrondell zu dem Nussbaumquartier und der Wiese am Kastengrund. Die aus dem submediterranem Raum stammenden Speierlingebäume stehen auf der Roten Liste und gelten als potenziell gefährdet. Ihr Holz wird für die Möbelindustrie sowie für die Produktion von Dudelsackpfeifen und Holzhoeln genutzt.

Anschrift: 65795 Hattersheim

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich

www.regionalpark-rheinmain.de/portfolio-item/speierlingsallee-hattersheim/

Kontakt: info@regionalpark-rheinmain.de





Yoga

Wohltuende Effekte für Körper und Geist durch die Kombination von Körper- und Atemübungen, das ist Yoga. Vor etwa 2500 Jahren als Teil der traditionsreichen indischen Gesundheitslehre Ayurveda entwickelt, verhelfen Kombinationen aus speziellen Körperpositionen (Asanas), tiefen Dehnungen und Atemübungen (Pranayamas) Seele, Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Kontrollierte Atmung und körperliche Aktivität helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. So kann Yoga viel bewirken: Entspannung, innere Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Körperstraffung, eine aufrechte Haltung und trägt bei zu Gelassenheit und Ruhe, verbesserter Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit.

U0306112 **NEU** Yoga auf dem Stuhl

Ute Kolbe

Entdecken Sie Stuhl-Yoga: sanfte Übungen im Sitzen für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Stuhl-Yoga kann Ihre Beweglichkeit und den Bewegungsradius verbessern und auch bei verringerter Mobilität zu mehr Beweglichkeit verhelfen. Die Kursstunden werden mit einer kleinen Einheit mit jeweils wechselnden ätherischen Ölen und einer Atemübung abgerundet. So können Stress oder Ängste abgebaut werden, auch wenn Sie nicht in der Lage sind, strengere Formen des Yoga zu praktizieren. Genießen Sie die Vorteile des Yoga bequem auf einem stabilen Stuhl. Starten Sie Ihre Bewegungsreise jetzt mit dem Stuhl-Yoga. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen und auch an Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist und ersetzt keine Therapie. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt bei gesundheitlichen Problemen.
Hofheim, Volkshochschule
12-mal Mo, ab 19.02.24, 10.30–11.45 Uhr
Gebühr 99 EUR



Ute Kolbe

„Als Gesundheits- und Präventionsberaterin mit Schwerpunkt Beratung und Coaching zu ätherischen Ölen ist es mir ein großes Anliegen, Menschen zu mehr körperlichem Wohlbefinden, Energie und emotionaler Balance im Alltag zu verhelfen. Ich durfte vor einigen Jahren selbst erfahren, wie wichtig es ist, sich in herausfordernden Momenten oder bei Beschwerden auf natürliche Art und Weise unkompliziert und selbstbestimmt helfen zu können. Während meiner Yogapraxis als Ayur-Yoga-Lehrerin verbinde ich diesen Ansatz ebenfalls mit der Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Geist. Meine Freizeit verbringe ich mit meinem Mann in Ruhe mit Spaziergängen in der Natur, beim Sport oder im Austausch mit anderen Menschen.“

Hatha-Yoga, der klassische, körperorientierte Yoga-Stil bei uns auch als Outdoor-Angebot

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Asanas, die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, stehen im Vordergrund. Diese Übungen sind geeignet, um durch ausgewogenes Zusammenwirken aktiver Kräfte zu einem besseren Körperbewusstsein zu gelangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie so Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Die Schwierigkeitsgrade können variiert werden – damit ist Hatha-Yoga auch bestens für Einsteiger*innen geeignet.

U0303104 Männer-Yoga für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Peter Foltas

Hier ist „Mann“ unter sich. In diesem Kurs wird die Beweglichkeit verbessert und Kräftigung erzielt. Zugleich werden Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit gefördert. Ein Kurs für Einsteiger und Männer mit Grundkenntnissen.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mo, ab 15.04.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 99 EUR



Peter Foltas

„Ich bin Diplom-Biologe und zertifizierter Yogalehrer. Yoga und Meditation habe ich als wunderbaren Weg kennengelernt. Es bereitet mir große Freude, die Erfahrungen meiner Meditations- und Yogapraxis weiterzugeben und die individuelle Entwicklung der Teilnehmer*innen meiner Kurse zu fördern. Ich bin im Umweltbereich bei der Kreisverwaltung des Main-Taunus-Kreises tätig und wohne in Hofheim.“

→ Info

Die Workshops zu Ätherischen Ölen von Frau Kolbe finden Sie auf Seite 81.

T0303304 Hatha Yoga – Urlaub für den Rücken

Andrea Tryba

Es erwartet Sie ein Kurz-Urlaub für ihren Rücken mit Asanas zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Zum Ausklang gibt es eine Langform des Yoga Nidra (Schlussentspannung). Ein Kurs für alle, die den Wunsch haben, sich etwas Gutes zu tun und Freude am Entdecken haben.

Hofheim, Volkshochschule
Mi, 24.01.24, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

NEU Easy Yoga kompakt – Entspannung im Feierabend

Marianne Hartmann

Wer kennt es nicht: Verspannungen, etwa nach langem Sitzen, Gartenarbeit oder früh am Morgen. Erleben Sie unter Leitung der Yoga- und Rückenschullehrerin Marianne Hartmann die einfachen und effizienten Übungen aus dem Yoga, die helfen, diesen Problemen entgegenzuwirken. Egal, wie gelenkig Sie sind, egal ob alt oder jung, das Ziel sind Wohlbefinden und Entspannung, passgenau und individuell, unabhängig von vorhandener Beweglichkeit und Alter. Hier findet jede*r die individuell passenden Übungen. Kurs und Workshop sind für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen, vorhandener Beweglichkeit und Alter.

U0303107 **Kurs**
Hofheim, Volkshochschule
7-mal Do, ab 15.02.24, 19.30–20.45 Uhr
Gebühr 59 EUR

U0303106 **Workshop**
Hofheim, Volkshochschule
2-mal Do, 02. & 23.05.24, 18.15–19.15 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0303109 Hatha Yoga für Einsteiger*innen

Andrea Tryba

Gehören Sie auch zu den Menschen, die meinen, Yoga bestehe aus Akrobatik und Verrenkungen? Dann sind Sie eingeladen zu einer Neu-Entdeckung, denn Yoga ist für alle da. Ein Kurs für alle, die Yoga ausprobieren oder nach längerer Pause sanft wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, alles das können Sie hier finden: Lernen Sie die Übungsprinzipien im Yoga, die verschiedenen Körperhaltungen, wie bspw. Vorbeugen, Drehungen und Standhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen kennen. Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Akute körperliche Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen sollten nicht vorliegen. Dieser Kurs bietet eine gute Grundlage für weiterführende Kurse.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 67 EUR

U0303103

**Hatha Yoga für (Wieder-)
Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen**

Andrea Tryba

Sie haben bereits in Yoga hineingeschnuppert oder Ihre letzte Yogaerfahrung ist länger her? Aufbauend auf dem Wiederholen anatomisch achtsam ausgerichteter Grundlagen widmet sich dieser Kurs der Vertiefung von Asanas, beinhaltet Atem- und Entspannungsübungen, kurze Meditationen und den Sonnengruß. In Absprache mit der Gruppe können auch Yin Yoga, ein Schwerpunkt auf bestimmte Asana-Gruppen, Pranayama oder Themen wie Yoga-Philosophie einbezogen werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einsteiger*innenkurs mitgemacht haben oder nach einer Yoga-Pause wieder anfangen wollen. Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnessstand möglich. Akute körperliche Einschränkungen (Bandscheibenvorfälle o. ä.) sollten nicht vorliegen.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mi, ab 14.02.24, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 99 EUR

U0303115

Hatha Yoga am Morgen

Beverly Hermann

Dieser Morgenkurs verbindet Asanas und Pranayamas (Körperstellungen und Atemübungen), um durch deren ausgewogenes Zusammenwirken ein besseres Körperbewusstsein zu gelangen. Entspannungselemente runden die Kurseinheiten ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Mi, ab 14.02.24, 10.30–12.00 Uhr
Gebühr 139 EUR

U0303116 **Liederbach**

Hatha Yoga zur Entspannung

Beverly Hermann

Hier steht die Entspannung im Vordergrund. Mit Hilfe der für das Hatha Yoga typischen Asanas erreichen Sie eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Liederbach, Alte Schule

14-mal Do, ab 15.02.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 139 EUR

U0303119 **Bad Soden**

**Hatha Yoga für Einsteiger*innen
und Fortgeschrittene**

Marianne Geiss-Liesem

In diesem Hatha-Yoga-Kurs werden die Übungen um Entspannungselemente ergänzt. Die Schwierigkeitsgrade können variiert werden, damit ist dieser Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bad Soden, Ev. Kindertagesstätte

„Im Sonnengarten“

10-mal Fr, ab 16.02.24, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 105 EUR

Hatha Yoga

Barbara Koblitz

Verbessern Sie mit den Asanas dieses ursprünglichen Yogastils Ihr Körperbewusstsein, Ihre Haltung und fördern Sie Muskelaufbau und Beweglichkeit. Atemübungen und Entspannungselemente runden den Kurs ab. Die Asanas können variiert und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Für individuelle Herausforderung, Harmonie und Wachstum, ganz, wie es für Sie passt.

U0303110

**Für Einsteiger*innen und
Fortgeschrittene**

Hofheim-Diedenberg, Ev. Gemeindehaus

15-mal Di, ab 20.02.24, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 149 EUR

U0303112

Für Fortgeschrittene

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 149 EUR

U0303113

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 149 EUR

U0303105 **NEU**

Yoga der Energie

Angelika Rohde

Yoga als Energiearbeit. In diesem Kurs werden die Energiezentren des Körpers (Chakras) durch gezielte Kombinationen aus Asanas und Pranayamas (Körper- und Atemübungen) angesprochen. So erhöhen sanfte Bewegungsflüsse und achtsame Atmung den Energielevel. Dieser Kurs richtet sich an alle, die entspannt, gekräftigt und voller Energie ins Wochenende starten wollen.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Sa, ab 24.02.24, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 99 EUR

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis

**Turm Taunusblick
Eschborn**

*Dieser Turm an der Raststätte erhebt sich 25 Meter über der Autobahnraststätte Taunusblick an der A5 gelegen. Die gläserne Plattform ist von 6 bis 20 Uhr über einen Fahrstuhl oder die Treppe zu erreichen. Besonders idyllisch ist die Umgebung natürlich nicht, aber die Aussicht bietet Autofahrer*innen doch immerhin etwas Abwechslung. Eine ausführlichere Übersicht über die weiteren regionalen Aussichtstürme außerhalb des Main-Taunus-Kreises finden Sie auf der Website des Regionalparks Rhein-Main (www.regionalpark-rheinmain.de).*

Sanftes Hatha Yoga im Freien

Sabine Stieglitz

Hatha Yoga an der frischen Luft unter freiem Himmel! Yoga dient der Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Koordination und natürlich auch der Entspannung. Alle Übungen können individuell variiert werden – damit sind diese Kurse auch bestens für Einsteiger*innen geeignet.

U0303133 **Outdoor**

Kriftel, Freizeitpark

4-mal Mi, ab 17.07.24, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 54 EUR

U0303134 **Outdoor**

Kriftel, Freizeitpark

4-mal Mo, ab 12.08.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

U0303135 **Outdoor**

Kriftel, Freizeitpark

4-mal Mi, ab 14.08.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

**Yin Yoga – Sanfte Übungen für
Beweglichkeit und innere Ruhe**

Sabine Stieglitz

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil. Hier werden Muskeln und Faszien mittels sanfter Dehnungen, deren Intensität gesteigert werden kann, bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes hinein gelöst, um den Körper geschmeidiger und beweglicher zu machen. Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert. Ziel ist die Tiefenentspannung. Diese Kurse und der Workshop richten sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

U0303120

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mo, ab 15.04.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 99 EUR

U0303122

Hofheim, Volkshochschule

9-mal Fr, ab 19.04.24, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 90 EUR

U0303121

Hofheim, Volkshochschule

5-mal Mi, ab 05.06.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 50 EUR

U0303123 **Workshop**

Ein Workshop für die Tiefenentspannung! Erfahren und erleben Sie den ruhigeren Yin-Yoga-Stil, der überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Nach einem kurzen theoretischen Einblick (inkl. Handout) geht es in die Yogapraxis. Es werden Muskeln und Faszien mittels sanfter Dehnungen, deren Intensität gesteigert werden können, bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes hinein gelöst, um den Körper geschmeidiger und beweglicher zu machen. Die Kosten für Info-Material (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

So, 16.06.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR





Online-Kurse mit bis zu **100 %** Kostenerstattung durch die Krankenkassen



Diese Kurse richten sich an Personen, die unabhängig von Zeit und Ort **online** etwas für ihre Gesundheit tun und die Kosten von **ihrer Krankenkasse** erstatten lassen möchten.

Das Online-Programm wurde u. a. von Hochschuldozent*innen aus dem Bereich der Sportmedizin, Sportwissenschaftler*innen, Physiotherapeut*innen & Ernährungswissenschaftler*innen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, produziert und zertifiziert.

Diese Expert*innen unterstützen Sie während des Kurses zusätzlich per Telefon, E-Mail oder in einem Forum.

Was brauchen Sie?

- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone
- eine stabile Internetverbindung Sie benötigen weder eine Kamera noch ein Mikrofon.

Erstattung durch Krankenkassen

Alle Kurse dieses Angebots sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V qualitätsgeprüft und zertifiziert. Krankenkassen erstatten bis zu 100 % der Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wie läuft das Training ab?

Sie erhalten für 14 Wochen Zugriff auf die Inhalte, gestaffelt in Einheiten von 10 x 45 Minuten. Sie selbst bestimmen, wann sie den Kurs durchführen.

Weitere Informationen finden Sie hier:





U0305170 online/hybrid
In 10 Wochen von 0 auf 6 km
Kraftausdauer für Läufer*innen und
Laufeinsteiger*innen

Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Die Einheiten helfen bei der Optimierung der Lauftechnik durch stabilisierende Kraftausdauerübungen. Neben praktischen Inhalten wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbildern und -prävention etc.

Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Informationen für geeignete Laufschuhe und Sportbekleidung und worauf beim Kauf geachtet werden sollte. Die Inhalte des Kurses zielen darauf ab, nach 10 Wochen 6 Kilometer am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können, die freiwillige Challenge findet draußen in der Natur statt, mit einzelnen Trainingseinheiten, die zusätzlich zum Handout zur Verfügung gestellt werden.

Virtueller Klassenraum
On demand, Zugriff für 14 Wochen
Gebühr 119 EUR



U0305171 online
Autogenes Training

In diesem Entspannungskurs liegt der Fokus auf der gezielten Dämpfung von Stress, um zu wirksamer Erholung und Regeneration zu finden. Hier erlernen Sie anhand von zehn aufeinander aufbauenden Kurseinheiten die vollständige Grundform des Autogenen Trainings. Diese lassen sich in einer ebenfalls beinhalteten Kursform einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren.

Virtueller Klassenraum
On demand, Zugriff für 14 Wochen
Gebühr 119 EUR



U0305172 online
Ganzkörper Fitness

Hier liegt der Fokus auf mehr Fitness im Alltag. Dieser Kurs bietet ein volles Fitness-Workout inklusive Training, Trainingstipps und Expert*innenwissen. Sie erfahren Wissenswertes zu den Themen Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde bleibt die Praxis: Aufwärmen, gefolgt von Koordinations- und Kräftigungsübungen und zum Abschluss Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Neben dem Handout erhalten Sie einen Heimtrainingsplan für das weitere Training.

Virtueller Klassenraum
On demand, Zugriff für 14 Wochen
Gebühr 119 EUR

Fossilienmuseum

Kelkheim-Fischbach

Dieses private Museum des passionierten Sammlers Klaus-Dieter Weiß, Mitglied der Arbeitsgruppe Palaeo-Geo e.V., beherbergt eine große paläontologische Sammlung. Das Ziel der Fossilien- und Mineralienfreunde der Arbeitsgruppe ist es, ihre Leidenschaft der Öffentlichkeit näher zu bringen und die Jugend für die Wissenschaft zu begeistern. Der Verein besteht seit 2004 und unterstützt andere Einrichtungen bei eigenen Ausstellungen.

Anschrift:
 Kelkheimer Straße 54, 65779 Kelkheim

Öffnungszeiten:
 nach Vereinbarung/Eintritt frei

www.palaeo-geo-ev.de

Kontakt:
palaeo-geo-ev@web.de,
 Telefon 06195 63340 (Klaus-Dieter Weiß)



U0305173 online
Faszien & Beweglichkeit

In diesem Kurs liegt der Fokus auf mehr Beweglichkeit im Alltag. Erfahren Sie neben dem praktischen Faszientraining Wissenswertes rund um die Faszien: welche Faszienrolle/-ball geeignet sind, das Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u. v. m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde bleibt die Praxis: Aufwärmen, gefolgt von Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung und zur Körperwahrnehmung. Für das Training wird eine große Faszienrolle, ein Faszien- oder Tennisball benötigt.

Virtueller Klassenraum
On demand, Zugriff für 14 Wochen
Gebühr 119 EUR

Waldseilgarten

Kelkheim

Der Sportpark Kelkheim e. V. bietet neben einem umfangreichen Sportprogramm auch die Möglichkeit, in der Natur zu klettern. Zahlreiche Hochelemente sind in den natürlichen Baumbestand integriert und in verschiedene Parcours unterteilt. Ausgerüstet mit Helm und Klettergurt lassen sich schwindelerregende und außergewöhnliche Erfahrungen auf über 150 Stationen in 2,5 bis 13 Metern Höhe machen. Ein besonderer Spaß ist die riesige Seilrutsche mit über 100 Metern Länge.

Anschrift:
 Lorsbacher Straße 41, 65779 Kelkheim

Öffnungszeiten:
 Fr 14.00–18.00 Uhr, Sa & So 10.00–18.00 Uhr,
 an Feiertagen 11.00–18.00 Uhr

www.sportpark-kelkheim.de/sportarten/klettern/waldseilgarten

Kontakt: info@sportpark-kelkheim.de



Medical Yoga – Yoga zur Prävention

Medical Yoga legt den Fokus auf die medizinisch-präventiven Effekte und lässt unterschiedliche Yoga-Stile ineinanderfließen. Hier werden unterschiedliche Yoga-Stile und Tiefenentspannung miteinander kombiniert. Potentielle körperliche Schwachstellen wie Rücken, Schultern oder Lendenwirbelsäule stehen im Fokus. Erfahren Sie, wie Yoga auch bei eventuellen Einschränkungen individuell passend durchgeführt werden kann und dabei neue Bewegungsspielräume entdeckt und bestehende erweitert werden können. Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet fortlaufende Kurse und eine Reihe von Einzelterminen zu unterschiedlichen Körperregionen an. Kurse und Workshops sind für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen.

Medical Yoga – Yoga zur Prävention

Sabine Stieglitz

In den Kursen sind die Stunden jeweils auf unterschiedliche Körperpartien ausgerichtet.

U0303124

Hofheim, Volkshochschule
5-mal Mi, ab 05.06.24, 20.15–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0303125

Hofheim, Volkshochschule
9-mal Fr, ab 19.04.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 90 EUR

Workshop-Reihe „Prävention entlang des Körpers“

Jeder Termin der Reihe hat eine andere Körperregion zum Thema für die ausgewählte Asanas (Yoga-Übungen) praktiziert werden. Es werden orthopädische Aspekte (inkl. Handout) in den Blick genommen und die Körperwahrnehmung gefördert. Die Kosten für Info-Material (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

T0303341

Füße
Hofheim, Volkshochschule
So, 21.01.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

U0303136

Lendenwirbelsäule und Becken
Hofheim, Volkshochschule
So, 05.05.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

U0303139

Hüfte
Hofheim, Volkshochschule
So, 09.06.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

U0303140

Nacken, Kopf, Blick
Hofheim, Volkshochschule
So, 21.04.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Regionalpark-Portal Weilbacher Kiesgruben

Das Regionalpark-Portal Weilbacher Kiesgruben ist ein interessantes Ausflugsziel für die ganze Familie. Es setzt sich zusammen aus dem Besucherzentrum des Regionalparks RheinMain mit Ausstellungen und Informationen zu Ausflügen und Fahrradrouten, dem Naturschutzhaus mit Angeboten zur Umweltbildung und einem gut 150 ha großem Gelände. Eine gute Anlaufstelle für alle, die sich informieren, lernen und rasten möchten, sowie ein wichtiger Start- und Etappenpunkt entlang der 190 km langen Fahrrad-Rundroute. Reizvolle und erlebnisreiche Spaziergänge durch die rekultivierte Kiesgrubenlandschaft bieten Einblicke in das Spannungsfeld zwischen industrieller Nutzung und Rekultivierung, die Entstehung neuer Biotope sowie die Beobachtung seltener Tiere. Bei einem Rundgang um das Naturschutzgebiet mit vier Aussichtspunkten lassen sich – mit etwas Glück – die hier weidenden Wildesel und Ziegen beobachten. Besteigen Sie den Regionalparkturm mit seinem fantastischen Ausblick von der Besucherplattform in 27 m Höhe. Aktivitäten vor Ort bieten ein Spielplatz mit Kletterfelsen, Bewegungsparcours und Barfußpfad. Das Gasthaus „Zum Wilden Esel“ lädt mit regionaltypischer Küche zur Rast ein.



Anschrift:

Frankfurter Straße 76, 65439 Flörsheim

Öffnungszeiten:

Di–Fr 10.00–17.00 Uhr, Sa & So 10.00–18.00 Uhr

Kontakt:

www.regionalpark-rheinmain.de
information@regionalpark-rheinmain.de
Telefon 06145 9363620

U0303143 Workshop Beckenbodentraining

Sabine Stieglitz

Unser Beckenboden besteht aus vielen verschiedenen Muskeln. Durch Stress, im Anschluss an Operationen, nach der Schwangerschaft, bei neurologischen Erkrankungen oder bei anderen Beeinträchtigungen der Becken-Bauch-Region kann die Funktion unserer Beckenbodenmuskeln beeinträchtigt werden, so dass es zu Anzeichen von Inkontinenz kommt. Der Beckenboden kann jedoch trainiert werden. Medizinisch sind durch Training deutlich positive Effekte nachgewiesen. Hier werden grundlegende Übungen für den Beckenboden erlernt. Es wird im Liegen, Sitzen, im Stand sowie in der Fortbewegung gearbeitet. Die Übungen können Sie anschließend in Ihren Alltag integrieren. Die Kosten für Info-Material (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Workshop ist für alle (gerne auch Männer) und jedes Alter (auch bei Beschwerden) geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
So, 20.07.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Rettershof

Kelkheim-Fischbach

Das kulturhistorisch bedeutende Ensemble nordöstlich von Kelkheim-Fischbach lockt mit dem Schloss im Tudor-Stil sowie dem Hofgut jährlich tausende von Besucher*innen an. Im 12. Jahrhundert wurde dort ein Kloster errichtet, das bis ins 16. Jahrhundert bestand. Heute zeugen nur noch einzelne Steine, die etwa in den Mauern verbaut wurden, davon. Hungrige und durstige Besucher*innen sind im beistehenden Gasthaus „Zum fröhlichen Landmann“, das seit 1938 besteht, willkommen.

Anschrift:

Rettershof, 65779 Kelkheim

Öffnungszeiten:

durchgehend zugänglich

www.kelkheim.de

Gesundheitsprävention an der vhs

Bitte beachten Sie, dass die Gesundheitskassen darüber entscheiden, ob und in welcher Form sie einen Zuschuss zu gesundheitsfördernden Kursen gewähren. Unsere Kurse werden vom Main-Taunus-Kreis teilfinanziert, so dass wir günstige Preise und zugleich Qualität für alle garantieren können.

Rückentraining und Pilates

Christa Zimmermann

In diesen Kursen bietet die Kombination von klassischer Rückengymnastik mit den Pilates-Prinzipien und -Übungen ein effektives Training. Über 80% der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampte Muskeln zurückzuführen. Mit Hilfe von gelenkschonenden Lockerungs-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen trainieren Sie die Muskulatur neben der Wirbelsäule, zudem Bauch-, Schulter- und Hüftmuskeln bis hin zur Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Diese Präventionskurse sind geeignet für alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

U0304134

Hofheim, Volkshochschule

7-mal Do, ab 08.02.24, 17.00–18.00 Uhr

Gebühr 47 EUR

U0304135

Hofheim, Volkshochschule

6-mal Do, ab 06.06.24, 17.00–18.00 Uhr

Gebühr 40 EUR

U0304138

Hofheim, Volkshochschule

7-mal Do, ab 08.02.24, 18.15–19.15 Uhr

Gebühr 47 EUR

U0304139

Hofheim, Volkshochschule

6-mal Do, ab 06.06.24, 18.15–19.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

U0304136 **Online**

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)

7-mal Mo, ab 05.02.24, 19.00–20.15 Uhr

Gebühr 59 EUR

U0304137 **Online**

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)

8-mal Mo, ab 15.04.24, 19.00–20.15 Uhr

Gebühr 67 EUR

Pilates für einen starken Rücken

Irena Ottlik

Ein Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe. In diesen Kursen liegt der Fokus auf einer bewussten Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. So wird die Stütz- und Muskulatur durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken vor allem für tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt werden. Ziel der Kurse ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung. An diesen Kursen können Sie unabhängig vom Alter teilnehmen.

U0305132

Für Einsteiger*innen

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Do, ab 22.02.24, 17.15–18.45 Uhr

Gebühr 129 EUR

U0305133

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Fr, ab 23.02.24, 9.00–10.00 Uhr

Gebühr 87 EUR

U0305131

Für (Wieder-)Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an (Wieder-)Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter.

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Mi, ab 21.02.24, 9.15–10.15 Uhr

Gebühr 87 EUR

U0305131

Pilates für einen starken Rücken – für (Wieder-)Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Irena Ottlik

Ein Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe. In diesem Kurs liegt der Fokus auf einer bewussten Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. So wird die Stütz- und Muskulatur durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken vor allem für tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Diese werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt. Ziel des Kurses ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung. Dieser Kurs richtet sich an (Wieder-)Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene, unabhängig vom Alter.

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Mi, ab 21.02.24, 9.15–10.15 Uhr

Gebühr 87 EUR

U0305150 **Online**

Mobility Training meets Pilates: Wartungsarbeit für den Körper

Anke Langer

Entdecken Sie die perfekte Balance von Beweglichkeit und Kräftigung! Unser Kurs verknüpft ein 30-minütiges Mobility-Training für Gelenkpflege mit einem Pilates-Workout. Das Mobility-Training mobilisiert durch langsame dynamische Bewegungen Muskeln, Bänder und Sehnen und den Bewegungsradius der beteiligten Gelenke. Die Übungen, zu denen auch statisches und dynamisches Dehnen der Muskeln gehören, können Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination verbessern und positiv bei Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen wirken. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Es steigert sanft Muskelkraft, Entspannung und Flexibilität, verbessert die Körperhaltung und verleiht Geschmeidigkeit. Die sanften, präzisen Übungen mit maximalem Effekt zeigen rasche Erfolge. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen und für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene geeignet.

Virtueller Klassenraum (Google meet)

9-mal Mo, ab 19.02.24, 19.30–20.30 Uhr

Gebühr 65 EUR

Georg-Sparwasser-Tempel, Männerhortempel und Concordia-Tempel

Eppstein

Im Kriegerwald nahe des Malerwinkels am Panoramaweg befinden sich drei Aussichtstempel. Der Georg-Sparwasser-Tempel, ein Holzrundbau aus Eichenstämmen, bietet einen herrlichen Blick auf die Burg und Altstadt. Benannt nach Georg Sparwasser wurde er 1993 erneuert. Oberhalb dieses Tempels steht ein weiterer Holzrundtempel, der Männerchor-Tempel, erbaut 1914 vom Gesangsverein „Männerchor“. Dieser Tempel musste 2000 und 2001 aufgrund von Holzwurmbefall neu aufgebaut werden. Der Concordia-Tempel, der oberste der drei, wurde 1879 vom Wanderverein Taunusclub errichtet und ist nach dem Eppsteiner Männergesangsverein Concordia benannt. Alle drei Tempel bieten schöne Aussichten und dienten einst als Veranstaltungsort für Volksfeste. Die Tempel werden vom Verschönerungsverein Eppstein e. V. von 1878 betreut. Auf deren Website finden sich auch Wandertipps.

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich

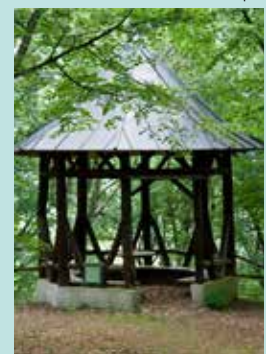
www.vve-eppstein.de, Kontakt: E-Mail info@vve-eppstein.de, Telefon 06198 575574



Georg-Sparwasser-Tempel



Männerchor-Tempel



Concordia-Tempel



Arboretum Schwalbach

In dem zwischen Schwalbach, Sulzbach und Eschborn gelegenen Arboretum erleben Sie eine einladende, parkähnliche Waldlandschaft, in der mehr als 600 Baum- und Straucharten der nördlichen Erdhalbkugel zu entdecken sind. Von den Laubwäldern Nordamerikas über die Nadelwälder der Nordhalbkugel bis hin zu Wäldern des südlichen Mitteleuropas, (Klein-) Asiens und des Kaukasus. Auch Mammutbäume finden Sie hier – nur noch nicht ganz so groß. Das Arboretum entstand in den 80er Jahren auf dem Gelände eines ehemaligen Flugplatzes. Damals wurden Bunker gesprengt, Beton- und Schotterpisten beseitigt, verdichteter Boden aufgelockert und mit der Aufforstung begonnen. Heute erleben Sie bei einem ausgedehnten Spaziergang die Farb- und Formenvielfalt der stattlichen Baumsammlung. Das Forstamt hat auch ein waldpädagogisches Angebot für Kindergärten, Schulen und Erwachsene, darunter dendrochronologische Fachführungen. Darüber hinaus engagiert sich die Gruppe „SDW Freunde Arboretum“ für das Gelände (www.freunde-arboretum.de).

Anschrift:
Am Weißen Stein, 65824 Schwalbach
www.schwalbach.de/Stadtportraet/Arboretum.htm
Kontakt:
Forstamt Königstein,
Telefon 06174 92860
E-Mail ForstamtKoenigstein@forst.hessen.de



Im besten Alter

In Bewegung bleiben! Fit & beweglich trotz Rheuma und Arthrose

Barbara Frank

Arthrose und rheumatische Gelenkerkrankungen haben häufig Schonhaltungen und noch weniger Bewegung zur Folge. In diesem Kurs stehen Übungen zur Haltungsschulung, zum Muskelaufbau und zur Dehnung im Mittelpunkt. Mit Hilfe verschiedener Trainingsgeräte (Faszienrollen, Bällen, Therabändern u. a.) können so die allgemeine Fitness, Koordination und Stabilität verbessert werden. Ein Kurs für mehr Freude an Bewegung im Alltag. Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keinen Arztbesuch.

U0305106 NEU
Hofheim, Volkshochschule
16-mal Di, ab 20.02.24, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 107 EUR

U0305107
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Fr, ab 16.02.24, 10.15–11.15 Uhr
Gebühr 99 EUR

→ Info

Unseren neuen Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ (U0306112) mit sanften Übungen im Sitzen für alle Altersgruppen für mehr Beweglichkeit auch bei eingeschränkter Mobilität finden Sie auf Seite 86.

Unser neues, von den Krankenkassen zertifiziertes Online-Angebot zu Themen wie Fitness, Faszien oder Entspannung finden Sie auf Seite 88.

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis Vogelnest Hochheim

Zwischen Hochheim und Delkenheim ragt inmitten des Kiesgrubengeländes Silbersee eine markante Aussichtskanzel hervor, deren Name ausgesprochen treffend ist: Vogelnest. Die über eine 40-stufige Wendeltreppe zu erreichende Plattform bietet einen schönen Blick über das Gelände.



Outdoor

Draußen aktiv mit der vhs Main-Taunus-Kreis
Unsere vhs-Outdoor-Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>U0305100 NEU Nordic Walking kurz & knackig: Crashkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen Flörsheim 6-mal ab 04.03.24, 17.30 Uhr</p>	<p>U0305167 Gemeinsam raus Hattersheim 16-mal ab 20.02.24, 18.00 Uhr</p>	<p>U0305122 Fit im Park – Funktionales Training Kriftel 20-mal ab 07.02.24, 17.30 Uhr</p>	<p>U0305119 Walk & Relax – Nordic Walking für (Wieder-)Einsteiger*innen Hofheim 6-mal ab 07.03.24, 18.00 Uhr</p>
<p>U0305102 Nordic Walking für Geübte Kriftel 8-mal ab 22.04.24, 18.00 Uhr</p>		<p>U0305123 Fit im Park – Funktionales Training Kriftel 20-mal ab 07.02.24, 18.30 Uhr</p>	<p>U0305113 Runter vom Sofa – raus in die Natur Hofheim 6-mal ab 11.04.24, 19.15 Uhr</p>
<p>U0305121 Zirkeltraining im Park Kriftel 16-mal ab 19.02.24, 18.30 Uhr</p>		<p>U0303135 Sanftes Hatha-Yoga im Freien Kriftel 4-mal ab 14.08.24, 18.30 Uhr</p>	
<p>U0303134 Sanftes Hatha-Yoga im Freien Kriftel 4-mal ab 12.08.24, 18.30 Uhr</p>		<p>U0303133 Sanftes Hatha-Yoga im Freien Kriftel 4-mal ab 17.07.24, 19.00 Uhr</p>	

U0305119 NEU
Walk & Relax – Nordic Walking für (Wieder-)Einsteiger*innen

Beate Bernhard

Dieser Kurs bietet Nordic Walking im Wald und mehr. Hier wird die richtige Lauftechnik „Step by Step“ aufgebaut und geübt. Ein Naturerlebnis verbunden mit intensivierender Bewegung und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung. Im Anschluss an die Laufeinheit kommen Atem- und Dehnungsübungen sowie Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zum Einsatz. Ein Kurs für alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, Sportpark Heide

6-mal Do, ab 07.03.24, 18.00–19.00 Uhr

Gebühr 40 EUR

U0305102 Outdoor
Nordic Walking für Geübte

Claudia Michels

Sie haben die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking verinnerlicht und sind jetzt interessiert an mehr? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: Trainingssteuerung und der gezielte Einsatz von Kräften stehen hierbei im Vordergrund. Um einer Überforderung vorzubeugen, empfiehlt sich unbedingt der Einsatz einer Pulsuhr.

Kriftel, Hochfeld

8-mal Mo, ab 22.04.24, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 80 EUR

Nordic Walking im Main-Taunus-Kreis

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die mit der richtigen Technik etwa 90 % der Muskulatur beansprucht. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke werden die Gelenke geschont und Muskelverspannungen gelöst. So ist Nordic Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Es trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, fördert die Koordination, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden.

U0305100 NEU
Nordic Walking – Kurz & knackig: Crashkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen

Edwin Schneider

Dieser stufenförmig aufgebaute Crashkurs vermittelt und festigt die grundlegenden Bewegungsabläufe des Nordic Walking, des schnellen, fitnessorientierten Gehens, unterstützt durch den Einsatz von zwei Stöcken, die Ihre Trittsicherheit erhöhen. Deren rhythmischer Einsatz schont, anders als beim Laufen oder Walken ohne Stöcke, zudem die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Im Anschluss sind Sie gut gerüstet für Ihre individuellen Nordic-Walking-Runden oder unseren Kurs für Fortgeschrittene. Dieser Kurs richtet sich an alle mit einer gewissen Grundfitness und ohne starke körperliche Einschränkungen.

Flörsheim, Regionalpark

6-mal Mo & Mi, 03.–20.03.24,

17.30–18.30 Uhr

Gebühr 40 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist (bei Bildungsurlauben: zwei Wochen).





U0305113 NEU
Runter vom Sofa – raus in die Natur

Beate Bernhard

Sie haben lange keinen Sport gemacht und möchten wieder aktiv werden? Am Sportpark und im angrenzenden Wald gibt es viele Möglichkeiten, sich entspannt und mit Rücksicht auf das eigene Fitnesslevel zu bewegen. Das Training erfolgt mit Hilfe von „Bodyweight“, also dem eigenen Körper oder auch mal einer Bank am Wegesrand als Trainingsgerät. Dabei werden die wichtigsten Muskelgruppen (Beine, Rumpf und Arme) moderat gekräftigt, und auch die Ausdauer kommt nicht zu kurz. Für ein angenehmes Wohlfühlgefühl sorgen Dehnungs- und Entspannungseinheiten zum Abschluss der Stunde.

Hofheim, Sportpark Heide
8-mal Do, ab 11.04.24, 19.15–20.15 Uhr
Gebühr 54 EUR



Fit im Park – Funktionelles Training

Pia Tannhäuser

Bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörper-Training kommen Einsteiger*innen und Profis gleichermaßen ins Schwitzen, denn alle trainieren in individueller Intensität. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, stärken Sie Muskulatur, Gelenke sowie Koordination und Gleichgewichtssinn. Zugleich tun Sie auch Ihrem Immunsystem etwas Gutes, denn Sie trainieren draußen, bei Regen wie bei Sonnenschein! Neben verschiedenem Equipment dient das eigene Körpergewicht als Trainingsutensil. Bitte beachten Sie: Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet.

U0305122 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark
20-mal Mi, ab 07.02.24, 17.30–18.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

U0305123 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark
20-mal Mi, ab 07.02.24, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

U0305121 Outdoor
Zirkeltraining im Park

Melanie Oltmann

OUTdoor ist IN, warum nicht also auch ein Zirkeltraining unter freiem Himmel? Egal bei welchem Wetter – Frühling und Sommer gehören Ihnen und dem Sport. Durchlaufen Sie verschiedene Stationen, an denen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten absolviert werden. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining macht in der Gruppe großen Spaß, hilft Stress abzubauen, die Fitness zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Bitte beachten Sie: Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Kriftel, Freizeitpark
16-mal Mo, ab 19.02.24, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 107 EUR

U0305167 Outdoor

Gemeinsam raus in Hattersheim – fit bei jedem Wetter

Melanie Oltmann

Sie haben Lust, eine Runde an die Luft zu gehen, Ihren Körper zu stärken, können sich allein aber nicht motivieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Zügiges Spazieren oder Joggen auch mal langsam, dazu kurze Stopps für Kräftigungsübungen, so werden auch Rücken, Bauch und Po nicht vergessen. Egal bei welchem Wetter, die Fitness wird verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Hattersheim
16-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.00 Uhr
Gebühr 107 EUR

U0305120 NEU

Schnupperkurs: Natur Pur – Stärken der inneren Ressourcen

Beate Bernhard

Wer sich gern unter freiem Himmel bewegt und die Kraftquelle der Natur spüren möchte, ist hier genau richtig. Bei unserem Weg durch den Wald kommen verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen zum Einsatz, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und die Sinne zu stärken. Ein Angebot, perfekt für eine kleine Auszeit.

Hofheim, Sportpark Heide
5-mal Do, ab 25.04.23, 18.00–19.00 Uhr
Gebühr 34 EUR

→ Info

Unsere neuen von den Krankenkassen zertifizierten Online-Kurs für Läufer*innen und Einsteiger*innen finden Sie auf Seite 89.

Weitere Entspannungs- und Meditationsangebote finden Sie ab Seite 80.

Zauberberg

Kelkheim-Ruppertshain

Das markanteste Gebäude in Kelkheim-Ruppertshain ist die ehemalige Lungenheilstätte, die Gerhard-Domagk-Klinik, die 1895 erbaut und 1982 geschlossen wurde. Im Zuge einer anschließenden Renovierung wurde das Bauwerk in Anlehnung an Thomas Manns berühmten Roman als „Zauberberg“ bezeichnet. Dort arbeiten heute Künstler*innen und Selbstständige Tür an Tür, und ein Restaurant bietet einen beeindruckenden Ausblick über die Mainebene bis in den Odenwald.

Anschrift:
Robert-Koch-Straße 116, 65779 Kelkheim

www.zauberberg-kelkheim.de

Kontakt:
Telefon 06174 93480,
info@zauberberg-kelkheim.de



Unsere Bildungsurlaube auf einen Blick

Die Bildungsurlaube der vhs Main-Taunus-Kreis sind in der Regel als Wochenkurse angelegt. Das heißt, sie finden an fünf aufeinanderfolgenden Tagen von Montag bis Freitag statt (insgesamt 40 Unterrichtseinheiten). Diese Veranstaltungen sind als Bildungsurlaube in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen (teilweise auch in Rheinland-Pfalz) anerkannt. Sie können sich von Ihrem Arbeitgeber für die Kursteilnahme freistellen lassen.

Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zur Beantragung eines Bildungsurlaubs bei Ihrem Arbeitgeber finden Sie unter <https://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub> und www.bildungsurlaub.de

Februar 2024



U0505600
Word, Excel & PowerPoint 2021
19.–23.02.24 Seite 39

März 2024



U0422600
Spanisch für Anfänger*innen A1.1
08.–12.04.24 Seite 127



U0409600
Italienisch für Anfänger*innen A1
12.–16.08.24 Seite 119

April 2024



U0505603
Word, Excel & PowerPoint 2021
15.–19.04.24 Seite 39

Juni 2024



U0422603
Spanisch für Anfänger*innen A2.1
24.–28.06.24 Seite 127

Juli 2024



U0505602
Word, Outlook, PowerPoint (Einstieg)
01.–05.07.24 Seite 39



U0503600
Effektive Kommunikation im Beruf
08.–12.07.24 Seite 39



U0417600
Polnisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
08.–12.07.24 Seite 121



U0300604
Regionales Brain Food
15.–19.07.24 Seite 82



U0300612
Kraft durch Klarheit
15.–19.07.24 Seite 82

Hochheimer Weinbaumuseum Hochheim

Besucher*innen des Weinbaumuseums erleben unter fachkundiger Führung einen anschaulichen Einblick in die Geschichte des regionalen Weinbaus sowie in die Arbeit der Winzer*innen: Diese ist geprägt vom Verlauf der Jahreszeit, und sie umfasst vielfältige Techniken und spezialisiertes Wissen, von der Bodenbearbeitung über die Zucht und Pflege der Rebstöcke bis hin zur Herstellung und Abfüllung des Weins. Auf Anfrage kann auch eine Weinverkostung gebucht werden.

Anschrift:
Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Öffnungszeiten:
Fr 17.00–19.00 Uhr, So 15.00–17.00 Uhr,
jeden So 16.00 Uhr kostenfreie Führung

www.hochheim-tourismus.de/wein-und-genuss/hochheimer-weinbaumuseum

Kontakt: E-Mail tourismus@hochheim.de

Foto: Woody T. Herner



U0300611
„Shinrin Yoku“: Baden unter Tannen
22.–26.07.24 Seite 82



U0505604
Excel I und Excel II
29.07.–02.08.24 Seite 39



U0300620
Resilienz stärken durch Yoga
29.07.–02.08.24 Seite 83

August 2024



U0300621
Ayurveda und Achtsamkeit
12.–16.08.24 Seite 83



U0300613
Kraft durch Klarheit
19.–23.08.24 Seite 82



U0300625
Stressbewältigung und Mental Health
19.–23.08.24 Seite 83





Ernährung & Kochen

U0306100

Info-Abend:**Fasten nach Buchinger/Lützner**

Dorothea Gebhardt

Dieser Abend dient als Vorbereitung zum Kurs „Fasten nach Buchinger/Lützner“ (U0306101) und ist offen für alle Interessierten. An diesem Abend lernen Sie Ihre Fastenleiterin kennen und erfahren Einzelheiten zum Fastenkurs. Für alle, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, ist dieser Informationsabend verpflichtend.

Hofheim, Volkshochschule**Do, 29.02.24, 19.00–20.00 Uhr**

Gebühr 5 EUR

U0306101

**Ganzheitliches Fasten nach Buchinger/Lützner
Neustart für Körper, Geist und Seele**

Dorothea Gebhardt

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um allen Herausforderungen auch weiterhin gewachsen zu sein und finden sie die eigene Mitte. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und stärken Sie durch Fasten ihr Immunsystem. „Ganzheitliches Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner“ bedeutet innezuhalten, von seinen Reserven zu leben – sich körperlich, seelisch und geistig neu orientieren. Gewinnen Sie mit Fasten Zuversicht, stärken die Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen. Eine Gewichtsreduktion gibt es als angenehmen Nebeneffekt gratis dazu. Fasten alleine ist schwer, aber gemeinsam in einer kleinen Gruppe mit fachkundiger Führung schafft es jeder. Dabei ist der Austausch in der Gruppe Ansporn und Stütze zugleich.

Der Fastenkurs an der vhs Main-Taunus-Kreis unter Leitung von Dorothea Gebhardt bietet:

- fünf Fasten-, zwei Entlastungs- und einen Aufbau-Tag
- regelmäßige Fastentreffen mit Wasser, Tee und Obstsaft
- Informationen über Fasten und Stoffwechsellumstellung
- begleitend: Progressive Muskelentspannung, Qi Gong-Übungen, Fantasiegeschichten und Klangschalen-Meditation
- Fastengespräche und Richtlinien für eine gesunde Ernährung im Alltag
- professionelle Begleitung durch eine geprüfte Fastenleiterin (AGL) und Dipl. Ing. Ernährungstechnik (FH)

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die sich gesund und leistungsfähig fühlen, keine kontrollbedürftigen Medikamente benötigen und sich zutrauen, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Alle Interessierten, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, bitten wir, sich zum Informationsabend am Donnerstag, den 29. Februar 2024 (U0306100), anzumelden.

Ein Unkostenbeitrag (10 Euro) ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule**Mi, 06.03.24, 18.30–20.00 Uhr****Fr, 08.03.24, 18.30–20.00 Uhr****Sa, 09.03.24, 15.00–17.00 Uhr****Mo, 11.03.24, 18.30–20.00 Uhr****Mi, 13.03.24, 18.30–20.00 Uhr****Do, 14.03.24, 18.30–20.00 Uhr**

Gebühr 79 EUR

Saisonale Küche

T0307322

Heiß und scharf – Köstliches zum Warmwerden

Hiltrut Römer

In der kalten Jahreszeit wärmt die Schärfe von Chili, Meerrettich und Ingwer. Ganz nebenbei beleben diese Zutaten (Haupt-)Gerichte und sogar Desserts durch ihre Schärfe. Keine Angst – den Schärfeegrad bestimmen Sie selbst. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim, Johann-Hinrich-Wichern-Schule**Do, 25.01.24, 18.30–21.30 Uhr**

Gebühr 42 EUR

T0307325

Power pur mit Hülsenfrüchten

Hiltrut Römer

Ob Kichererbsen, Bohnen oder Linsen: Gesunde Hülsenfrüchte zeigen in einer breiten Vielfalt an Rezepten, wie unglaublich vielseitig sie sich geschmacklich in der internationalen Küche zubereiten lassen. Hülsenfrüchte gelten als kleine Kraftpakete und spielen in der pflanzlichen Ernährung eine große Rolle: Als Proteinquelle liefern sie hochwertiges Eiweiß, stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und halten den Cholesterinspiegel in Schach. Pflanzliches Eiweiß bereichert Gesundheit und Genuss, ist abwechslungsreich, gesund und extrem köstlich! Kein Wunder, dass Rezepte mit Bohnen, Erbsen und Linsen immer beliebter werden.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim, Johann-Hinrich-Wichern-Schule**Fr, 02.02.24, 18.30–21.30 Uhr**

Gebühr 42 EUR

Tipp

Ihr Kind ist kochinteressiert? In den Kochkursen unserer Dozentin Hiltrut Römer sind interessierte Kinder und Teens ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen.





T0307319
80er Party
Hiltrut Römer

Man ist wieder auf den Geschmack gekommen: Nicht nur in der Mode feiern die 80er feiert ein Comeback, auch das Essen dieser Zeit steht wieder hoch im Kurs. Beleben Sie die alten Rezepte neu: Die Küche der 80er hält Vieles bereit, was sich klasse fürs Party-Bufferet eignet und schlicht, aber sehr lecker ist: Buletten, Kartoffelsalat mit Partywürstchen, Schichtsalat, Kanapees und gefüllte Blätterteig-Gebäcke zum Beispiel. Nicht zu vergessen die typische Mitternachtssuppe und ein leckeres Dessert.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 06.02.24, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 42 EUR

U0104140
Afterwork Klimaküche „Winter“
Karin Möhrlein

Klimafreundlich essen im Winter – das geht! Wir orientieren uns am saisonalen Angebot und kombinieren Wintergemüse wie Kohl, Petersilienwurzel, Rote Bete, Kürbis & Co. mit Hülsenfrüchten, Getreide und anderen Proteinspendern. Nebenbei erkunden wir die Basics der „Zero Waste Küche“ und verwenden kreativ möglichst alles: vom Strunk bis zu den Blättern, knackig Frisches und auch etwas Welkes – irgendwas lässt sich immer daraus zaubern. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam unser klimafreundliches Wintermenü. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „Wandel im MTK“ statt.

Die Lebensmittelkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim, Naturschutzhaus
Do, 22.02.24, 17.00–21.00 Uhr
 Gebühr 34 EUR

U0307119 NEU
Soulfood easy und to go –
Meal Prep und Pausensnacks
Hiltrut Römer

Super lecker, vegetarisch, saisonal und selbst gemacht! Erfahren Sie, wie gesunde Snacks aus Obst, Gemüse, Nüssen und mehr Sie „aufpowern“. Oder entdecken Sie die Welt des „Meal Prep“ und kochen Sie mit saisonalen Zutaten vor. Ob für den Job oder für Familie und Privatleben, genießen Sie Wellness Food ohne Zeitdruck. Kulinarische Vielfalt und gesunde Ernährung perfekt kombiniert!

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Fr, 01.03.24, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 42 EUR

Quellen in Flörsheim:
Schwefelquelle und Natron-Lithion-Quelle

Die Flörsheimer Schwefelquelle, auch als „Faulborn“ bekannt, wurde 1650 erstmals erwähnt. Nachdem das marode Brunnenhaus 1952 nach dem Ende des Kurbetriebs in Weilbach abgerissen werden musste, gestaltete der Frankfurter Bildhauer Reiner Uhl 1983 einen neuen Brunnenstein mit neuem Pavillon. Und wer schon dort ist, kann auch die Aussichtsbastion am Faulbrunnenweg direkt vor der Brücke über die A3 aufsuchen.

Anschrift: Die Quelle ist vom Faulbrunnenweg oder von der Rüsselsheimer Straße aus erreichbar.





U0307121 NEU
Süßkartoffel – Superfood
gesund und lecker!

Hiltrud Römer

Entdecken Sie die Süßkartoffel! Reich an Vitamin B6, Vitamin E und Biotin ist sie gesund und zugleich unglaublich lecker. Ob gekocht, püriert, gebraten, gebacken, gegrillt oder als raffiniertes Topping, in diesem Kurs lernen Sie vielfältige Rezepte kennen, von herzhaften Hauptgerichten bis hin zu verlockenden Desserts. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie, wie kreativ und köstlich gesunde Ernährung sein kann! Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Mi, 13.03.24, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 42 EUR

U0307132 NEU
Bowls: Bunt, Lecker & Gesund!

Hiltrud Römer

Entdecken Sie praktischen, bequemen und ausgewogenen Genuss in (fast) unendlicher Vielfalt. Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt der Bowls und erleben Sie den perfekten Mix aus Geschmack und Gesundheit! Fleischliebhaber verfeinern ihre Bowl mit würzigem Hackfleisch oder zarten Hähnchenbruststreifen. Proteine, die ein Drittel der Zutaten ausmachen sollten, werden mit Reis, Quinoa oder Nudeln und viel gesundem Gemüse kombiniert. Eine Gabel und die Bowl – mehr brauchen Sie nicht!

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 18.04.24, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 42 EUR



Hiltrud Römer

ist seit fast 20 Jahren als Kochexpertin für die vhs Main-Taunus-Kreis tätig. Die erfahrene Hauswirtschafterin und Köchin versteht es ihr Wissen,

Kniffs und Tricks zur gesunden Ernährung und zu leckerer Küche weiterzugeben, etwa zu den Themen „Superfood“ oder „Fit Food“, zur regionalen oder saisonalen Küche.

Foodsharing
Gegen Verschwendung und
für mehr Nachhaltigkeit

Sie fahren in Urlaub und haben noch Lebensmittel zuhause, die nach Ihrer Rückkehr nicht mehr genießbar sind? Sie haben eine Dreierpackung Paprika gekauft, brauchen aber nur eine? Es gibt viele Gründe den Foodsharing-Schrank am Eingang des vhs-Verwaltungsgebäudes zu nutzen. Selbstverständlich können Sie auch Lebensmittel aus dem „Fairteiler“ mitnehmen. Schauen Sie doch mal vorbei und machen Sie mit – für mehr Nachhaltigkeit!

Mehr zu unserer Kooperation mit
Foodsharing Main-Taunus-Kreis
finden Sie auf: www.foodsharing.de

→ Info

Im Naturschutzhaus bieten wir
„Kochen mit Foodsharing“ als
kostenfreie Workshops an:

- U0104141,**
Fr, 15.03.24, 17.00–21.00 Uhr und
- U0104175**
Do, 11.04.24, 10.00–13.00 Uhr





Europa und Levante

U0307127

Levante Küche – Fusion-Küche mit langer Tradition – perfekt für Feinschmecker

Hiltrut Römer

Tauchen Sie ein in die vielfältige kulinarische Welt des Nahen Ostens, von Syrien über den Libanon bis nach Israel und Palästina. Erleben Sie die Mischung von Traditionen, lernen Sie die kunstvolle Verwendung von Gewürzen wie Bahart, Kardamom, Sumach, Zaatar und Kumin kennen und erfahren Sie, wie gesunde Hülsenfrüchte eine breite Palette an köstlichen Variationen ermöglichen. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Eine einzigartige Vielfalt für eine gesunde Esskultur und entspannten Genuss.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule**
Mi, 20.03.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0307136

Kulinarisches Inselhopping von Sizilien, Sardinien bis Korsika

Hiltrut Römer

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Inselküchen des Mittelmeeres, geprägt vom Meer, dem Land und den Einflüssen aus Italien, Frankreich und Arabien. Entdecken Sie die traditionellen Gerichte jeder Insel, mit klassischen Zutaten wie Fisch, Fleisch und Gemüse und auch regionalen Spezialitäten wie Esskastanien. Frische Kräuter wie Fenchel und Minze verleihen den Gerichten eine besondere Note. Passende Weine begleiten unser mediterranes Insel-Menü. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule**
Di, 11.06.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0307137 **NEU**

Tapas und Pinchos – Genussreise durch Spanien

Hiltrut Römer

Tauchen Sie einen Abend lang in Urlaubsstimmung ein. Kreieren und genießen Sie die Welt der kleinen spanischen Köstlichkeiten. Dieser Abend bietet eine Reise durch die Vielfalt der Tapas und Pinchos! Neue Rezepte mit Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch warten auf Sie. Ob pikant oder süß, für jeden Geschmack ist etwas dabei und lässt sich schnell und einfach zubereiten und eignen sich sowohl für einen gemütlichen Abend zu zweit, ein ausgiebiges Buffet oder den kleinen Hunger zwischendurch. Entdecken Sie das Lebensgefühl Spaniens. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Buen provecho!

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule**
Mi, 12.06.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0307138 **NEU**

Der Geschmack Italiens: Italienisches Streetfood & L' Aperitivo Italiano!

Hiltrut Römer

Urlaubsfeeling für den Gaumen. Erleben Sie mit dem L' Aperitivo Italiano die schöne Tradition der köstlichen kleinen Speisen und genießen Sie italienisches Streetfood wie Arancinis, Pizzahäppchen, Polpetta und Tramezzini. Ob allein, zu zweit oder für Gäste, so kommt Italien nach Hause. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Buon appetito!

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule**
Di, 18.06.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

Sarotti-Schokoladenfabrik & Stadtmuseum Hattersheim

1994 schloss die Hattersheimer Sarotti-Schokoladenfabrik ihre Pforten, aber das denkmalgeschützte Gebäude mit dem markanten Fabrikschornstein ist bis heute ein markanter Bestandteil des Stadtbildes. Als Vorgänger des Sarotti-Werks Hattersheim war 1884 an dieser Stelle die Maingau-Zuckerfabrik gegründet worden, und in den 1950ern wurde das Werk modernisiert und erweitert. Sarotti war zu dieser Zeit mit ca. 2000 Mitarbeiter*innen der größte Arbeitgeber im Main-Taunus-Kreis, aber bald wurde der Schwerpunkt der Schokoladenproduktion nach Berlin verlegt, bis das Werk 1994 letztendlich geschlossen wurde. Auf dem ehemaligen Fabrikgelände sind inzwischen Wohnhäuser entstanden, aber 2022 kaufte die Stadt das Werkstattgebäude, um dem örtlichen Geschichtsverein einen Platz zu bieten. Auf etwa 465 m² erwartet die Besucher*innen eine Dauerausstellung zur Stadt- und Industriegeschichte Hattersheims. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Archäologie – hier vor allem auf den Kelten.

Anschrift:

Platz der Deutschen Einheit 1, 65795 Hattersheim

Öffnungszeiten:

Do 10.00–17.00 Uhr, So 10.00–17.00 Uhr

www.hattersheim-geschichtsverein.de/flyer/

Kontakt:

info@hattersheimer-geschichtsverein.de





U0307125

Ramen-Menü

Shigemi Muroi

Entdecken Sie die Geheimnisse der japanischen Nudelkunst! Wie auch Soba und Udon stammt das Gericht ursprünglich aus China, wurde aber im 19. Jahrhundert von der japanischen Küche übernommen und an die geschmacklichen Traditionen angepasst. Erlernen Sie hier die perfekte Zubereitung, auch der Beilagen Gyoza (japanische Teigtaschen) und Chahan (gebratener Reis). Bitte geben Sie an, ob Sie Vegetarier*in sind. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Di, 13.02.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 45 EUR

U0307128

**Kimchi – der Alleskönner
Gesünder leben mit dem
Koreanischen Nationalgericht**

Yeon Seon Lim

Das Koreanische Kimchi gilt dank seiner zahlreichen Nährstoffe als eines der gesündesten Lebensmittel der Welt. In Korea wird das leuchtend rote, scharf säuerliche Gemüse zu fast jedem Essen gereicht: als Suppe oder als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Tofu. Das Traditionsgericht gilt als Superfood, denn es enthält wenig Kalorien, viele wertvolle Vitamine (A, B1, B2 und C), Ballaststoffe und Mineralstoffe (Kalzium, Eisen). Das eingelegte Kohlgemüse bringt nicht nur den Stoffwechsel und die Verdauung in Schwung, sondern aktiviert auch die Abwehrkräfte. Erfahren Sie in diesem Kochkurs mehr über Kimchi ist und bereiten Sie Kimchi aus eingelegtem Chinakohl mit Milchsäuregärung selbst zu. Im Kurs werden sowohl vegetarische Gerichte als auch Speisen mit Eiern und Fleisch zubereitet, vegane Variationen können ergänzt werden. Die Lebensmittelkosten (16 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Eschborn, Heinrich-von-Kleist-Schule**Sa, 02.03.24, 10.00–13.30 Uhr**

Gebühr 42 EUR

**Yeon Seon Lim**

stammt aus Korea, dem Mutterland des Kimchi. Mit Ihrer Leidenschaft für die Besonderheiten der koreanischen Küche hat Sie schon Ihre Kolleg*innen

nach Feierabend bekocht und diesen die Spezialitäten Ihres Heimatlandes nähergebracht. Jetzt profitieren Sie von der jahrzehntelangen Erfahrung der staatlich geprüften Köchin und Ernährungsberaterin.

U0307129

Sushi-Grundkurs

Shigemi Muroi

Mehr als nur Trendfood: Sushi ist nicht nur cool, sondern auch gesund. Das japanische Gericht aus kaltem, gesäuertem Reis mit Fisch, Gemüse oder Seetang, ist schon seit einigen Jahren in aller Munde. In diesem Grundkurs lernen Sie die korrekte Zubereitung von Sushi-Rollen, Temari-Sushi und Inari-Sushi. Zusätzlich wird eine Miso-Suppe gekocht und ein traditioneller japanischer Salat zubereitet. Es wird passender japanischer Tee gereicht.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Di, 19.03.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 45 EUR

U0307130 **NEU****Japanische Süßigkeiten mit Tee**

Shigemi Muroi

Wagashi, japanische Süßigkeiten, sind nicht nur köstlich sondern haben auch eine lange Tradition und Geschichte. Zu ihnen gehören auch Daifuku Mochi, Dorayaki oder Matcha-Kuchen. Tauchen Sie ein in die Kunst der Wagashi-Herstellung und lernen Sie, diese einfach und mit hier erhältlichen Zutaten zuzubereiten. Am Ende des Kurses genießen Sie die Wagashi mit passenden japanischen Tees. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Di, 16.04.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 45 EUR



U0307123

Sushi-Variationen

Shigemi Muroi

In diesem Kurs zeigt die japanische Kursleiterin Shigemi Muroi Ihnen neben den Grundlagen des Sushis auch Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sushi-Rezepte etwa mit Fleisch oder frittierten Garnelen variieren und erweitern können. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind. Es wird passender Tee dazu gereicht. Die Lebensmittelkosten (17 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Di, 14.05.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 47 EUR

U0307124 **NEU****Curry im japanischen Stil**

Shigemi Muroi

Entdecken Sie die Vielfalt des Currys und tauchen Sie in diesem Kurs ein in die Welt der japanischen Curryvariationen und der vielfältigen Aromen der japanischen Küche. Mild und einfach zuzubereiten, stehen die japanischen Varianten im Gegensatz zum indischen Curry. Den Variationen sind dabei keine Grenzen gesetzt, etwa bei Curry-Reis, Curry-Krokette, Curry-Brot oder Curry-Spaghetti. Ein kulinarisches Abenteuer erwartet Sie!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Do, 06.06.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 45 EUR

U0307126

Bento

Shigemi Muroi

Sowohl die Box, in der Speisen voneinander getrennt transportiert werden können, ohne dass sich diese mischen, als auch das Essen in der Box selbst werden „Bento“ genannt. Im Kurs werden fünf bis sieben Gerichte (Fleisch, Gemüse, Eier, Bohnen etc.) zubereitet und mit Reis in einer Lunchbox verpackt. Die vielfältigen Rezepte können einfach zu Hause zubereitet werden. Es wird passender japanischer Tee gereicht.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind.

Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim,**Johann-Hinrich-Wichern-Schule****Do, 11.07.24, 18.00–21.45 Uhr**

Gebühr 45 EUR

Kochen Spezial: Grillen



Steffen Ziemann & Markus Kohler

„Wir (Markus Kohler & ich) fühlen uns nicht nur durch unsere kleinen Söhne verbunden, sondern auch durch die Vorlieben für gutes Essen

und unsere gemeinsame große Leidenschaft: dem Grillen! So war es schnell klar, dass einer kulinarischen Grillfreundschaft nichts mehr im Wege steht. Egal ob Wind, Regen oder Sonnenschein, ein gutes Essen vom Grill macht einfach immer Freude. Wir freuen uns darauf, Ihnen unser Wissen anschaulich weiterzugeben.“

U0307141

Grillevent: Spießgrillen

In diesem Kurs wird es richtig spießig! Wer jetzt jedoch an Hähnchen am Spieß denkt, liegt weit daneben. Es wird sich u. a. um „Picanha“ und „Porchetta“ drehen. Sie wissen nicht, was sich dahinter verbirgt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Selbst die dazugehörigen Beilagen werden Sie „aufgespießt“ zubereiten und gemeinsam genießen. In der Kursgebühr sind die Lebensmittel und Getränke (55 Euro) bereits enthalten.

Kelkheim, Grillparadies

Sa, 20.04.24, 12.00–17.00 Uhr
Gebühr 100 EUR

U0307142

Grillevent: Steaks & Cuts

In diesem Grillseminar erlernen Sie die Grundlagen und verschiedenen Techniken des Grillens sowohl auf Holzkohle- als auch auf Gasgrills. „Indirektes Grillen“ wird für Sie kein Fremdwort mehr sein. Wir möchten Ihnen echtes Grillvergnügen zeigen. Holz-, Gas- und Kohlegrill können Sie bei uns selbst ausprobieren und kennenlernen. Neben den bekannten Steaks wie Rumpsteaks, Porterhouse und Filet gibt es noch eine Vielzahl von leckeren Steaks, die wir Ihnen gerne näherbringen möchten. Wir zeigen Ihnen die klassische Steakgrillmethode aber auch was sich hinter der „Reverse-Sear-Methode“ verbirgt. Das erklärte Ziel des Kurses ist es, dass Sie ein Steak optimal auf Ihrem heimischen Grill zubereiten können. Neben den Steaks widmen wir uns auch den gegrillten Beilagen und geben Ihnen vielleicht die eine oder andere Idee für den Grill zu Hause mit. Wir freuen uns auf grillbegeisterte Teilnehmer*innen, die gern Steaks sowie Beilagen essen und aufgeschlossen gegenüber Neuem sind. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten (Steaks, Getränke und Beilagen) im Wert von 55 Euro enthalten. Das verwendete Fleisch stammt von regionalen Metzgereibetrieben.

Kelkheim, Grillparadies

Sa, 11.05.24, 12.00–17.00 Uhr
Gebühr 100 EUR



Individuelle Grillkurse für geschlossene Gruppen

Sie planen einen Team-Event für Ihre Firma oder sind auf der Suche nach einer passenden Idee für Ihre Weihnachtsfeier? Auch die Grillkurse können als Einzelveranstaltungen für geschlossene Gruppen angeboten werden.

Für weitere Informationen und Angebote freuen wir uns auf eine Kontaktaufnahme.

Jacqueline Michel

Fachbereichsleitung
Telefon 06192 9901-43
michel@vhs-mtk.de

U0307143

Grillevent: Fisch & Seafood

Frei nach dem Motto „Es muss nicht immer Fleisch sein“ wollen wir uns in diesem Seminar dem Thema Fisch und Meeresfrüchte widmen. Egal ob „geplankter Lachs“, „Deep Sea Scallops“ oder „Fisch im Salzmantel“. Nach diesem Seminar kennen Sie die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von gegrilltem Fisch und den dazu passenden Beilagen. Ziel des Kurses ist es, dass jede*r Teilnehmer*in Fisch und Meeresfrüchte auf dem heimischen Grill zubereiten kann. In der Kursgebühr sind die Lebensmittel und Getränke (55 Euro) bereits enthalten.

Kelkheim, Grillparadies

Sa, 15.06.24, 12.00–17.00 Uhr
Gebühr 100 EUR

U0307144 Wochenendkurs

Grillevent: Low & Slow

Rauchige Spareribs, butterweiches Pulled Pork vom Nacken und zartes Beef Brisket von der Rinderbrust. Diese drei Gerichte bilden die Holy Trinity des American Barbecue. Alle drei sind BBQ-Long-Jobs, das heißt Grill-Gerichte, die sich bei eher niedrigen Temperaturen (low) über mehrere Stunden (slow) in ihrer Zubereitung hinziehen. In diesem Seminar lernen Sie die richtigen Zubereitungsarten und Temperatureinstellungen und die traditionellen Beilagen kennen und können das Gelernte direkt anwenden. Wir werden am Vorabend des Grillseminars die Vorbereitungen treffen und die Grills anschmeißen. Am nächsten Tag können wir dann die Ergebnisse unserer Arbeit mit einem guten Bier genießen.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten (Fleisch, Getränke und Beilagen) im Wert von 65 Euro enthalten.

Kelkheim, Grillparadies

Fr, 30.08.24, 18.00–20.00 Uhr & Sa, 31.08.24, 8.00–14.00 Uhr
Gebühr 134 EUR

FAQ

Wie setzt sich der Preis zusammen?

Die Grillmeister setzen beim Fleisch kompromisslos auf Qualität, Tierwohl und Regionalität, d. h. das Fleisch stammt ausnahmslos von regionalen Metzgereibetrieben. Im Gesamtpreis sind außerdem die Kosten für Getränke und Beilagen enthalten, so dass die Teilnehmer*innen für die gesamte Dauer der Veranstaltung gut versorgt sind. Zusätzliche Kosten entstehen nicht.

Wer grillt denn da?

Na, Sie natürlich! Immerhin ersetzt das Grillevent kein Restaurant. Sie werden von den beiden erfahrenen Grillexperten Markus Kohler und Steffen Ziemann kompetent durch den Grilltag begleitet und erfahren einiges über die Zubereitung – und wahrscheinlich über die anderen Grillfreunde. Die beiden Grillexperten fühlen sich durch die Vorlieben für gutes Essen und ihre gemeinsame große Leidenschaft verbunden: das Grillen. Beide freuen sich darauf, Ihnen ihr reichhaltiges Wissen anschaulich weiterzugeben.

Wo findet die Veranstaltung statt?

Die vhs Main-Taunus-Kreis hat leider kein eigenes Outdoor-Gelände, um in angemessener Atmosphäre den Umgang mit Grillbesteck zu erlernen, unsere Grillmeister sind jedoch perfekt ausgestattet, deshalb finden die Grill-Veranstaltungen im Garten auf einem Privatgrundstück statt. Die Adresse in Kelkheim wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.

Kann ich die Veranstaltung auch als Gruppe buchen?

Wenn Sie kein 30-köpfiges Football-Team sind, ist das kein Problem. Melden Sie sich im Fachbereich Gesundheit (Jacqueline Michel, michel@vhs-mtk.de, 06192 9901 43) und fragen Sie nach den individuellen Lösungen.

Kann man das Ergebnis essen?

Da hilft nur: Ausprobieren! Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, daher haben wir, je nach Saison, verschiedene Grillthemen für Sie im Angebot.





Sprachen



Fachbereichsleitung Deutsch

Julia Ewald

Telefon 06192 9901-27
ewald@vhs-mtk.de



Gruppenleitung
Sachbearbeitung Deutsch

Kathrin Hippel

Telefon 06192 9901-33
khippel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Anette Bormann

Telefon 06192 9901-32
bormann@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Sandra Olivari

Telefon 06192 9901-36
olivari@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Edith Wernicke

Telefon 06192 9901-40
wernicke@vhs-mtk.de



Prüfungszentrale

Elvira Flor

Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)

Juliane Chudzinski

Telefon 06192 9901-14
chudzinski@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)

Britta Groll

Telefon 06192 9901-54
groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)

Agneta Starker

Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de

Deutsch & Integration

Integrations- und	
Alphabetisierungskurse	104
Einbürgerungstest	105
Berufsbezogene	
Deutschkurse (DeuFö)	106
Deutschkurse A1-C2	107

Fremdsprachen

Arabisch	108
Chinesisch	108
Dänisch	108
Englisch	109
Französisch	113
Griechisch	115
Hebräisch	115
Italienisch	116
Japanisch	120
Kroatisch	120
Latein	120
Niederländisch	120
Norwegisch	121
Polnisch	121
Portugiesisch	122
Russisch	122
Schwedisch	122
Serbisch	122
Spanisch	123
Türkisch	128
Ungarisch	128
Ukrainisch	128
Deutsche Gebärdensprache	129
Hinweise zu Gebühren	129
Europäischer	
Referenzrahmen (GER)	130
Einstufungstest	131



Fachbereichsleitung
Fremdsprachen

Ellen Handke

Telefon 06192 9901-34
handke@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Fremdsprachen

Sean-Marko Zeba

Telefon 06192 9901-30
zeba@vhs-mtk.de





Sprachkompetenz für mehr Erfolg und Miteinander

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen.

Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die vhs Main-Taunus-Kreis dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Das Kursangebot der vhs Main-Taunus-Kreis beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Integrationskurse an der vhs Main-Taunus-Kreis

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen/Alphabetisierungskursen, Prüfungen und Sprachkursen zur berufsbezogenen Sprachförderung (DeuFö).

Deutschlernen im Integrationskurs/ Alphabetisierungskurs

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden. Der Alphabetisierungskurs umfasst 900 Unterrichtsstunden. Im Anschluss an beide Kursformen folgt ein Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Integrations- und Alphabetisierungskurse enden mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ (LiD).

Die Kurse und Prüfungen werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und sind in der Regel kostenlos.

Weitergehende Informationen zum Integrations-/ Alphabetisierungskurs finden Sie in mehreren Sprachen auf der Website des BAMF. Öffnen Sie dafür bitte den QR-Code oder gehen Sie auf die Website (www.bamf.de).



Anmeldung zum Integrations- bzw. Alphabetisierungskurs

Die Anmeldung zu einem Integrations- oder Alphabetisierungskurs kann nur persönlich nach einer Beratung und einem Einstufungstest erfolgen. Eine Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Unser Servicebüro unterstützt Sie bei der Antragstellung. Sie erhalten von uns einen Termin für den Einstufungstest. Diese Leistungen sind für Sie kostenlos.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zur Beratung und Einstufung mit:

- **Personalausweis des Heimatlandes (bei EU-Bürgern) bzw. Aufenthaltsgestattung oder Duldung (bei Nicht-EU-Bürgern)**
- **aktuellen Nachweis über Leistungen nach SGB II (Arbeitslosengeld) bzw. SGB XII (Sozialhilfe)**
- **Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (im Original)**
- **Befreiung vom Kostenbeitrag zum Integrationskurs (im Original)**
- **Bewilligung über Fahrtkostenzuschuss (im Original)**
- **Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate von bereits besuchten Deutschkursen**

Eine genaue Übersicht aller Integrations- bzw. Alphabetisierungskurse und berufsbezogenen Deutschkurse finden Sie auf unserer Website (www.vhs-mtk.de/integrationskurse) oder beim Öffnen des QR-Codes.



Would you like to learn German?

The vhs Main-Taunus-Kreis is an accredited course provider of the Federal Office for Migration and Refugees. In our Department of German we offer courses for immigrants and foreign nationals wishing to learn German. The primary goal of these courses is to aid integration through a better command of the language – the courses are open for anyone willing to learn German, regardless of age, nationality or previous knowledge. If you are intending to take up residence in Germany, we recommend our integration courses. But if you are only planning a temporary stopover in Germany and would like to acquire some knowledge of the language, then we offer you a variety of possibilities.

Before starting your German course, we request you to come along for counselling. We offer free placement tests and consultation every day during our service hours. Our teachers will help you to find an appropriate course suited to your skills and needs. Unfortunately, you cannot register for German courses via the internet. It is possible to join a German course at any time during the semester if there are vacancies in the course.

For more information, follow the link www.vhs-mtk.de/Integrationskurse



Einbürgerungstest

Wenn Sie dauerhaft in Deutschland leben, können Sie sich unter bestimmten Voraussetzungen einbürgern lassen. Teil des Verfahrens ist ein Einbürgerungstest, mit dem Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen werden müssen.

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis übernimmt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) die Durchführung der Tests.

Wie kann man sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten können. Der Gesamtfragenkatalog ist auf unserer Homepage www.vhs-mtk.de abrufbar. Einen Modelltest finden Sie auch unter www.integration-in-deutschland.de

Wie kann man sich anmelden?

Um sich zu einem Einbürgerungstest anzumelden, muss das Anmeldeformular ausgefüllt werden, das in unserem Servicebüro und auf unserer Webseite (www.vhs-mtk.de) verfügbar ist. Das unterschriebene Anmeldeformular muss der vhs Main-Taunus-Kreis im Original bis zum Anmeldeschluss vorliegen. Mit der Anmeldung wird die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 EUR fällig.

Für eine Teilnahme an Sprachprüfungen (DTZ, Deutsch B2) ist eine persönliche Anmeldung notwendig. Bitte bringen Sie Ihren gültigen Ausweis mit.

Auf unserer Website (www.vhs-mtk.de/integration/) oder beim Öffnen des QR-Codes finden Sie weitergehende Informationen und die aktuellen Prüfungstermine.



Haben Sie noch Fragen?
Sprechen Sie mich an!

Elvira Flor
Prüfungsleitung
Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de



Deutschlernen in Kursen der berufsbezogenen Sprachförderung (DeuFö)

Personen mit Migrationshintergrund, die sich für den deutschen Arbeitsmarkt fit machen und dafür ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, können an den berufsbezogenen Sprachkursen teilnehmen, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden und in der Regel kostenlos sind.

Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet Berufssprachkurse zur Erreichung folgender Sprachziele an:

- C1 (400 UE) – Voraussetzung ist das Sprachniveau B2, nachgewiesen durch Zertifikat oder Sprachtest vor Ort
- B2 (500 UE) – Voraussetzung ist das Sprachniveau B1, nachgewiesen durch Zertifikat oder Sprachtest vor Ort

Voraussetzung für die Teilnahme an den Berufssprachkursen ist eine Berechtigung durch das Jobcenter, die Arbeitsagentur oder das BAMF (für Berufstätige). Die Teilnahme an Berufssprachkursen ist in der Regel kostenlos.

Informationen zu den Berufssprachkursen finden Sie auf der Webseite des BAMF (www.bamf.de) oder indem Sie den QR-Code öffnen.



Wie kann man sich anmelden?

- Vereinbaren Sie einen Termin (Servicebüro oder Projektleitung),
- bringen Sie Ihren Berechtigungsschein und Ihre Sprachzertifikate im Original mit
- für die Beantragung einer Berechtigung durch das BAMF bringen Berufstätige bitte ihren Arbeitsvertrag und den letzten Einkommenssteuerbescheid mit.

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist lizenziertes Prüfungszentrum zur Abnahme u. a. folgender Tests im Bereich Deutsch und Integration:

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

telc Deutsch B2



Haben Sie noch Fragen? Dann sprechen Sie uns an!



Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)

Juliane Chudzinski
Telefon 06192 9901-14
chudzinski@vhs-mtk.de



Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)

Britta Groll
Telefon 06192 9901-54
groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)

Agneta Starker
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de



Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Einstufungsberatung

Deutsch als Fremdsprache

In der Einstufungsberatung für das Standardprogramm Deutsch als Fremdsprache beraten wir Sie zu unserem Kursangebot und finden das für Sie passende Kursniveau heraus. Hinweis: Die Einstufungsberatung ist nicht für BAMF-geförderte Kurse geeignet. Es wird kein Sprachzertifikat ausgegeben.

U0404140

Julia Ewald

Hofheim, Volkshochschule

Di, 30.01.24, 13.00–16.00 Uhr

kostenfrei

U0404141

Julia Ewald

Hofheim, Volkshochschule

Fr, 02.02.24, 9.00–12.00 Uhr

kostenfrei

U0404142

Julia Ewald

Hofheim, Volkshochschule

Fr, 02.02.24, 13.00–15.00 Uhr

kostenfrei

Die Sprachkurse sind unterteilt von A1 (für Anfänger*innen) bis C2 (für weit Fortgeschrittene). Wenn Sie wissen möchten, welche Stufe für Sie richtig ist, finden Sie eine Übersicht auf Seite 130f.

Standardkurse A1

U0404101

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Nicole Pook

Lehrbuch: Linie 1 A1.1 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Di & Fr, ab 20.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404102

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Dr. Dr. Jürgen Albert

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

30-mal Di & Mi, ab 20.02.24, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404107

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Dr. Teresa Baier

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 13.02.24, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404109

Deutsch als Fremdsprache A1+

Ingrid Erlewein-Reetz

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

30-mal Mo & Do, ab 15.02.24,

19.15–20.45 Uhr

Gebühr 240 EUR

Standardkurse A2

U0404111

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Natalia Ryskal

Lehrbuch: Linie 1 A2.1 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Mi & Fr, ab 14.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404112

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Dr. Teresa Baier

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Sprachzentrum

15-mal Do, ab 15.02.24, 16.45–20.00 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404113

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Marina Marchouk

Lehrbuch: Schritte Plus neu A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Mo & Mi, ab 12.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404115

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Ingrid Erlewein-Reetz

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, Brühlwiesenschule

30-mal Mo & Do, ab 15.02.24,

17.30–19.00 Uhr

Gebühr 240 EUR

Standardkurse B1

U0404119

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Antje Krieger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404117

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Jörg Vonnemann

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Mo & Mi, ab 14.02.24,

19.00–20.30 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404121

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Marina Marchouk

Lehrbuch: Schritte Plus neu B1.2 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Di & Do, ab 13.02.24, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404123

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Katharina Hertel

Lehrbuch: Netzwerk neu B1.2, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 240 EUR

Standardkurse B2

U0404125

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Brigitte Loreth

Lehrbuch: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404127

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Ute Hettling

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404129

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Hedwig Rausch

Lehrbuch: Linie 1 B2.2 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Di & Do, ab 13.02.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 240 EUR

U0404133

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Jörg Vonnemann

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

30-mal Mo & Mi, ab 14.02.24,

19.00–20.30 Uhr

Gebühr 240 EUR

Standardkurse C1

U0404134

Deutsch als Fremdsprache C1.1

Ute Hettling

Lehrbuch: Sicher! Kurs- und Arbeitsbuch C1.1

Hofheim, vhs-Sprachzentrum

15-mal Mi, ab 21.02.24, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 240 Euro

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Sprachkurse

Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite (<https://www.vhs-mtk.de/kurse/sprachen/bereich/kategorien/kat/893/>) oder beim Öffnen des QR-Codes.





Spracheinstufung

Bitte melden Sie sich nicht für einen Kurs (außer Kursen für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse) an, ohne vorherige Beratung oder einen Online-Einstufungstest durchlaufen zu haben. Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen einer Sprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die passgenaue Zusammensetzung der Lerngruppe.

Online-Einstufung

Online-Einstufungstests finden sich auf unserer Website (www.vhs-mtk.de) im Menübereich „Sprachen“ unter dem Punkt „Einstufung“. Sie werden dort auf die Seiten externer Anbieter von Einstufungstests verwiesen für die folgenden Sprachen:

- Dänisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch

Voraussetzung für die optimale Durchführung der Tests sind Kopfhörer bzw. Lautsprecher. Nur so lassen sich die Aufgaben zum Hörverstehen angemessen durchführen. Nach Abschluss der Einstufungstests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugeschickt. Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden dann gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Ihre Ansprechperson:

Ellen Handke

Fachbereichsleiterin Fremdsprachen

handke@vhs-mtk.de

Telefon 06192 9901-34

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von 3 Personen starten, und auch kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen sind zu besonderen Konditionen möglich. Nähere Hinweise zu den Gebühren finden Sie auf Seite 129.

Arabisch

U0401100 Premiumgruppe Arabisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ghina Stühmeier

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse der arabischen Sprache. Die Dozentin kommt aus Syrien und bietet Ihnen neben dem Erlernen der arabischen Sprache und Schrift einen Einblick in die faszinierende Kultur Syriens und des arabischen Raums. Lehrbuch: „Usrati 1“, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 16.00–17.30 Uhr
Gebühr 297 EUR

U0401101 Arabisch B1 Konversations- und Grammatikkurs

Ghina Stühmeier

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die ihre Arabisch-Kenntnisse vertiefen möchten. Im Kurs werden verschiedene Texte gemeinsam gelesen und bearbeitet. Lehrbuch: „Usrati“, Geschichte „Farid und der störrische Esel“

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 17.30–19.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

Chinesisch

U0402100 Premiumgruppe Chinesisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ningfan Wang

Sie planen eine Reise nach China, haben Geschäftskontakte in dieser Region oder interessieren sich allgemein für die chinesische Kultur? In diesem Kurs lernen Sie die ersten wichtigen Redewendungen und Wörter Schritt für Schritt kennen.

Lehrbuch: „Lóng neu A1–A2“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR



U0402101 Premiumgruppe Chinesisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Ningfan Wang

Für Personen, die bereits mehrere Semester Chinesisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Personen ausbauen möchten.

Lehrbuch: „Dangdai Zhongwen“, ab Lektion 7
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 297 EUR

U0402102 Premiumgruppe Chinesisch A1/A2

Ningfan Wang

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe ihre Chinesisch-Kenntnisse vertiefen möchten. Lehrbuch: „Ni Xing A1–A2“, ab Lektion 14

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 298 EUR

Dänisch

U0403100 Dänisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Jytte Wolos

Sie interessieren sich für Dänemark, seine Kultur, Menschen und Sprache? Aufgrund seiner vielen Ähnlichkeiten mit dem Deutschen ist Dänisch leicht zu lernen. Die Grammatik weist, ähnlich dem Englischen, nicht allzu viele Formen auf. Zunächst ist es wichtig, sich mit der in mancher Hinsicht ungewohnten Aussprache und der weichen, fließenden Tongebung vertraut zu machen.

Wer die dänische Sprache erlernt, hat noch einen weiteren Vorteil: Man kann sich damit in ganz Skandinavien verständigen.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1–A2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mo, ab 19.02.24, 20.00–21.00 Uhr
Gebühr 93 EUR

U0403101 Dänisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Jytte Wolos

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1–A2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mo, ab 19.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Englisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf Seite 130f.

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

U0406100 **NEU** Englisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Srdjan Grbic

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A1.1“, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 150 EUR

U0406101 **NEU**

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A1.1“, ca. ab Lektion 2

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mo, ab 19.02.24, 14.00–15.30 Uhr

Gebühr 100 EUR

Standardkurse A1

U0406102 Englisch A1.2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Pamela Adams

Überschaubare Lernschritte mit viel Spaß! Erfolgserlebnisse nach jeder Übungssequenz! Spannende Einblicke in die englischsprachige Welt!

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A1.2“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 14.45–16.15 Uhr

Gebühr 161 EUR

Standardkurse A2

U0406103 Englisch A2.1

Arienne Dominique Edwards

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A2.1“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 21.02.24, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406104

Srdjan Grbic

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A2.1“, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406105 Englisch A2.2

Bert Rehr

Sie haben bereits die Grundkenntnisse auf A1 oder A2 im Englischen erworben? In einer kleinen Gruppe vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A2.2“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mo, ab 19.02.24, 15.00–16.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

U0406106 Englisch A2

Oliver Wiesenbach

In diesem Kurs werden wir das bereits im vergangenen Semester begonnene Buch A2.2 beenden und dann verschiedene Grammatikthemen mit dem Übungsbuch Grammatik A1–A2 vertiefen. Auch wenn der Kurs fortlaufend ist, sind alle willkommen, die ihr Englisch auf Niveau A2 vertiefen und sich auf B1 vorbereiten wollen.

Lehrbuch: „Let’s Enjoy English A2.2“/

„Englisch – Übungsbuch Grammatik A1–A2“ (Hueber), ca. ab Lektion 6

Hofheim, Brühlwiesenschule

10-mal Mo, ab 19.02.24, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406107 Englisch A2 für Wiedereinsteiger*innen – English Review

Tracey McCurrie-Nguyen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Grundkenntnisse im Englischen verfügen und diese vertiefen möchten.

Lehrbuch: „Fairway A2“, ca. ab Lektion 10

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 12.00–13.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406108 Englisch A2 – English at work

Seema Edwards Koermoecki

Sie fühlen sich in der Alltagskommunikation auf Englisch bereits relativ sicher, haben aber noch Schwierigkeiten, wenn es um die Feinheiten wie formale E-Mails, Etikette und flüssigen Small Talk geht? Dieser Kurs wird Sie mit Kommunikationssituationen im Berufsleben (z. B. Telefongespräche, Meetings, Präsentationen, Abfassen von Memos, Berichten und E-Mails) in englischer Sprache vertraut machen. Wichtige Elemente der englischen allgemeinen und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt.

Lehrbuch: „At work A2–B1. Englisch für den Beruf“

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

Englisch für den Beruf A2–B1

U0406109 Englisch A2/B1 – English at work

Seema Edwards Koermoecki

You learnt English a while ago and realize that currently you require more English skills at work? This course covers what you would need – E-mail writing, presentations, talking on the telephone and, most of all, communicating in English. You will also have a chance to refresh your grammar and learn new vocabulary. At the end of the course you will be confident using your language skills.

Lehrbuch: „At work A2–B1. Englisch für den Beruf“

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mi, ab 21.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

Freizeitpark mit Planetenweg Kriftel

Der Krifteler Freizeitpark zwischen Hofheimer Straße, Kapellenstraße und Brunnenweg bietet diverse Erholungs- und Erlebnismöglichkeiten für Menschen jeden Alters entlang der gepflegten Wege mit altem Baumbestand. 1972 wurde der erste Teil des Freizeitparks eröffnet, 1978 und 2004 wurde er erweitert. Der Park lädt nicht nur zum Spazierengehen und zur Erholung in schöner Natur ein. Er ist zugleich ein Spielplatz und ein Sportplatz – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bei einem Spaziergang auf dem dort beginnenden „Planetenweg“ kann man erleben, wie riesig das Sonnensystem ist und wie winzig im Vergleich dazu die Erde: An elf Stationen werden die Planeten unseres Sonnensystems auf dem sechs Kilometer langen Pfad, der von Kriftel bis Okriftel reicht, vorgestellt – im Maßstab 1:1.000.000.000. Der Planetenweg wurde 1997/98 von einer Schüler-AG der Weingartenschule entwickelt und von der Gemeinde Kriftel gepflegt.



Fotos: Thomas-Wiegand

Anschrift:
Frankfurter Str. 33–37,
65830 Kriftel

Öffnungszeiten:
durchgehend zugänglich

www.kriftel.de/kultur-freizeit/freizeit-sport/freizeitpark/





Standardkurse B1

U0406133 Englisch B1

Maria Silvia Vizoni Legarth

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Great! B1 2nd edition (Klett) und behandeln die Lektionen 1 bis 4. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Niveau A2 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406110 Englisch B1

Doris Aab

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über mind. 3–4 Jahre Englischkenntnisse verfügen. Lehrbuch: „Great! B1“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Soden, Hasselgrundhalle

12-mal Mi, ab 21.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 161 EUR

Konversationskurse B1

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeiten auf der Grundlage mittelschwerer authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Daneben bringen Ihnen unsere Dozent*innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

U0406111 Englisch B1 Konversationskurs

Tracey McCurrie-Nguyen

The aim of this course is to improve confidence and your ability to communicate in a relaxed atmosphere. Using both „Headway English B1+“ and other materials, existing vocabulary and grammar will be refreshed and expanded. Come along and join in!

Lehrbuch: „Headway English B1+“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406112

Tracey McCurrie-Nguyen

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 120 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Business English B1/B2

U0406113 Business English Communication B1

Sumeet Anand

Do you have to speak English on a regular basis in your job? This training offers you a nice mix of talking about up-to-date business topics with all other participants, expressing your opinion and understanding other people's views in lively discussions, combined with:

- Writing E-mails
- Answering the phone and managing international phone calls
- Meeting and greeting guests, visitors and customers
- Making hotel reservations and travel arrangements
- Taking part in / leading meetings
- Listening activities
- Role plays reflecting real-life business scenarios

The training mainly focuses on speaking in order to get as much practice as possible.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406114 **NEU** Business English Communication B1/B2

Arienne Dominique Edwards

If you need English in your workplace and would like to strengthen your existing communication skills, then this course is for you. Whether you perhaps work in a client-facing role, communicate in English with colleagues, suppliers or external companies, we will look together at a range of real-life scenarios. Meetings, negotiations and socialising are just some of the topics we will cover. Learning materials will be provided.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 21.02.24, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406115 Business English Communication B2

Bert Rehr

The focus of this course is to develop your communication skills on business or networking related topics. We will do this together through conversations and discussions. We will not use a textbook, but texts from business related media and soundbites from videos or TV news. In addition, we will practice colloquial expressions from the fields of marketing, finance or supply to expand your vocabulary in business English.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Di, ab 20.02.24, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

Konversationskurse B1/B2

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeiten auf der Grundlage mittelschwerer authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Daneben bringen Ihnen unsere Dozent*innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

U0406116 Englisch B1/B2 Konversationskurs

Doris Aab

Lehrbuch: „In conversation II“ B1–B2, Current topics, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Soden, Hasselgrundhalle

13-mal Di, ab 20.02.24, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 174 EUR

U0406117

Tracey McCurrie-Nguyen

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 9.00–10.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0406118

Doris Aab

Lehrbuch: Current topics, Newspaper articles, World+Press

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

13-mal Mo, ab 19.02.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 130 EUR

U0406119 Englisch B1/B2 – A New Start

Tracey McCurrie-Nguyen

Would you like to refresh and reinforce your knowledge of English with interesting discussions based on a variety of topics? The main aim of this course is to improve communication skills by using authentic articles from newspapers and magazines about current affairs; social, cultural and political themes. Grammar revision will be offered as and when needed, as well as the opportunity to learn new structures and expressions. Written work is limited, those who choose to, may write texts based on the lesson, for further practice.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 120 EUR

Neue Kurse online

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig erweitert. Unsere aktuellen und neuen Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de.

Englisch Spezial

U0406120 NEU
English Speaking Weekend B1/B2
Brigitte Wilhelmy

Sie möchten Englisch sprechen, aber Ihnen fehlen die Worte? In diesem Kurs werden wir in lockerer Atmosphäre die englische Alltagssprache üben. Mit Hilfe gezielter Redewendungen und Formulierungen üben wir die Sprache in Rollenspielen. Wir arbeiten überwiegend in Kleingruppen, und im Mittelpunkt steht die Freude an der Sprache.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 19.04., 16.00–17.45 Uhr & Sa, 20.04.24, 10.00–14.00 Uhr
 Gebühr 53 EUR

U0406121 NEU
Englisch B1/B2 Konversationskurs für Schüler*innen der Oberstufe und Erwachsene
Oliver Wiesenbach

Together we will read, discuss, and write about a wide range of topics provided by the course book to train our communication skills. Participants may also suggest own ideas or texts and we will decide together which texts to read from the course book. The general idea is to get into a good discussion with interesting people who want to train their English skills.

Lehrbuch: „Green Line Oberstufe“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 19.00–20.30 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Standardkurse B2

Diese Kurse richten sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Englischen verfügen und darauf aufbauen möchten.

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/


U0406122
Englisch B2

Srdjan Grbic
 Lehrbuch: „Great! B2“, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
14-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 112 EUR

U0406123

Maria Silvia Vizoni Legarth
 Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Great! B2 2nd edition (Klett) und behandeln die Lektionen 5 und 6 sowie anspruchsvolle und authentische Texte und Audiodateien.
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 198 EUR

U0406124

Arienne Dominique Edwards
 Lehrbuch: „Great! B2“ (2nd edition)
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Mi, ab 21.02.24, 9.00–10.30 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Konversationskurse B2

U0406125
Englisch B2 Konversationskurs

Doris Aab
 Lehrbuch: Current topics, Newspaper articles, World+Press
Bad Soden, Hasselgrundhalle
11-mal Di, ab 20.02.24, 10.00–11.30 Uhr
 Gebühr 147 EUR

U0406126 NEU

Arienne Dominique Edwards
 Das Arbeitsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr
 Gebühr 198 EUR

U0406127

Maria Silvia Vizoni Legarth
 Im Mittelpunkt der Konversationskurse aus dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten aus der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte und Audiodateien. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 8.30–10.00 Uhr
 Gebühr 198 EUR

U0406128

Tracey McCurrie-Nguyen
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 10.15–11.45 Uhr
 Gebühr 150 EUR

U0406129

Sumeet Anand
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 134 EUR

U0406130

Maria Silvia Vizoni Legarth
 Im Mittelpunkt der Konversationskurse aus dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten aus der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte und Audiodateien. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.30–20.00 Uhr
 Gebühr 150 EUR

U0406131

Maria Silvia Vizoni Legarth
 Im Mittelpunkt der Konversationskurse aus dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten aus der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte und Audiodateien. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen.
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 18.30–20.00 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Englisch für den Beruf B2–C1

U0406132
Englisch B2/C1 – English at work
Seema Edwards Koermoecki

You learnt English a while ago and realize that currently you require more English skills at work? This course covers what you would need – E-mail writing, presentations, talking on the telephone and, most of all, communicating in English. You will also have a chance to refresh your grammar and learn new vocabulary. At the end of the course you will be confident using your language skills.

Lehrbuch: „Intelligent Business Intermediate Coursebook“
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Die Aussichtstürme im Main-Taunus-Kreis
Meisterturm Hofheim

Der 32 Meter hohe Hofheimer Meisterturm liegt auf dem Kapellenberg und bietet mit seiner Lage auf 292 Meter Höhe über dem Meeresspiegel eine sehr gute Aussicht. Die ursprüngliche Holzkonstruktion wurde 1895 erbaut und nach dem damaligen Landrat Wilhelm von Meister benannt. 1920 musste er nach einem Blitzschlag abgebrochen werden. Der heutige „Stählerne“ Meisterturm wurde Ende 1929 fertiggestellt. Wer die 173 Stufen erklimmt, wird mit einem Ausblick zum Hochtaunus, in das Lorsbachtal, die Mainebene mit der Frankfurter Hochhaus-silhouette und an klaren Tagen bis hin zum Odenwald belohnt. Am Fuße des Turmes befindet sich eine beliebte Waldgaststätte (www.meisterturm.de).





Bildungsurlaub

V0406600 **Wochenkurs** **Englisch A2 für Wieder-** **einsteiger*innen Teil 1: Leben und** **Arbeiten in Großbritannien**

Brigitte Wilhelmy

Ziel dieses Kurses ist es, Ihre (auch vor längerer Zeit) erworbenen Sprachkenntnisse aufzufrischen bzw. weiter auszubauen. Grammatische Strukturen werden wiederbelebt und direkt in Gesprächen zu den Themenbereichen Alltag und Beruf angewendet. Bitte absolvieren Sie vorab einen Online-Einstufungstest auf unserer Website www.vhs-mtk.de unter Service. Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden.

Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Lehrbuch: „Refresh Now A2“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 11.–15.03.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 250 EUR

V0406600 **Wochenkurs** **„Refresh Now A2“ Englisch für** **Wiedereinsteiger*innen Teil 2**

Brigitte Wilhelmy

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Wochenkurs „Refresh Now A2, Teil 1“ besucht haben bzw. bereits gute Kenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Der Kurs steigt im zweiten Teil des Lehrbuchs „Refresh Now A2“ ein. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Bitte absolvieren Sie vorab einen Online-Einstufungstest auf unserer Website www.vhs-mtk.de/service.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Lehrbuch: Refresh Now A2

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 28.10.–01.11.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

V0406601 **Wochenkurs** **Improve your business conversation** **skills B2**

Bert Rehr

This course offers you an opportunity to practise and develop your speaking skills over a wide range of business topics. It aims at refreshing and improving existing vocabulary and conversation skills, in order to attain the necessary confidence and ability to communicate fluently. On the basis of articles around interesting business topics, we will discuss and practice leading or attending meetings, running presentations, taking part in negotiations, intercultural communication and socializing. To expand your vocabulary skills on business terms and lingo you will be provided with phrases, sentences, buzz words around the different business conversation topics. Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden.

Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 04.–08.11.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Stadtmuseum/ Stadtarchiv Eschborn

Wie lebten die Menschen vor 3000 Jahren in Eschborn? Wer kämpfte bei der Schlacht um Eschborn? Und was lag in den Gräbern der Alamannen, die in der Nähe des Dorfes Eschborns gefunden wurden? Antworten auf diese und viele andere Fragen zur Stadtgeschichte gibt das Museum/Stadtarchiv am Eschenplatz. 1989 wurde das moderne Gebäude aus Glas und Stahl an das benachbarte historische Gasthaus „Zur Krone“ angebaut, in dem das Stadtarchiv untergebracht ist. Verschiedene Abteilungen befassen sich mit der Geschichte der Stadt von der Bronzezeit bis zur Neuzeit. Im Saal des Museums finden regelmäßig Konzerte, Autorenlesungen und Vorträge zu geschichtlichen Themen statt. Seit einigen Jahren ist es darüber hinaus möglich, sich im historischen Ambiente des Stadtmuseums trauben zu lassen. Vom 26. Februar bis zum 14. April 2024 ist die Sonderausstellung „Kunst baut Brücken“ mit Werken von Kindern der Grundschule Süd-West zu sehen.

Anschrift:

Eschenplatz 1, 65760 Eschborn

Öffnungszeiten:

Mi & Sa 15.00–18.00 Uhr, So 14.00–18.00 Uhr

Kontakt:

museum@eschborn.de, Telefon 06196 490233

www.eschborn.de/stadt-kultur-und-tourismusinformationen/museum



T Kunst- und Bücherstube TOLKSDORF

Am Markt 6
65795 Hattersheim
Tel.: 06190 888 517

Hauptstraße 64
65719 Hofheim
Tel.: 06192 52 13

Frankenallee 6
65779 Kelkheim
Tel.: 06195 902 200

www.buch-tolkstdorf.de

Online bestellen - lokal bleiben!





Französisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf Seite 130f..

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

U0408100 Französisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ab Lektion 1

Die Kurse bieten Ihnen den perfekten Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen Unterricht können Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Fr, ab 16.02.24, 13.00–14.30 Uhr

Gebühr 150 EUR

U0408102 Online Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dominic Wagner

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 3

Virtueller Klassenraum

15-mal Do, ab 15.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408103 **NEU**

Steffen Schmidt

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 4/5

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408104 **NEU**

Dominic Wagner

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408105 Online Französisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

N.N.

Den Zugangslink erhalten Sie ca. 3–5 Tage vor Kursbeginn per E-Mail. Für die Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon.

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 6

Virtueller Klassenraum (Zoom)

10-mal Mi, ab 14.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

U0408106 Französisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Britta Dannert

Französisch lernen mit dem Lehrbuch „Voyages neu“ und zusätzlichen Materialien wie Chansons oder Artikeln. Ein Mix aus Gruppenarbeit, vertiefenden Grammatikübungen und Konversation.

Lehrbuch: „Voyages neu A1“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Brühlwiesenschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 161 EUR



Britta Dannert

„Mein Name ist Britta Dannert, ich wohne im Main-Taunus-Kreis und arbeite in Frankfurt. Mein Übersetzerdiplom für die Sprachen Englisch und Französisch habe ich an der Universität

Heidelberg abgelegt. Ich arbeite sehr gern mit sprachinteressierten Erwachsenen und freue mich über deren Lernwillen. Der Unterricht in positiver Atmosphäre wird mit Chansons, Texten sowie mit Grammatikübungen aufgelockert.“

Standardkurse A2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3–4 Jahre Französischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1–C2) und Ziele des hierzu vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens finden Sie auf S. 130f.

U0408107 Französisch A2

Dominic Wagner

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses A1 aus dem Winter 2023/24 und richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen im Französischen.

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

17-mal Di, ab 20.02.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 170 EUR

U0408108

Britta Dannert

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, ca. ab Lektion 4

Hofheim, Brühlwiesenschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 96 EUR

U0408109

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 14.30–16.00 Uhr

Gebühr 150 EUR

U0408110

N.N.

Lehrbuch: „Entre nous 2 (A2)“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408111

Valerie Reutersten

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Di, ab 20.02.24, 12.30–14.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

Burg Eppstein Eppstein

Die Burg aus dem 14. und 15. Jahrhundert überragt die Eppsteiner Altstadt und zeugt von dem Reichtum des einstigen Adelssitzes. Um ihre Gründung rankt sich die Sage von Ritter Eppo, der hier Berta von Bremthal aus der Gefangenschaft eines Riesen befreit und die Burg erbaut haben soll. Im Burgmuseum wird die Geschichte des Bauwerks anschaulich präsentiert. Virtuelle Rekonstruktionen und Filme bietet der Multimedia-Guide, der an der Kasse kostenlos auszuleihen ist. Auf dem Youtube-Kanal der Stadt Hofheim finden sich einige Videos über die Burg. Jedes Jahr findet auf der Burg die Eppsteiner Burgfestspiele (Premiere am 21. Juni 2024) statt.



Anschrift:

Auf der Burg, 65817 Eppstein

Öffnungszeiten:

April–Oktober (Di–So 10.00–17.00 Uhr, Mi 10.00–18.00 Uhr),
November–März (Di–So 11.00–15.00 Uhr)

www.eppstein.de/de/kultur-tourismus/ueber-eppstein/burg/

Kontakt:

Stadt Eppstein (Monika Rohde-Reith), Telefon 06198 305131,
monika.rohde-reith@eppstein.de



Standardkurse B1

U0408112

Französisch B1

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „Entre nous 3 (B1)“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408113 **NEU**

N.N.

Lehrbuch: „Entre nous 3 (B1)“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 198 EUR

Konversationskurse B1

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten auf der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Daneben bringen Ihnen unsere Dozent*innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

U0408114

Französisch B1 Konversationskurs

Nicolas Ogé

In diesem Kurs lesen wir gemeinsam eine Lektüre auf Französisch.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408115

Nathalie Moersfelder

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Di, ab 20.02.24, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 112 EUR

Konversationskurse B2

U0408117

Französisch B2 Konversationskurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 120 EUR

U0408118

Nicolas Ogé

Kriftel, Rat- und Bürgerhaus

15-mal Fr, ab 16.02.24, 9.00–10.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408119

Evelyne Quillery

Lehrbuch: „Écoute“

Bad Soden, Altes Badehaus

15-mal Do, 15.02.24, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0408120

Valerie Reutersten

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 11.30–13.00 Uhr

Gebühr 297 EUR

Konversationskurs C1

U0408121

Französisch C1 Konversationskurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 120 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/



Bildungsurlaub

U0408600 **Wochenkurs**

Französisch A2 für Wiedereinsteiger*innen – Leben und Arbeiten in Frankreich

Nicolas Ogé

Sie haben schon einmal Französisch gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? Lernen Sie in einer Woche Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes Frankreich (neu) kennen. Dieser Wochenkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre vor längerer Zeit erworbenen Französischkenntnisse schnell und mit Spaß auffrischen und wiederholen möchten. „Rebonjour!“

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Lehrbuch: „Rebonjour A2“, Ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 15.–19.02.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Schulmuseum Kriftel

Das Schulmuseum in Kriftel wird regelmäßig von Schulklassen besucht. Es verfügt über eine umfangreiche Ausstellung zur historischen Entwicklung unseres Schulwesens und einen original eingerichteten Klassenraum aus der Zeit zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Schwerpunkt ist das Schüler*innenleben von der Einschulung bis zur Zeugnisvergabe. Die Ausstellung richtet sich hauptsächlich an Schüler*innengruppen, aber auch an Erwachsene.

Anschrift: Weingartenschule, Staufstraße 14, 65830 Kriftel

Öffnungszeiten: vormittags nach Voranmeldung sowie jeden ersten So im Monat

www.schulmuseumkriftel.de

Kontakt: Wolfgang Janecke
(info@schulmuseumkriftel.de)

Foto: WolfgangJanecke



Bitte beachten Sie auch unsere Führung durch das Schulmuseum (siehe Seite 11)



Hauptstraße 7 - 65719 Hofheim - 06192 / 2005603

Ausdrucke von Dateien – Kopien von Originalen
Ab 10 Seiten DIN A4 s/w nur 0,10 € pro Seite.

Druckdatenübermittlung per E-Mail an:
info@copyshophofheim.de

Bindungen ab 2,50 € | 1 S. Fax (innland) 0,60 €
Original und kompatible Tintenpatronen



Griechisch

U0412100 **Premiumgruppe** **Griechisch A1 für Anfänger*innen** **ohne Vorkenntnisse**

Konstantina Loli

Die erste Lektion im Lehrbuch ist dem Erlernen der Schrift und der Aussprache gewidmet, was einen sanften Einstieg in die Sprache garantiert. Neben dem Erlernen der Sprache erhalten Sie von der Dozentin eine Einführung in die griechische Kultur und landeskundliche Tipps.

Lehrbuch: „Jassu!“, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0412101 **NEU**

Griechisch A1 für Anfänger*innen **mit geringen Vorkenntnissen**

Konstantina Loli

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits ein bis zwei Semester Griechisch gelernt haben und das griechische Alphabet kennen.

Lehrbuch: „Jassu!“, ab Lektion 4

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Fr, ab 16.02.24, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0412102 **Premiumgruppe**

Griechisch A1 für Anfänger*innen **mit guten Vorkenntnissen**

Konstantina Loli

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits zwei bis drei Semester Griechisch gelernt haben und das griechische Alphabet kennen.

Lehrbuch: „Jassu!“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, Volkshochschule

10-mal, Mo & Mi, ab 14.02.24,

19.30–21.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von 3 Personen starten und auch kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen sind zu besonderen Konditionen möglich. Die Preise entnehmen Sie unserer Gebühren-tabelle auf Seite 129.

Altes Wasserwerk Hattersheim

Das 1909 errichtete Alte Wasserwerk in Hattersheim liegt am Ende einer kopfsteingepflasterten Lindenallee und ist umgeben von einer großzügigen Parkanlage. Das von dem Architekten Hans Dasen erbaute Gebäude diente der Stadt Frankfurt und den umliegenden Gemeinden zur Wasserversorgung. Es handelt sich heute nicht um ein Museum, sondern wird von der Hessenwasser GmbH als Reservewasserwerk betrieben. Im Rahmen der „Tage der Industriekultur“ wird das Gebäude regelmäßig auch Besucher*innen geöffnet.



Anschrift:

Wasserwerkschaussee, 65795 Hattersheim

Öffnungszeiten: nur von außen zu besichtigen

www.regionalpark-rheinmain.de/portfolio-item/wasserwerksallee-hattersheim/

Kontakt:

kommunikation@hessenwasser.de

Hebräisch

U0413100 **NEU**

Schnupperkurs Iwrieth – **Modernes Hebräisch**

Eine Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt

Riki Zaltzman

Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet in Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule (JVHS) Frankfurt/Main einen kostenfreien Schnupperabend Iwrieth für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse an. Sie erhalten an diesem Abend einen ersten Einblick in die hebräische Sprache, vorgestellt durch Riki Zaltzman, Dozentin der JVHS. Bei weiterem Interesse kann der Kurs ab 05.03.24 (gebührenpflichtig) in der JVHS fortgesetzt werden. Die Anmeldung zum Hebräisch-Kurs erfolgt dann über die JVHS. Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie hier: https://jg-ffm.de/de/kultur_bildung/juedische-volkshochschule

Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich direkt an die JVHS (volkshochschule@jg-ffm.de, Telefon 069 768036-170)

Iwrieth I

In diesem Kurs lernen Sie zunächst die hebräischen Buchstaben in Druckschrift und in Schreibschrift zu lesen und zu schreiben. Sie schreiben erste Wörter eigenständig und setzen Zeichen für die Vokale. Kurze Texte werden gelesen und grundlegende Vokabeln vermittelt. Ebenso erwerben Sie erste grammatische Kenntnisse wie Nomen im Singular und Plural.

Virtueller Klassenraum

Di, 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr

kostenfrei



Buchhandlung am Alten Rathaus

CATARIN RÖSER

HAUPTSTRASSE 38

65719 HOFHEIM

FON 06192/287639

FAX 287640

CATARIN.ROESER@T-ONLINE.DE





Italienisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveau-stufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf Seite 130f.

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

U0409100 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Tiziana Pretara

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und ermöglicht einen lebensnahen und kommunikativen Einstieg in einem moderaten Lerntempo. **Hofheim, Brühlwiesenschule**
15-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0409101 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse – mit Comics

Enrica Vecchio

Italienisch lernen, einmal anders! Durch die Zeichnungen kann die Comic-Geschichte leicht verstanden werden. Die Dialoge des Comics helfen Italienisch so zu lernen, wie es wirklich gesprochen wird. Wortschatz und Grammatik werden zudem im Kurs intensiv geübt. Vorkenntnisse sind willkommen allerdings nicht erforderlich. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrbuch: PONS Sprachlern-Comic Italienisch, ab Lektion 1

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
12-mal ab Donnerstag, 22.02.24
9.15–10.15 Uhr
Gebühr 80 EUR

Kursgebühren

Die Kursgebühren im Fachbereich Fremdsprachen richten sich nach der Teilnehmer*innenzahl. Weitere Details finden Sie in unserer Gebührentabelle auf Seite 129. Die Kursgebühren sind unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme zu entrichten.

U0409102 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse – online

Enrica Vecchio

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die online lernen möchten. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Kursleitung entwickelt und zur Verfügung gestellt. Das Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten und beträgt 6 Euro pro Person. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrmaterial wird gestellt

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
10-mal Mo, ab 19.02.24, 12.45–13.45 Uhr
Gebühr 70 EUR

U0409103 **Online** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

N.N.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die online lernen möchten. Dieser agile Kurs ist im Besonderen für jüngere Menschen geeignet. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Lehrerin entwickelt und zur Verfügung gestellt.

Die Kosten für das Lehrmaterial (8 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrmaterial wird gestellt

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
11-mal Do, ab 22.02.24, 15.45–17.15 Uhr
Gebühr 118 EUR

U0409104 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

N.N.

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule
15-mal Mo, ab 19.02.24, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0409132 **NEU** Eine Einführung in die Italienische Sprache A1

Enrica Vecchio

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die online erste Grundlagen der Italienischen Sprache erlernen möchten. Durch kommunikationsorientierten Unterricht und ein moderates Maß an Grammatik, werden Grundkenntnisse vermittelt, um einfache Fragen stellen und beantworten zu können. Die Italienische Art zu leben und zu kommunizieren steht im Vordergrund! Nebenbei werden die Teilnehmenden das Land entdecken, genießen und die Italienische Kultur sowie Traditionen näher kennenlernen. Es ist kein Lehrwerk nötig, das Material wird von der Kursleitung entwickelt und zur Verfügung gestellt. Die Kosten für das zur Verfügung gestellte Unterrichtsmaterial belaufen sich auf 4 Euro pro Person und sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrmaterial wird gestellt
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
12-mal Do, ab 22.02.24, 10.30–11.15 Uhr
Gebühr 84 EUR

Staustufe Eddersheim

Hattersheim-Eddersheim

Die denkmalgeschützte Anlage aus dem Jahr 1934 ermöglicht es Fußgänger*innen und muskelstarken Radfahrer*innen, trockenen Fußes von Eddersheim nach Raunheim zu gelangen. Insgesamt wurden 1,5 Millionen Kubikmeter Erde bewegt sowie 78.000 Kubikmeter Beton und 10.000 Tonnen Stahl verbaut. Es handelt sich um eine von insgesamt 34 Staufufen entlang des Mains.

Anschrift:
65795 Hattersheim (am Restaurant „Mönchhof“)

Öffnungszeiten:
durchgehend zugänglich



Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die ersten Strukturen der italienischen Sprache kennen, die Ihnen helfen, sich in einfachen Alltagssituationen in Italien zu verständigen.

U0409105 NEU

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0409106 NEU

N.N.

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 4

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 112 EUR

U0409107 NEU

Daniela Wirth

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 120 EUR

U0409108

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Patrizia Bruni

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 104 EUR

U0409109

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Fr, ab 16.02.24, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0409110

N.N.

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Do, ab 15.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 188 EUR

U0409111

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Elisabetta Wandernoth

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 7/8

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 174 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/



Konversationskurs A1



U0409112 NEU

Italienisch A1 Konversationskurs – Parliamo l'italiano

N.N.

„Parliamo l'italiano!“ In lockerer und geselliger Konversation üben wir das freie Sprechen, erweitern das Vokabular und klären aufkommende Grammatikfragen. Die Gesprächsthemen sind von Woche zu Woche unterschiedlich und werden an die Interessen der Kursteilnehmenden angepasst.

Hofheim, Volkshochschule

12-mal Fr, ab 16.02.24, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 106 EUR

Italienisch für die Reise

U0409114

Buongiorno Italia – Italienisch A1 für die Reise

Daniela Wirth

Dolce vita, Zitronenbäume, Gelato – Italien weckt die Sehnsucht nach Urlaub. Damit Sie sich während Ihrer nächsten Italienreise nicht sprachlos fühlen, bereitet Sie dieser Kurs auf die wichtigsten touristischen Situationen vor. Ob im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen – Sie erlernen Wortschatz und Formulierungen, um sich auf einfache Weise mit Einheimischen verständigen zu können. Ergänzt wird das Sprachtraining durch kulturelle und landeskundliche Aspekte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Da in diesem Kompaktkurs das Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen, ist das Lerntempo etwas höher als in den Standardkursen für Anfänger*innen.

Lehrbuch: Viva le vacanze neu!, ab Lektion 1 Hofheim, Volkshochschule

4-mal, Sa, 09. & 16.03.24, 10.00–15.00 Uhr & So, 10. & 17.03.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 146 EUR



**U0409116 Online
Italienisch A2 – Eine Reise durch
Italien – „Das UNESCO-Land“***Enrica Vecchio*

Italien wird „il Belpaese“ genannt, weil es das Land der Kunst und der Schönheit ist. Es ist zudem das Land mit den meisten UNESCO-Stätten der Welt. Wir werden zusammen eine Reise durch Italien erleben und die UNESCO Schätze entdecken. Im verwendeten Lehrbuch findet sich eine Vielzahl eindrucksvoller Bilder der schönsten und faszinierendsten Orte Italiens. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits das A1 Niveau abgeschlossen haben. Der Kurs kann auch parallel zu einem regulären Kurs besucht werden. Er ist außerdem sehr geeignet für Wiedereinsteiger*innen. Das Buch bringen Sie bitte zum ersten Termin mit. Dieses ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss selbst erworben werden. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrbuch: *Che tesori!*, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
10-mal Do, ab 22.02.24
11.30–13.00 Uhr
Gebühr 134 EUR

**U0409133 NEU
Italienisch A2 Konversationskurs
für die Reise***Enrica Vecchio*

Ob im Restaurant, im Supermarkt, in der Stadt, im Hotel oder am Bahnhof, wir üben mit Rollenspielen diese Situationen gezielt, vielfältig und intensiv. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits einige Vorkenntnisse haben. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon. Eine detaillierte Erklärung zur Registrierung in der vhs.cloud sowie den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn. Das Lehrmaterial wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
4-mal, Sa & So, 02./03.03. & 09./10.03.24,
9.00–13.00 Uhr
Gebühr 146 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/

**Standardkurse A2****U0409117
Italienisch A2.1 mit Fokus
auf die Wiederholung wichtiger
Grundkenntnisse***Tiziana Pretara*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in Anfängerkursen bereits Grundkenntnisse erworben haben und mit dem Beginn der Stufe A2.1 auch die Basisgrammatik aus dem Anfangsniveau noch einmal wiederholen und vertiefen möchten. Ideal für Wiedereinsteiger zur Wiederholung und Reaktivierung nach einer Pause.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 16.00–17.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

**U0409118 Online
Italienisch A2***Stefania Di Michele*

Der Kurs trifft sich einmal pro Woche online. Für eine Teilnahme brauchen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn von der Dozentin.
Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“ + „Sola nella notte: Italienisch A2“ (Compact Lernkrimi – Kurzkrimis), Wiederholung ab Lektion 1

Virtueller Klassenraum (Skype)
13-mal Do, ab 15.02.24, 18.00–19.00 Uhr
Gebühr 119 EUR

U0409119*N.N.*

Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
13-mal Di, ab 13.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 174 EUR

U0409120*N.N.*

Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal Mo, ab 19.02.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0409121*Stefania Di Michele*

Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“, ca. ab Lektion 8
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 19.50–21.20 Uhr
Gebühr 198 EUR

Konversationskurse A2**U0409122 NEU
Italienisch A2 Konversationskurs –
Parliamo l'italiano!***N.N.*

„Parliamo l'italiano!“ In lockerer und geselliger Konversation üben wir das freie Sprechen, erweitern das Vokabular und klären aufkommende Grammatikfragen. Die Gesprächsthemen sind von Woche zu Woche unterschiedlich und werden an die Interessen der Kursteilnehmenden angepasst.

Hofheim, Volkshochschule
12-mal Fr, ab 16.02.24, 16.00–17.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

**U0409123 NEU
Italienisch A2 Konversationskurs
„Arte e Cucina“***Daniela Wirth*

Sie mögen die italienische Küche und interessieren sich für Kunst? In diesem Konversationskurs betrachten wir Kunstwerke verschiedener Epochen zum Thema Essen. Wir sprechen über die Gemälde, die Maler, die dargestellten Lebensmittel u. v. m.

Hofheim, Brühlwiesenschule
6-mal Do, 07.03.–02.05.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

Standardkurse A2/B1**U0409124
Italienisch A2/B1***Tiziana Pretara*

Dieser Kurs eignet sich für fortgeschrittene Anfänger. Sie verfügen über gute Grundkenntnisse und möchten Ihre Sprachkenntnisse lebensnah und kommunikativ zu einem stabilen Basiswissen ausbauen. Der Kurs beendet das Lehrbuch „Chiaro A2 Nuova edizione“. Zudem festigen und wiederholen Sie wichtige Inhalte. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich auf einfache Weise in typischen Alltagssituationen verständigen, kurze Gespräche führen und einfache grammatische Strukturen korrekt verwenden.

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0409125*Daniela Wirth*

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Mi, ab 14.02.24, 19.50–21.20 Uhr
Gebühr 150 EUR

Italienisch Spezial

U0409126 **NEU** Italienisch A1–C2 Aussprache und Artikulation mit Zungen- brechern

Enrica Vecchio

Fangen Sie gerade erst an, Italienisch zu lernen? Sie haben schon Italienisch-Kurse besucht, aber Ihre Aussprache hört sich immer noch zu Deutsch an? Trainieren Sie in diesem Kurs die Italienische Aussprache und Artikulation mit lustigen Zungenbrechern und amüsanten Übungen! In diesem Kurs wird die Aussprache bestimmter Buchstaben oder Buchstabengruppen wie z. B. „gl“ oder „gn“ geübt. Dies ist ein spaßiger Kurs für Teilnehmende aller Niveaus (A1 ohne Vorkenntnisse bis einschließlich C2). Die Kosten für das Lehrmaterial belaufen sich auf 4 Euro pro Person und müssen im Kurs bar an die Kursleitung gezahlt werden.

Das Lehrmaterial wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 29.06.24, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 27 EUR

U0409127 **NEU** Italienisch A1/A2 Workshop – Vokabeln lernen mit Spaß statt Frust

Enrica Vecchio

Die Sprachspiel-Wissenschaft hat viele Möglichkeiten entwickelt, wie Vokabeln besser und vor allem mit mehr Spaß gelernt werden können. Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg geeignet. Die Kosten für das Lehrmaterial belaufen sich auf 4 Euro pro Person und müssen im Kurs bar an die Kursleitung gezahlt werden. Das Lehrmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 29.06.24, 9.00–13.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

U0409134 **NEU** Italienisch A2/B1 Konversationskurs – Italiano al Bar: tra Spritz e Cappuccino Italienisch an der Bar: Zwischen Spritz und Cappuccino Stefania Di Michele

Wir treffen uns an zwei Abenden in einer italienischen Caffè-Bar in der Stadtmitte von Bad Soden (Caffè Primavera), um uns wie in Italien zu fühlen und den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Nebenbei frischen wir unser (vor Jahren gelerntes) Italienisch auf, wiederholen und festigen unsere Vokabeln und verfeinern unsere Kommunikation, um sich beim Sprechen sicherer zu fühlen. Im Mittelpunkt der Gespräche stehen die Geschichte, die Verbreitung, die Traditionen, die Wörter und Ausdrücke rund um die Themen „Frühstück“ und „Aperitif“ sowie das italienische gastronomische Vokabular im Allgemeinen. Beim gemeinsamen Bestellen und Genießen von Getränken und kulinarischen Spezialitäten werden auch Themen des italienischen Zeitgeschehens und der Kultur besprochen, wie sie sich in allen Regionen Italiens tagtäglich „al Bar“ ereignen. Speisen und Getränke sind nicht in den Kosten des Kurses enthalten, sondern werden je nach Verzehr im Caffè beglichen. Jede*r Teilnehmende wird gebeten, ein Notizbuch und einen Stift mitzubringen.

Caffe Primavera, Bad Soden am Taunus
2-mal Mi, 17. & 24.04.24, 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

Standardkurs B1/B2

U0409128 Italienisch B1 Elisabetta Wandernoth Lehrbuch: „Chiario B1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 3 **Hofheim, Volkshochschule** **13-mal Mi, ab 14.02.24, 16.30–18.00 Uhr** Gebühr 174 EUR

U0409129 Italienisch B1/B2 Stefania Di Michele Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Italienischen verfügen und darauf aufbauen möchten. Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1+/B2“, ca. ab Lektion 3/4 **Hofheim, Brühlwiesenschule** **15-mal Di, ab 20.02.24, 18.00–19.30 Uhr** Gebühr 198 EUR

U0409130 Italienisch B2 Caroline Louise Danza Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Italienischen verfügen und durch reichhaltige Konversation darauf aufbauen möchten. Lehrbuch: „Nuovo Espresso 4“, ca. ab Lektion 4/5 **Hofheim, Volkshochschule** **10-mal Do, ab 15.02.24, 10.15–11.45 Uhr** Gebühr 134 EUR

Konversationskurse B2/C1

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten auf der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Daneben bringen Ihnen unsere Dozent*innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

U0409131 Italienisch B2/C1 Konversationskurs Beatrice Gronchi

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Italienischen verfügen und die sich über verschiedene Themen unterhalten möchten: vom Alltagsleben bis zur italienischen Kultur, ohne dabei die ständige Verbesserung der italienischen Sprache aus den Augen zu verlieren. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
17-mal Mi, ab 14.02.24, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 225 EUR

Bildungsurlaub

U0409600 **Wochenkurs** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse N.N.

Dieser Wochenkurs wendet sich an Personen ohne bzw. mit geringen Italienisch-Kenntnissen, die innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen und ausbauen möchten. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben, so dass Sie schnell erste Erfolge in der italienischen Kommunikation erzielen. Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de). Das Lehrbuch „Dieci A1 – einsprachige Ausgabe“ (ab Lektion 1) muss vor Kursbeginn selbst erworben werden.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 12.08.–16.08.24, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 270 EUR





Japanisch

Einstieg in die Japanische Sprache für Anfänger*innen

Daphne Axtmann

Dieser komprimierte Einführungskurs richtet sich an Japan-Interessierte, die wenig Zeit haben, aber dennoch in die Sprache und Kultur hineinschnuppern möchten. In sechs gut strukturierten Stunden mit genügend Pausen lernen Sie sich vorzustellen sowie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana bestückt sind. Sie wissen nicht, was Hiragana, Katakana und Kanji sind? Das macht nichts, nach dem Kurs werden Sie es wissen und Sie werden sich auch schon selbst auf Japanisch kurz vorstellen können!

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

U0410100

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 27.04.24, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

U0410101

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 29.06.24, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

U0410102

Japanische Manga an einem Tag

Daphne Axtmann

Diese komprimierte Einführung richtet sich an Manga-Fans oder an diejenigen, die noch nicht wissen, ob sie einen Japanisch-Kurs belegen sollen und den Einstieg in die Sprache über Manga finden möchten. In sechs gut strukturierten Einheiten mit genügend Pausen lernen Sie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana bestückt sind. Sie wissen nicht, was Hiragana, Katakana und Kanji sind? Das macht nichts, nach dem Kurs werden Sie es wissen und bereits Ihren ersten Comic auf Japanisch gelesen haben.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 08.06.24, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

Kroatisch

U0421100

Kroatisch für alle Fälle! Teil 3

Vera Schumacher

Dobro dosli! Willkommen! Kroatien ist zweifelsohne eines der beliebtesten Urlaubsländer der Adria. Die Kroat*innen lieben ihr Land und ihre Kultur. Mit Begeisterung begrüßen sie es, wenn Urlauber*innen oder Geschäftsleute Kroatisch sprechen. Diese Sprache zu erlernen, wird Sie den Menschen und dem Land näherbringen und Ihren Aufenthalt vielleicht noch ein wenig unvergesslicher machen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Di, ab 20.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

Latein

U0411100 Premiumgruppe

Latein A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Teresa Baier

In diesem Kurs lernen Sie systematisch und mit Spaß Latein in einer kleinen Gruppe. Der Unterricht orientiert sich im Wesentlichen am Lehrwerk „Roma B1“ (Verlag C. C. Buchner), das Material wird aber gestellt. Zum aktuellen Stand des Lehrstoffes können Neueinsteiger*innen gern per E-Mail die Dozentin kontaktieren.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 16.15–17.45 Uhr

Gebühr 297 EUR

U0411101 Premiumgruppe

Latein B1 Mittelstufe – Lektürekurs

Teresa Baier

In diesem Kurs steht in einer Kleingruppe die Lektüre einfacher bis mäßig schwieriger Originaltexte römischer bzw. lateinischsprachiger Autoren im Mittelpunkt. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0411102 Premiumgruppe

Latein – ein Überblick über die wichtigsten Autoren

Teresa Baier

Homer, Ovid, Platon, Vergil ... Wer ist nicht auch schon fernab von Latein- oder Geschichtsunterricht diesen Namen gelegentlich begegnet? Wer waren und wann lebten diese Autoren? Weshalb lesen wir die einen immer noch und zitieren wenigstens in Schlagworten die anderen? Und inwieweit ähneln oder unterscheiden sich Geltungsanspruch und Kriterien antiker und moderner Dichtung?

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer*innen, die mit den oben genannten Namen nur vage Vorstellungen verbinden, aber sich – vielleicht zum ersten Mal – auf die Antike einlassen wollen, doch selbstverständlich sind auch eingeweichte Antike-Fans willkommen. Pro Sitzung soll ein Schriftsteller mit biographischen Daten, historischem Hintergrund, Wirkungsgeschichte und, soweit möglich, mit kleinen Textauszügen in Übersetzung vorgestellt werden. Anschließend Diskussionen sollen den Abend beschließen.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

Niederländisch

U0414100

Niederländisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Antje Krieger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wenn Sie in den Niederlanden Urlaub machen möchten, macht es bestimmt Spaß, sich in der Landessprache verständigen zu können. Viele Alltagsthemen werden in kurzweiligen Lektionen aufgegriffen und geübt. Auch landeskundliche Themen und traditionelle Feste in den Niederlanden werden besprochen.

Lehrbuch: „Welkom!“ Neu A1–A2,

ca. ab Lektion 7

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 120 EUR

U0414101 NEU

Niederländisch für die (Geschäfts-) Reise A1

Marjolein ten Cate-Baum

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die Sprache wünschen. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie von der Dozentin einen Einblick in Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes.

Das Arbeitsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 04.05.24, 10.00–17.30 Uhr

Gebühr 66 EUR

U0414102 Premiumgruppe

Niederländisch A2

Antje Krieger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über einen guten Wortschatz in der niederländischen Sprache verfügen und sich in Alltagssituationen zunehmend besser ausdrücken können. Es werden auch immer wieder landeskundliche Themen besprochen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: „Wat leuk!“ Aktuell A2, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 297 EUR

Kursgebühren

Die Kursgebühren im Fachbereich Fremdsprachen richten sich nach der Teilnehmer*innenzahl. Weitere Details finden Sie in unserer Gebührentabelle auf Seite 129. Die Kursgebühren sind unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme zu entrichten.



U0414103

Niederländisch B1

Antje Krieger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die sich bereits gut in Alltagssituationen ausdrücken und über sich und andere erzählen können. Zunehmend wird Konversation über sowohl bekannte als auch unbekannte Themen geübt. Hier sind Quereinsteiger*innen herzlich willkommen, die zum Beispiel in den Niederlanden arbeiten und studieren wollen. In diesem Kurs werden auch landeskundliche Themen nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: „Welkom terug! – Niederländisch für Fortgeschrittene“ neu B1, ca. ab Lektion 6
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

Norwegisch

U0415100 **Online**

Norwegisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Benjamin Schaefer

Norwegen ist das Land der Fjorde, Lachse und Elche. Gerade für Deutsche ist das Land ein beliebtes Reiseziel. Und die Sprache ist nicht schwer! Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Bokmål, der am weitesten verbreiteten Variante des Norwegischen. Dazu gibt es praktische Informationen zu Land und Leuten, geeignet etwa, um den nächsten Urlaub vorzubereiten.

Der Kurs beginnt in Präsenz mit einem kompakten Blocktermin am Wochenende. Im Anschluss findet der Unterricht online statt. Für eine Teilnahme brauchen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrbuch: „Norsk for deg neu A1–A2“ Kursbuch und Übungsbuch, jeweils ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
13-mal Mi, ab 21.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 188 EUR

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von 3 Personen starten und auch kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen sind zu besonderen Konditionen möglich. Die Preise entnehmen Sie unserer Gebühren-tabelle auf Seite 129.

Polnisch

U0417100 **NEU**

Polnisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ewa Koch

Polen und Deutschland haben eine lange gemeinsame Landesgrenze, aber trotzdem wissen wir oftmals nicht viel über das Land jenseits der Oder. In diesem Kurs lernen Sie die Sprache und das Land näher kennen. Sie erlernen die Grundkenntnisse der polnischen Sprache und erfahren mehr über unser Nachbarland. Serdecznie witamy!

Lehrbuch: „Razem neu A1–A2“, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0417101 **Premiumgruppe**

Polnisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ewa Koch

Lehrbuch: „Razem neu. Polnisch für Anfänger A1–A2“, Kursbuch und Übungsbuch, ca. ab Lektion 5

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0417102 **Premiumgruppe**

Polnisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Ewa Koch

Lehrbuch: „Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2“, Kursbuch und Übungsbuch, ca. ab Lektion 8

Hofheim, Volkshochschule
10-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0417103 **Premiumgruppe**

Polnisch A2

Slawa Rudek

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über gute Kenntnisse im Polnischen verfügen.

Lehrbuch: „Mówię po polsku, Poziom A1 i A2“ und „Polski – krok po kroku. Czytaj (Lesen) 2“, jeweils ca. ab Lektion 3

Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

Bildungsurlaub

U0417600 **Wochenkurs**

Polnisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ewa Koch

Polen und Deutschland haben eine lange gemeinsame Landesgrenze, aber trotzdem wissen wir oftmals nicht viel über das Land jenseits der Oder. In diesem Wochenkurs lernen Sie die Sprache und das Land näher kennen. Sie erlernen die Grundkenntnisse der polnischen Sprache und erfahren an den Nachmittagen mehr über unser Nachbarland. „Serdecznie witamy!“

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de). Das Lehrbuch „Razem neu. Polnisch für Anfänger A1–A2“ (Lektionen 1–6) muss vorab selbst erworben werden.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 08.–12.07.24, 9.30–16.15 Uhr
Gebühr 270 EUR

V0417600 **Wochenkurs**

Polnisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ewa Koch

Polen und Deutschland haben eine lange gemeinsame Landesgrenze, aber trotzdem wissen wir oftmals nicht viel über das Land jenseits der Oder. In diesem Wochenkurs lernen Sie die Sprache und das Land näher kennen. Sie erlernen die Grundkenntnisse der polnischen Sprache und erfahren an den Nachmittagen mehr über unser Nachbarland. Serdecznie witamy!

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de). Das Lehrbuch muss vorab selbst erworben werden.

Lehrbuch: Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2, Lektionen 1–6
Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 07.–11.10.24, 9.30–16.15 Uhr
Gebühr 270 EUR



Portugiesisch

U0418100

Brasilianisches Portugiesisch A2 für Anfänger*innen

Maria Silvia Vizoni Legarth

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Beleza! Neu A1 – A2 (Klett) und behandeln die Lektionen 15 bis 18. Dieser Kurs ist für Lernende geeignet, die bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben.

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0418101 **Premiumgruppe**

Brasilianisches Portugiesisch B1/B2 Konversation

Maria Silvia Vizoni Legarth

O! Se você já tem um bom conhecimento de português do Brasil, mas quer se aprimorar ainda mais, esse curso é ideal para você! Nele falaremos sobre literatura, música e cultura brasileira e discutiremos temas da atualidade. Faremos também uma revisão de temas de gramática de acordo com as necessidades do grupo. O material de apoio será fornecido pelo professor. Junte-se a nós!

Wenn Sie bereits gute Kenntnisse in brasilianischem Portugiesisch haben, sich aber noch weiter verbessern möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir sprechen gemeinsam über brasilianische Literatur, Musik und Kultur und diskutieren über aktuelle Themen. Wir werden auch Grammatikthemen entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe überprüfen. Das Begleitmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

Russisch

U0419100 **Premiumgruppe**
Russisch A2

Rudolf Ritschel

Mit dem neu bearbeiteten Lehrwerk „Jasno!“ wird auf lebendige und abwechslungsreiche Weise Ihre Sprachkompetenz erweitert. Ergänzt wird der Unterricht mit der Lektüre amüsanter Geschichten z. B. von V. Arbov, die etwa der Frage nachgehen, wie man ohne Eintrittskarte ins Bolschoi-Theater kommt. Lehrbuch: „Jasno! neu B1 – Russisch für Fortgeschrittene“, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
10-mal Mi, ab 21.02.24, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0419101

Russisch B1 Lektüre- und Konversationskurs

Rudolf Ritschel

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Sie erwartet ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde, wobei die Lektüre von Irina Kurlovas „Die Abenteuer von Ausländern in Russland“ (Moskau 2009) im Mittelpunkt steht. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von 3 Personen starten und auch kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen sind zu besonderen Konditionen möglich. Die Preise entnehmen Sie unserer Gebühren-tabelle auf Seite 129.

Schwedisch

U0420100 **NEU**
Schwedisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Helena Cederqvist

Välkomna till Sverige! Willkommen in Schweden! In diesem Einführungskurs werden Sie die Sprache, die Kultur und Menschen aus Schweden kennenlernen. Es gibt viele gemeinsame Wörter mit der deutschen Sprache, was den Anfang erleichtert. Die positive Sprachmelodie wird Sie erfreuen und gleich ein nordisches Gefühl vermitteln. Die schwedische Grammatik wird Ihnen deutlich und verständlich anhand von vielen Beispielen erklärt. In ganz Skandinavien werden Sie sich mit der Zeit auf Schwedisch verständigen können. Und was immer nett ist: Wir werden Erfahrungen austauschen und natürlich auch ‚kanelbullar‘ (Zimtschnecken) zusammen essen. Als Kursbuch dient „Välkomna!“ für das Sprachniveau A1–A2 in der neuen Auflage. Bitte bringen Sie Ihr Übungsbuch mit in den Kurs.

Hofheim, Volkshochschule

5-mal Sa, 16.00–19.15 Uhr, 24.02., 16.03., 27.04., 25.05. & 15.06.24

Gebühr 134 EUR



Helena Cederqvist

„Wenn ich Schwedisch unterrichte, bin ich wieder in meiner Heimat und freue mich darüber, die Sprache und die Lebensweise an die Kursteilnehmer vermitteln zu können. Ich bin ausgebildete Lehrerin und unterrichte seit 1997 an der vhs in Hofheim. Wer Schwedisch als Sprache auswählt, wählt eine Sprache, die am Anfang viele Gemeinsamkeiten mit Deutsch aufweist und auch deswegen viel Spaß macht.“

Serbisch

U0421101 **Online**
Serbisch B1

Nikolina Vuckovic

Srpski jezik kao zavicaјni (kyrillisch: Српски језик као завичајни) – wenn Sie dies lesen und verstehen können, dann haben Sie den richtigen Kurs gefunden, um Ihre bereits vorhandenen Serbisch-Kenntnisse weiter zu vertiefen! Der Sprachkurs „Serbisch B1“ richtet sich an Lernende, die bereits über gute Grundlagen verfügen, um Alltagsgespräche auf Serbisch zu führen. Der Kurs setzt hier an und vermittelt vertiefte Kenntnisse zu Grammatik und Lexikon sowie zum Sprachgebrauch.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Virtueller Kursraum

15-mal Mo, ab 19.02.24, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

Der Große Mannstein Kelkheim/Eppstein

Östlich vom Staufengipfel stoßen Wanderer auf den Großen Mannstein, eine Felsgruppe, die einen herrlichen Blick über Kelkheim auf den Großen Feldberg bietet. Eine Gedenktafel erinnert an den „Staufenschwur“ der Brüder von Gagern. Von dort aus ist es etwa 1 Kilometer bis zum Kaisertempel und zum Mendelssohn-Felsen mit Gedenkstein. Dort bieten sich Aussichtsmöglichkeiten auf Eppstein und in die Eichelberger Mark.

Wer dann noch etwas Ausdauer hat, kann zum Sauer-Kreuz weiterwandern, das ist zwar nicht sehr spektakulär, aber es wird mit einem wahrscheinlich legendären Überfall des Räubers Schinderhannes (1779–1803) in Verbindung gebracht.



Anschrift:

65817 Eppstein bzw. 65779 Kelkheim

Öffnungszeiten:

durchgehend zugänglich

Spanisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf Seite 130f.

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

U0422100 **NEU** Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
14-mal Mi/Do, ab 15.02.24, 16.45–18.15 Uhr
Gebühr 140 EUR

U0422101 **NEU**

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Do, ab 15.02.24, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422102 **NEU**

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Di, ab 13.02.24, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422103 **NEU**

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Di, ab 13.02.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422104 **NEU**

Kárim Vanessa Delgado

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
12-mal Mo, ab 26.02.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 120 EUR

U0422105 **NEU**

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal Di, ab 20.02.24, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422106 **NEU**

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal Fr, ab 16.02.24, 10.45–12.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422107 **Online** Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lucy Aramayo Álvarez

Spanisch lernen von zu Hause aus und dabei die kognitiven Fähigkeiten fit halten.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum
15-mal Di, ab 20.02.24, 10.30–12.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422108 **Online** Spanisch A1 Intensivkurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (Teil 1)

Maria Eugenia Baldessari

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen und effektiven Lernerfolg und findet an zwei Terminen in der Woche online statt. Er ist besonders geeignet für lerngewohnte Teilnehmer*innen, die schnell und sicher Spanisch lernen möchten. Alle Teilnehmenden dieses ersten Teils können sich bei Interesse zum entsprechenden zweiten Teil (Kurs-Nr. U0422122, Beginn 08.04.24) weitermelden. Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (Zoom)
15-mal Mo/Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422109 **Online** Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lucy Aramayo Álvarez

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vormittags bequem von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Vor allem für Eltern eignet sich der Kurs sehr gut, während sich die Kinder im Kindergarten oder in der Schule befinden.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum
15-mal Mi, ab 14.02.24, 9.30–11.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

U0422156 **NEU** Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Kárim Vanessa Delgado

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Auf dem Niveau A1 lernen Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden,
- sich und andere vorzustellen,
- anderen Leuten Fragen zu ihrer Person zu stellen, z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben, und auf Fragen dieser Art zu antworten,
- sowie sich auf einfache Art zu verständigen.

In einem angenehmen Lerntempo werden die Lektionen 1 bis 3 aus dem Buch „Con gusto nuevo A1“ (Klett Sprachen) erarbeitet. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn. Der Kurs findet einmal wöchentlich statt. In Folgekursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
12-mal Mi, ab 21.02.24, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 161 EUR

U0422147

Ecuador – Nachhaltig reisen und Spanisch lernen im Land mit der größten Biodiversität der Welt

Priscila Palacios

Ecuador, so groß wie Süddeutschland, ist laut der UN-Weltumweltorganisation trotzdem unter den Ländern mit der größten Artenvielfalt der Welt. Ein Land voller atemberaubender Kontraste. Die schneebedeckten Gipfel der Anden auf der Straße der Vulkane, der üppige tropische Regenwald im Amazonasgebiet, die endlosen Strände des Pazifiks, und das Naturparadies der Galapagos-Inseln. Diese geographische Vielfalt lässt sich auch auf die Bevölkerung übertragen. Ecuador hat rund 18 Mio. Einwohner, dabei gibt es mehr als 13 verschiedene indigene Gruppen, die zum Teil noch gemäß Ihrer ursprünglichen Kultur leben. In diese wunderbare Welt möchte Sie Priscila Palacios entführen. Die begeisterte Reiseleiterin organisiert seit vielen Jahren mit Ihrer Agentur „Puro Ecuador“ spezielle Reisen in Ihr Heimatland. Dabei setzt sie auf einen Tourismus, der sozial, verantwortungsbewusst und so nachhaltig wie möglich ist. Ziel ist es, einen Einblick in das Leben der einheimischen Gemeinden und der kulturellen und biologischen Vielfalt Ecuadors zu bieten und dabei die lokalen Strukturen sowie viele großartige indigene Initiativen und Projekte kennenzulernen und aktiv zu unterstützen. Tauchen Sie in dieser Präsentation in diese einmalige Welt am Äquator ein, die in so vieler Hinsicht wie aus der Zeit gefallen wirkt und ein Leben und Landschaften präsentiert, wie man sie auf der Welt kein zweites Mal findet. Der Vortrag findet auf Deutsch statt.
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 07.03.24, 18.00–19.00 Uhr
kostenfrei





U0422112

Spanisch A1 Intensivkurs für Anfänger*innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen*Alendi Mendoza Bernhard*

Sie haben bis jetzt nur einfache Spanischkenntnisse und möchten in großen Schritten Ihre Lieblingssprache lernen? Ist Ihnen einmal wöchentlich zu wenig, aber jeden Tag zu viel? Dann kommen Sie in diesen Kurs mit zwei Terminen pro Woche. Wir freuen uns auf Sie!
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1 bzw. ab Lektion 3

Hofheim, Volkshochschule**14-mal Di/Do, ab 15.02.24, 18.30–20.00 Uhr**
Gebühr 140 EUR**Standardkurse A1**U0422116 **NEU****Spanisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen***Lucy Aramayo Álvarez*

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, Volkshochschule**14-mal Do, ab 15.02.24, 18.30–20.00 Uhr**
Gebühr 140 EUR

U0422117

Maria Eugenia Baldessari

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Do, ab 15.02.24, 18.00–19.30 Uhr**
Gebühr 198 EUR**Lehrbücher**

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Sprachkurse

Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite (<https://www.vhs-mtk.de/kurse/sprachen/bereich/kategorien/kat/893/>) oder beim Öffnen des QR-Codes.

U0422118 **NEU****Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen***Kárim Vanessa Delgado*

Auf dem Niveau A1 lernen Sie:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden,
 - sich und andere vorzustellen,
 - anderen Leuten Fragen zu ihrer Person zu stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und auf Fragen dieser Art zu antworten,
 - sowie sich auf einfache Art zu verständigen.
- In diesem Kurs arbeiten wir weiter im Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ ab Lektion 4 bis 6. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die den Kurs Spanisch A1.1 abgeschlossen haben oder mit folgenden Themen vertraut sind: Begrüßung und Vorstellung, über Herkunft, Familie und Beruf sprechen, Zahlen bis 100, Verben im Präsens.

Hofheim, Volkshochschule**12-mal Di, ab 27.02.24, 18.30–20.00 Uhr**
Gebühr 120 EUR

U0422119

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*Maria Sonia Villanueva*

Besonders geeignet für lerngewohnte Teilnehmer*innen, die schnell und sicher Spanisch lernen möchten.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 6/7. Weiteres Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Di, ab 20.02.24, 15.45–17.15 Uhr**
Gebühr 198 EUR

U0422120

Maria del Pilar Borobia Heinrich

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, Volkshochschule**10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr**
Gebühr 134 EUR

U0422121

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 7/8

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule**15-mal Mi, ab 14.02.24, 20.00–21.30 Uhr**
Gebühr 198 EURU0422122 **Online****Spanisch A1 Intensivkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (Teil 2)***Maria Eugenia Baldessari*

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen und effektiven Lernerfolg und findet an zwei Terminen in der Woche online statt. Er ist besonders geeignet für lerngewohnte Teilnehmer*innen, die schnell und sicher Spanisch lernen möchten. Dieses Angebot schließt nahtlos an einen ersten Teil an und setzt diesen auf der Niveaustufe A1 fort (Kurs-Nr. U0422108, Beginn 14.02.24). Für eine Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome) und ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Virtueller Klassenraum (Zoom)**15-mal Mo/Mi, ab 08.04.24, 18.00–19.30 Uhr**
Gebühr 150 EUR

U0422123

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*Maria del Pilar Borobia Heinrich*

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.15–19.45 Uhr**
Gebühr 120 EUR

U0422124

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Mo, ab 19.02.24, 9.30–11.00 Uhr**
Gebühr 150 EUR

U0422125

Alicia Becker

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Volkshochschule**13-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr**
Gebühr 174 EUR

U0422126

Jeaneth Ponce-Quezada

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9/10

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Do, ab 15.02.24, 10.15–11.45 Uhr**
Gebühr 198 EUR

Kaisertempel Eppstein

Der klassizistische Kaisertempel aus dem Jahr 1894 liegt auf einem Felsvorsprung am Westhang des Staufen oberhalb der Stadt Eppstein. Das Denkmal soll an den Deutsch-Französischen Krieg von 1870/71 und die Gründung des Deutschen Kaiserreiches erinnern. Der Kaisertempel diente auch der Förderung des Tourismus und dient als Aussichtspunkt ein Ziel für Ausflüge und Wanderungen. Von dort aus kann man Richtung Kelkheim, zum Beispiel zum Aussichtspunkt „Großer Mannstein“, wandern. 1994 wurde er zum 100-Jahre-Jubiläums gründlich renoviert. Im September findet dort das Kaisertempelfest statt, und nebenan gibt es die Möglichkeit, im Kaisertempel-Restaurant einzukehren.

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich

<http://ve-eppstein.de/betreute-objekte/kaisertempel.html>



U0422127

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9/10

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 19.35–21.05 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0422128

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 9/10

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422129

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 11

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0422130

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 11

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 120 EUR

Standardkurse A2

U0422132

Spanisch A2

Doris Pfeiffer-Schütt

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Grundkenntnisse verfügen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 5/6

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Do, ab 15.02.24, 17.45–19.15 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0422133

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 19.02.24, 11.15–12.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422134

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Fr, ab 16.02.24, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

U0422135

Spanisch A2 Grammatik und Kommunikation

Maria Sonia Villanueva

Bevor wir mit dem Unterricht beginnen, wiederholen wir die vorhergehenden Einheiten sowie die Grammatik.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 9/10

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mi, ab 21.02.24, 16.15–17.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

Standardkurse A2/B1

U0422136 NEU

Spanisch A2 Kompaktkurs

Juan Castro Gallardo

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“ und „Con gusto nuevo B1“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 25. & 26.05.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 53 EUR

U0422157

Spanisch A2/B1 Kompaktkurs

Juan Castro Gallardo

Hofheim, Volkshochschule

6-mal Sa & So, 10.00–13.00 Uhr,
08. & 09.06., 15. & 16.06., 22. & 23.06.24
Gebühr 161 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/



Standardkurse B1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3–4 Jahre Spanischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1–C2) und Ziele des hierzu vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens (GER) finden Sie auf Seite 130f.

U0422139

Doris Pfeiffer-Schütt

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal Mi, ab 14.02.24, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

U0422141

Spanisch B1 für Wieder-einsteiger*innen „Mit Spaß lernen“

Alicia Becker

Der Kurs „Mit Spaß lernen“ richtet sich an alle, die ihr Sprachniveau mit regelmäßigen Unterhaltungen, gemeinsamem Lesen und laufendem Vokabel- und Grammatiktraining erhalten und vertiefen wollen. Auf Spanisch würde man sagen: „Aprender con gusto!“ – „Lernen ohne Zeitdruck“.

Lehrbuch: „Con gusto B1“, ca. ab Lektion 8

Hofheim, Brühlwiesenschule

12-mal Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 120 EUR

U0422142

Spanisch B1

Maria Elena Colaneri de Philipp

500 Millionen Menschen auf der Welt kommunizieren auf Spanisch, darunter auch Sie. „Con gusto“ ermöglicht Ihnen, Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reisen oder Freizeit zu perfektionieren. Dieser Kurs legt besonderen Wert auf mündliche Kommunikation, ohne das Lesen und Schreiben zu vernachlässigen. Hier kommen Sie auf den Geschmack von Kultur und Lebensweise Spaniens und Lateinamerikas – nicht nur auf den Landeskundeseiten „con sabor“.

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter dem Reiter Service / Sprach-Einstufung. Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 8/9

Hofheim, Volkshochschule

13-mal Di, ab 20.02.24, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 174 EUR

U0422137 NEU

Spanisch B1 Kompaktkurs

Juan Castro Gallardo

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“ und „Con gusto nuevo B1“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 29. & 30.06.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 53 EUR





Konversationskurse B1

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis kommunikativer Fertigkeiten auf der Grundlage anspruchsvoller authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Daneben bringen Ihnen unsere Dozent*innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

U0422143

Spanisch B1 Konversationskurs*Maria Sonia Villanueva*

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“,

ca. ab Lektion 3/4

Hofheim, Volkshochschule**14-mal Di, ab 20.02.24, 17.30–19.00 Uhr**

Gebühr 198 EUR

U0422144

Spanisch B1 Konversations- und Grammatikkurs*Karyn Mora Cadena*

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“,

ca. ab Lektion 6/7

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

U0422145

Spanisch B1 Konversationskurs*Maria Sonia Villanueva*

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter dem Reiter Service / Sprach-Einstufung.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“,

ca. ab Lektion 10/11

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Mi, ab 14.02.24, 18.00–19.30 Uhr**

Gebühr 198 EUR

Standardkurse B2

U0422148

Spanisch B2 (Cultura y Gramática)*Maria Sonia Villanueva*

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute bis sehr gute Kenntnisse im Spanischen verfügen und darauf aufbauen möchten.

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter dem Reiter Service/Sprach-Einstufung.

Lehrbuch: „Impresiones B1“, ca. ab Lektion 3/4. Weiteres Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

Hofheim, Volkshochschule**11-mal Fr, ab 16.02.24, 9.15–10.45 Uhr**

Gebühr 147 EUR

U0422149

Spanisch B2*Jeaneth Ponce-Quezada*

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“,

ca. ab Lektion 6/7

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Mo, ab 19.02.24, 10.15–11.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

Spanisch Spezial

U0422146

Spanischer Literaturkreis ab B1/B2*Gloria Maria Maestrojuán*

Sie interessieren sich für spanische Literatur und würden diese gern im Original lesen und in einer Gruppe besprechen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Dozentin Dr. Gloria Maria Maestrojuán stellt Ihnen in der ersten Sitzung eine Auswahl von Büchern vor, aus denen Sie dann gemeinsam eine Auswahl passend zu Ihren Interessen und Ihren Sprachkenntnissen treffen. Das Buch bzw. die Bücher werden dann in den Folgestunden besprochen und von der Dozentin mit interessanten Informationen zu Sprache und Kultur ergänzt.

Hofheim, Volkshochschule**5-mal, Di, 20.02., 19.03., 23.04., 21.05 & 18.06.24, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 66 EUR

Konversationskurse B2

U0422150

Spanisch B2 Konversationskurs*Ines López de Tauber*

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter dem Reiter Service/Sprach-Einstufung.

Lehrbuch: „Impresiones B2“, ca. ab Lektion 7

Bad Soden, Altes Badehaus**15-mal Mo, ab 19.02.24, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

U0422151 **Online****Spanisch B2 Konversationskurs***Ines López de Tauber*

Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn von der Dozentin. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: „Impresiones B2“, ca. ab Lektion 7

Virtueller Klassenraum (Zoom)**15-mal Do, ab 15.02.24, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

U0422152

Spanisch B2 Konversationskurs*Maria Elena Colaneri de Philipp*

Suchen Sie einen Kurs, bei dem der Spaß am Lernen im Mittelpunkt steht? Dann sind Sie bei uns richtig. In lockerer und entspannter Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, sich auf Spanisch zu unterhalten und dabei Ihren Wortschatz wie auch Ihre grammatischen Kenntnisse zu vertiefen. Alle „Problemzonen“ der spanischen Sprache werden wiederholt: Ser und estar, indefinido und imperfecto, Präpositionen, subjuntivo etc. Ergänzend zum Buch werden auch Lektüren, Filme oder gemeinsame Freizeitaktivitäten angeboten.

Hofheim, Brühlwiesenschule**15-mal Do, ab 15.02.24, 20.00–21.30 Uhr**

Gebühr 198 EUR

U0422153

Gloria Maria Maestrojuán

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule**10-mal Fr, ab 16.02.24, 9.30–11.00 Uhr**

Gebühr 134 EUR

Konversationskurse B2/C1

U0422154

Spanisch B2/C1 Konversationskurs*Maria Elena Colaneri de Philipp*

Dieser Kurs ist das Richtige für Frühaufsteher*innen und eine angenehme Art, den Tag anzufangen. In lockerer und entspannter Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, sich auf Spanisch zu unterhalten und dabei Ihren Wortschatz wie auch Ihre grammatischen Kenntnisse zu vertiefen. Alle „Problemzonen“ der spanischen Sprache werden wiederholt: Ser und estar, indefinido und imperfecto, Präpositionen, subjuntivo etc. Dieser Kurs ist für alle, die schon über gute Spanischkenntnisse verfügen und ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Hofheim, Volkshochschule**15-mal Di, ab 20.02.24, 8.30–10.00 Uhr**

Gebühr 198 EUR

Konversationskurs C1/C2

U0422155

Spanisch C1/C2 Konversationskurs*Eleonor Hernandez de Abraham*

Este curso es perfecto para aquellos que ya tienen un buen conocimiento gramatical y deseen enfocarse en conversaciones fluidas, usando expresiones idiomáticas auténticas y dominar la gramática de manera natural en diferentes situaciones.

Somos un grupo ameno y con muchas ganas de seguir aprendiendo!!

Quiere unirse a nosotros?

Hofheim, Volkshochschule**12-mal Do, ab 15.02.24, 10.15–11.45 Uhr**

Gebühr 96 EUR

Kursgebühren

Die Kursgebühren im Fachbereich Fremdsprachen richten sich nach der Teilnehmer*innenzahl. Weitere Details finden Sie in unserer Gebührentabelle auf Seite 129. Die Kursgebühren sind unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme zu entrichten.

Bildungsurlaube

U0422600 **Wochenkurs** **Spanisch A1.1 für Anfänger*innen** **ohne Vorkenntnisse**

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 08.04.–12.04.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

U0422602 **Wochenkurs** **Spanisch A1.2 für Anfänger*innen** **mit Vorkenntnissen**

Galya Constanza Velasco Uribe

Sie würden gern Ihre geringen Sprachkenntnisse auffrischen, zugleich ein paar Schritte weiterkommen und dabei noch viel Spaß haben? Dies gelingt mit Gruppenarbeiten, Rollenspielen, einfachen Lektüren und Musik – die entspannte Atmosphäre erhöht Ihre Aufnahmekapazität, und Sie lernen mit Freude und Erfolg. In diesem Wochenkurs werden die Grundkenntnisse der Grammatik eines zweiten Semesters vermittelt und geübt. Sie werden in der Lage sein, auf Spanisch einfache Gesprächssituationen in den Zeiten der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu meistern. Ein Wochenseminar – kompakt und effektiv, damit Sie auf Spanisch leichter kommunizieren können.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 04.–08.03.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Sprachkurse

Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite (<https://www.vhs-mtk.de/kurse/sprachen/bereich/kategorien/kat/893/>) oder beim Öffnen des QR-Codes.



U0422603 **Wochenkurs** **Spanisch für Anfänger*innen A2.1**

Galya Constanza Velasco Uribe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Spanischkenntnisse verfügen und ihre Kenntnisse in einem kompakten Wochenseminar auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Dieser Wochenkurs schließt an den Bildungsurlaub „Spanisch A1.2“ an, Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Diese Veranstaltung ist in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 24.–28.06.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

U0422604 **Wochenkurs**

Spanisch A2/B1

Juan Castro Gallardo

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

15-mal Fr, ab 16.02.24, 17.00–18.30 Uhr

Gebühr 150 EUR

V0422600 **Wochenkurs** **Spanisch A1.1 für Anfänger*innen** **Spanisch für Arbeit und Leben** **unter Berücksichtigung aktueller** **politischer und sozialer Entwick-** **lungen Lateinamerikas**

Galya Constanza Velasco Uribe

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen in intensiver Form die Grundlagen der spanischen Sprache. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben und in privaten und beruflichen Situationen anzuwenden. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute in Spanien und den lateinamerikanischen Ländern. „Vamos empezar!“

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 02.–06.09.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

V0422601 **Wochenkurs** **Spanisch A1.2 für Anfänger*innen** **Politischer und gesellschaftlicher** **Vergleich der Länder Lateinamerikas** **gestern und heute**

Galya Constanza Velasco Uribe

Sie würden gern Ihre geringen Sprachkenntnisse auffrischen, zugleich ein paar Schritte weiterkommen und dabei noch viel Spaß haben? Dies gelingt mit Gruppenarbeiten, Rollenspielen, einfachen Lektüren und Musik – die entspannte Atmosphäre erhöht Ihre Aufnahmekapazität, und Sie lernen mit Freude und Erfolg. In diesem Wochenkurs werden die Grundkenntnisse der Grammatik eines zweiten Semesters vermittelt und geübt. Sie werden in der Lage sein, auf Spanisch einfache Gesprächssituationen in den Zeiten der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu meistern. Ein Wochenseminar – kompakt und effektiv, damit Sie auf Spanisch leichter kommunizieren können.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (Sean-Marko Zeba, zeba@vhs-mtk.de).

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 28.10.–01.11.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

V0422602 **Wochenkurs** **Spanisch A1.2 für Anfänger*innen** **Politischer und gesellschaftlicher** **Vergleich der Länder Lateinamerikas** **gestern und heute**

Lucy Aramayo Álvarez

Sie möchten Ihre ersten Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 auffrischen und mit Spaß weiter ausbauen? Mit Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten (Hörverstehen und Sprechen) werden Grundkenntnisse der Grammatik des zweiten Semesters vermittelt und geübt. Ziel ist es, dass Sie in alltäglichen Situationen beim Reisen oder während beruflicher Aufenthalte in einem spanischsprachigen Land auf Spanisch kommunizieren können. In kultur- und länderkundlichen Einheiten befassen Sie sich mit aktuellen Entwicklungen der Länder Lateinamerikas. Deren gesellschaftliche und politische Besonderheiten werden unter Rückgriff auf die Geschichte beleuchtet, insbesondere mit Blick auf ihr Verhältnis zum nördlichen Nachbarn USA und zu den Ländern Europas.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber ebenso als Wochenkurs gebucht werden.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 14.–18.10.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR





V0422603 Wochenkurs
Spanisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Spanisch für die Arbeit und das Leben unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen politischen und sozialen Entwicklungen und Strömungen Lateinamerikas
Kárim Vanessa Delgado

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant bestellen und bezahlen. Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein! Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und verbessern praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Unsere Spanisch-Bildungsurlaube auf dem Niveau A1 sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet, d.h. der Kurs bietet Ihnen weit mehr als Lehrervorträge, Einsetzübungen und anschließende Diskussionen. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele, Gruppenarbeit, eine motivierende und ansprechende Raumgestaltung und Kreativität eine große Rolle spielen. Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und

es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lerntypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie, sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo* A1, ab Lektion 1 Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 13.05.–17.05.24, 9.00–15.45 Uhr

Mo–Fr, 18.–22.11.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

V0422604 Wochenkurs
Spanisch A2/B1

Juan Castro Gallardo

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden eine Vertiefung ihrer Kenntnisse auf dem Niveau A2/B1. Grammatik und Wortschatz werden gefestigt und vertieft. Abwechslungsreiche Übungen erleichtern das Lernen, v.a. Dialogübungen und Rollenspiele zu Kommunikationssituationen im Alltag und Beruf, Konversationsübungen und Gruppenarbeit.

Hofheim, Volkshochschule

Mo–Fr, 28.10.–01.11.24, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Türkisch

U0424100 NEU Premiumgruppe
Türkisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Emel Hirscheck

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mo, ab 19.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 298 EUR

U0424101 Premiumgruppe
Türkisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Oya Kenan-Armbruster

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2“,

ca. ab Lektion 3/4

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Mi, ab 14.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

U0424102 Premiumgruppe
Türkisch A1/A2

Emel Hirscheck

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ab Ende der Grundstufe A1. Die Premiumgruppe kommt bereits bei drei angemeldeten Personen zustande und gewährleistet damit eine intensive Betreuung der Lernenden.

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2, ab Lektion 5

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Do, ab 15.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 134 EUR

U0424103
Türkisch A2

Emel Hirscheck

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2,

ab Lektion 11

Hofheim, Volkshochschule

10-mal Di, ab 20.02.24, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 134 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Ungarisch

U0425100 Online
Ungarisch A2

Melinda Hammer

Dieser Kurs findet online statt und richtet sich an Personen mit guten Grundkenntnissen. Weitere Details zur Registrierung erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn von der Dozentin per E-Mail. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Skype-Account.

Lehrbuch: „Ungarisch für Ausländer“,

ca. ab Lektion 20

Weitere Informationen zum Lehrwerk erhalten Sie von der Dozentin.

Virtueller Klassenraum (Skype)

10-mal Di, ab 13.02.24, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

Ukrainisch

U0426100 NEU
Ukrainisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Gelena Romanov

Sie arbeiten mit Geflüchteten aus der Ukraine oder interessieren sich für dieses Land und wollen mehr über dessen Sprache und Kultur erfahren? An fünf Abenden erhalten Sie einen Einstieg in die ukrainische Sprache und lernen wichtige und hilfreiche Redewendungen kennen. Das Alphabet und die Grammatik werden kurz vorgestellt, die Kommunikation steht jedoch im Vordergrund. Zudem werden Themen rund um Weihnachten, Winterbräuche, spezifische Rezepte und Alltagsgegenstände, bezogen auf die Ukraine, besprochen. Die Dozentin stammt aus Charkiw. Sie lebt seit vielen Jahren in Deutschland und kennt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Länder. Sie freut sich darauf, Ihnen die Ukraine näherzubringen. Das Arbeitsmaterial wird im Kurs gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

5-mal Do, 18.30–20.00 Uhr, 22.02., 29.02., 07.03., 14.03. & 21.03.24

Gebühr 66 EUR

Bergpark Villa Anna & Neufvilleurm Eppstein

Dieser 1885–90 angelegte Park ist nach Anna geb. Mumm von Schwarzenstein benannt, die zusammen mit ihrem Ehemann, Alfred von Neufville aus der hugenottischen Frankfurter Kaufmann- und Bankiersfamilie, den Landschaftspark schuf. Die Fläche von 6,5 Hektar wurde von dem Frankfurter städtischen Gartendirektor Andreas Weber (1832–1901) gestaltet. In diesem Park steht auch der neogotische Neufvilleurm, der 1894 errichtet wurde. Der Verschönerungsverein Eppstein bietet bis heute Führungen durch den Bergpark an.



Anschrift: Theodor-Fliedner-Weg 5, 65817 Eppstein

Öffnungszeiten: durchgehend zugänglich, Eintritt frei

Kontakt: info@vve-epstein.de, Telefon 06198 575574



Deutsche Gebärdensprache

U0434100 **NEU**

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger*innen – Teil 1

Todorka Nickel

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 09.06.24, 13.00–16.15 Uhr

Gebühr 100 EUR

U0434101

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene – Teil 3

Todorka Nickel

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 18.02.24, 13.00–16.15 Uhr

Gebühr 100 EUR

U0434102

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene – Teil 4

Todorka Nickel

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 21.04.24, 13.00–16.15 Uhr

Gebühr 100 EUR

U0434103

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene – Teil 6

Todorka Nickel

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 18.02.24, 9.30–12.45 Uhr

Gebühr 100 EUR

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) Auffrischungs-/Konversationskurs

Todorka Nickel

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine visuelle, lebendige Sprache mit eigenen grammatischen Strukturen, die sich von der Lautsprache grundlegend unterscheiden. Diese Form der Kommunikation besteht nicht nur aus Gebärdenzeichen, sondern auch aus Mimik, Bewegung und Körpersprache. Deshalb ist es wichtig, das Gesamtbild zu beobachten und nicht nur auf die Hände zu schauen. Die Sprache wird von gehörlosen und schwerhörigen Menschen zur Verständigung genutzt. Auch bei Hörenden wird das Interesse immer größer, weil sie beispielsweise mit Gehörlosen innerhalb der Familie kommunizieren wollen, berufliche Interessen entwickeln oder einfach Spaß haben, diese faszinierende Sprache zu lernen. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

U0434104

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 21.04.24, 9.30–12.45 Uhr

Gebühr 100 EUR

U0434105

Hofheim, vhs-Sprachenzentrum

Hattersheimer Str. 5

5-mal So, ab 09.06.24, 9.30–12.45 Uhr

Gebühr 100 EUR

Toms Farm – Gnadenhof für Esel

Flörsheim-Wicker

Die Esel auf der Anlage von Tom Baumann stammen aus Tierschutzvereinen oder Schlachthöfen und wurden freigekauft, um nun in Flörsheim-Wicker ein artgerechtes Leben führen zu können. Als „eselfanatisch“ bezeichnet Tom Baumann sich selbst. Ursprünglich wurden die Esel angeschafft, um wilde Füchse von den Ziegen fernzuhalten. Seit einiger Zeit bietet Tom Baumann auch Eseltrekking-Touren auf der Regionalparkroute, der Bonifatiusroute oder zu den Schwefelquellen in Bad Weilbach an.

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Kontakt:

www.toms-farm.de

toms-farm@gmx.de

Telefon 0176 57893818



Foto: Jens Etzelsberger



Die Gebühren für Sprachkurse (außer Deutsch als Fremd- und Zweitsprache) sind nach Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt:

	15 x 90 Min.	14 x 90 Min.	13 x 90 Min.	12 x 90 Min.	11 x 90 Min.	10 x 90 Min.
12–16 TN	120 EUR					
9–11 TN	150 EUR	140 EUR	130 EUR	120 EUR	110 EUR	100 EUR
6–8 TN	198 EUR	188 EUR	174 EUR	161 EUR	147 EUR	134 EUR
4–5 TN	297 EUR	277 EUR	257 EUR	238 EUR	218 EUR	198 EUR
3 TN						298 EUR

Unsere Sprachkurse können ab einer Gruppengröße von 3 Personen starten. Bei Interesse an Einzelunterricht wenden Sie sich bitte an den Fachbereich Fremdsprachen.



Ellen Handke

Fachbereichsleiterin

Fremdsprachen

handke@vhs-mtk.de

Telefon 06192 9901-34

Regelung für Mindestteilnahme

Die Gebühren der Anfängerkurse in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch sind in der Regel für Gruppengrößen von 9 bis 11 Teilnehmenden berechnet. Alle weiteren Kurse sind mit einer geringeren Gruppengröße bzw. einem geringeren Umfang geplant. Sobald sich mehr Personen als geplant anmelden, reduziert sich die Gebühr. Bei weniger Teilnehmenden erhalten Sie vor Kursbeginn ein neues Angebot. Sollten Sie dieses nicht annehmen, entstehen Ihnen keine Kosten. Den aktuellen Anmeldestand können Sie jederzeit auf unserer Website www.vhs-mtk.de verfolgen.





Sprachen lernen mit System

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Der Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

Die grundlegenden Niveaustufen (Level) des GER

A Elementare Sprachverwendung

B Selbstständige Sprachverwendung

C Kompetente Sprachverwendung

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Stufen des Sprachniveaus unterteilt.

Sprachzertifikate

- **CELI** für Italienisch über die vhs Frankfurt
- **DEL F** für Französisch über das Institut français Mainz
- **g.a.s.t.** für den „Deutschtest für Zuwanderer“
- **Goethe-Institut** für Deutsch
- **SWEDEX** für Schwedisch über die vhs Wiesbaden
- **telc** für 10 Sprachen

Sprachkurse

Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite (<https://www.vhs-mtk.de/kurse/sprachen/bereich/kategorien/kat/893/>) oder beim Öffnen des QR-Codes.



A1 Anfänger*innen

- Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.
- Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie besitzen – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundlegende Kenntnisse

- Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).
- Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.



B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung

- Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 Selbstständige Sprachverwendung

- Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.
- Kann sich so spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.
- Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.
- Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.



C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

- Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.
- Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.
- Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.
- Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

- Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen.
- Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.
- Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Spracheinstufung

Bitte melden Sie sich nicht für einen Kurs (außer Kursen für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse) an, ohne vorherige Beratung oder einen Online-Einstufungstest durchlaufen zu haben. Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen einer Sprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die passgenaue Zusammensetzung der Lerngruppe.

Online-Einstufung

Online-Einstufungstests finden sich auf unserer Website (www.vhs-mtk.de) im Menübereich „Sprachen“ unter dem Punkt „Einstufung“. Sie werden dort auf die Seiten externer Anbieter von Einstufungstests verwiesen für die folgenden Sprachen:

- Dänisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch

Voraussetzung für die optimale Durchführung der Tests sind Kopfhörer bzw. Lautsprecher. Nur so lassen sich die Aufgaben zum Hörverstehen angemessen durchführen. Nach Abschluss der Einstufungstests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugeschickt. Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden dann gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Ihre Ansprechperson:

Ellen Handke

Fachbereichsleiterin Fremdsprachen

handke@vhs-mtk.de

Telefon 06192 9901-34

Ihr persönlicher Einstufungstest

Finden Sie Ihren passenden Kurs und nehmen Sie sich kurz Zeit für diesen Einstufungstest. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Sie können das Ergebnis selbst auswerten oder mit dem Bogen zu einer Einstufungsberatung in die vhs kommen. Wir beraten Sie gern!

A1 Elementarstufe 1

Keine oder wenig Vorkenntnisse

Sie können sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik ausdrücken. Sie können:

- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Informationen und Fragen verstehen
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ein einfaches Formular ausfüllen
- Wörter auf Schildern und Plakaten verstehen

A2 Elementarstufe 2

Grundkenntnisse

Sie können sich in routinemäßigen Situationen im Alltag zurechtfinden. Sie können:

- sich über alltägliche Gewohnheiten austauschen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze E-Mail oder Brief schreiben
- kurze und einfache Briefe verstehen, in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- Kurze und einfache Ansagen wie z. B. im Flughafen oder Bahnhof verstehen

B1 Mittelstufe 1

Gute Sprachkenntnisse

Sie können sich in den meisten Alltagssituationen gut zurechtfinden. Sie können:

- ein Gespräch über alltägliche Themen führen
- Durchsagen am Telefon verstehen
- förmliche kurze und persönliche Briefe schreiben
- kürzere Zeitungsartikel oder Bedienungsanleitungen verstehen
- sich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B2 Mittelstufe 2

Gute selbständige Sprachkenntnisse

Sie können in verschiedenen Situationen an Unterhaltungen teilnehmen, auch wenn Sie das Thema nicht kennen. Sie können:

- sich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- Fachtexte aus dem eigenen Fachgebiet lesen
- im Radio oder Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- einfache Geschäftsbriefe schreiben
- Argumente und unterschiedliche Perspektiven in Diskussionen einnehmen

C1 Fortgeschritten

Sehr gute Sprachkenntnisse

Sie können sich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücken sich weitgehend korrekt aus. Sie können:

- viele Redewendungen und Umgangssprache verstehen
- sich spontan und fließend ausdrücken
- Filmen und Radiosendungen problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C2 Sehr fortgeschritten

Sehr gute selbständige Sprachkenntnisse

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse. Kurse auf dieser Niveaustufe werden von uns nicht angeboten. Bei Interesse an Einzelunterricht können Sie sich gerne an uns wenden.

Auswertung

Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf der oder auf einer nächsthöheren Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben.





Kriftel: Schulmuseum
Mehr Infos auf Seite 114



Angebote aus den
Bereichen Gesellschaft,
Umwelt & Ökologie,
Kultur, Gesundheit
und Sprachen

junge vhs



Fachbereichsleitung

Dr. Gerrit Lungershausen

Telefon 06192 9901-26

lungershausen@vhs-mtk.de

Gesundheit

Yoga für Kids

Maria Laura Caruano

Maria Laura Caruano führt Kids vom Grundschul- bis zum Teenageralter spielerisch an Yoga und Entspannung heran. Altersgerecht, mit ausreichend Zeit in den Aufwärmphasen zum Ankommen und zum Freisetzen von Energien, damit Körper und Geist danach gut herunterfahren können, werden Geschichten oder Achtsamkeitsspiele eingebettet, um die Fantasie der Kinder anzuregen. Einfache Atemübungen ergänzen das gemeinsamen Praktizieren und Ausdenken der Asanas, wobei der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Die Stunden klingen mit einem Abschiedsritual für die Gruppe aus.

Ziel ist es, die Kinder an Themen und Tools heranzuführen, die sie unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Die Kurse sind jeweils auf die Interessen der Altersgruppe ausgerichtet und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

In einem Skript werden die Übungen und Inhalte des Kurses, die auch für Zuhause geeignet sind, zusammengefasst, die Kosten (2 EUR) dafür sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

U7303102 6–9 Jahre

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Fr, ab 16.02.24, 15.45–16.45 Uhr

Gebühr 59 EUR

U7303103 10–12 Jahre

Hofheim, Volkshochschule

14-mal Fr, ab 16.02.24, 17.00–18.00 Uhr

Gebühr 59 EUR



Maria Laura Caruano

„Ich bin zertifizierte Kinder-yogalehrerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit für Kinder sowie Prä- und Postnatal-Yoga-lehrerin und zweifache Mutter. In meinen Kursen gebe ich

viel Raum für Bewegung, Körperwahrnehmung und Selbstentdeckung. Mir geht es nicht um Leistung, sondern um die Entwicklung und Förderung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Mein Ziel ist es, den Kindern mit Hilfe von altersgerechten Yoga-Übungen im oft stressigen und hektischen Alltag Ruhe und Besonnenheit zu ermöglichen.“

U7300141 NEU

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Entdecke deine Stärken!

Mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit für Kids und Teens von 10 bis 15 Jahren mit Wing Tsun

Jürgen Krug & Andreas Meinhardt

Ziel diese Grundkurses ist es, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, Situationen besser einschätzen zu können, Grenzen aufzuzeigen, sich selbst zu schützen und Ängste abzubauen. Hier wird auf dem vorhandenen Potenzial des Einzelnen aufgebaut. Die Kinder und Jugendlichen trainieren in einem sicheren Raum selbstbewusstes Auftreten, um in Konfliktsituationen besser agieren zu können. Neben Basisübungen werden ausgewählte Selbstverteidigungstechniken aus dem Wing-Tsun-System erlernt. Hierbei spielen persönliche Voraussetzungen wie Körpergröße und Kraft eine untergeordnete Rolle. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bieten wir auch für Erwachsene an. Fortführende Kurse für beide Altersgruppen werden in der WingTsun-Schule Kelkheim angeboten.

Kelkheim, WingTsun-Schule

Sa, 20.04.24, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 30 EUR

→ Info

Selbstverteidigungskurse für Frauen finden Sie auf Seite 84.

Meditationen

U7300120 Outdoor NEU

Wege zum Glückseligsein in und mit der Natur Für Eltern und Kinder von 7 bis 11 Jahren

Melanie Kropp

Diese Veranstaltung ist Teil einer Outdoor-Meditationsreihe. Sie richtet sich an Eltern und Kinder von 7 bis 11 Jahren, die in der Natur entspannen wollen, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu erfahren, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Schwerpunkte sind dabei genau richtig für eine Alltagspause. Erleben Sie unter Anleitung unserer Achtsamkeitstrainerin Melanie Kropp Elemente und Übungen aus der Achtsamkeitslehre. Damit begibt man sich nicht nur nach draußen in die Natur, sondern auch auf eine Reise zum gegenwärtigen Moment. Die eigenen Sinne sind das perfekte Werkzeug, um das Hier und Jetzt wertzuschätzen und so mehr Ruhe, Gelassenheit und Kraft im Leben zu finden und es ist erwiesen, dass Kinder (und Erwachsene), die regelmäßig Meditation praktizieren, weniger impulsiv sind und entspannter mit Stresssituationen umgehen. Sie lernen so, Empathie und Mitgefühl für sich und auch andere zu entwickeln. Zudem fördert ein klarer Geist die Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeitsübungen fördern die Sinne.

Kriftel, Freizeitpark

Di, 02.07.24, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr 6 EUR



Umweltbildung

U7109100

Vulkane und Geysire für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dr. Christine Kumerics

Vulkane gibt es weltweit, auch in Deutschland. Wie entstehen sie? Welche Vulkantypen und Arten von Vulkanausbrüchen gibt es? Kennst du auch Geysire? Und weißt du auch den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? Wir gehen all den Fragen auf den Grund, bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen „Geysir“ ausbrechen.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten (5 EUR) enthalten. Bitte bringt einen Imbiss und Buntstifte mit.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0104171 Osterferien Feuer und Flamme für Kinder ab 8 Jahren

Linnea Quall

Feuer ist faszinierend! Wir können es sehen, hören, riechen und fühlen. Wir beschäftigen uns mit dem heißen Element, experimentieren und entfachen gemeinsam unser eigenes Lagerfeuer. Außerdem verbringen wir eine schöne Zeit mit selbstgemachtem Stockbrot.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 26.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104172 Osterferien Papier-Werkstatt für Kinder ab 7 Jahren

Leo Weygand

Recycling, wie geht denn das? Wir wagen uns gemeinsam mit Spaß an die Herstellung von unserem ganz eigenen Papier. Aus Alt wird Neu und zusätzlich auch schöne Oster-Deko für Zuhause.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 27.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

U0104173 Osterferien Versteinerte Tiere und Pflanzen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dr. Christine Kumerics

Fossilienfans aufgepasst! Wo sind Fossilien zu finden und was verraten sie uns? Was ist der Unterschied zwischen einem Steinkern, einer Versteinierung und einem Fossilabdruck? Gemeinsam finden wir Antworten auf all diese Fragen, simulieren den Verlauf einer Versteinierung und verewigen unsere eigenen „Fossilien“ in Gips und Salzteig.

Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 28.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

U0104174 Osterferien Origami – japanische Papierkunst für Kinder ab 8 Jahren

Shigemi Muroi

Seit Hunderten von Jahren begeistert die traditionelle japanische Falte Kunst. In einem Stück Papier stecken erstaunliche Überraschungen und viele Möglichkeiten. Faltet zusammen mit der Japanerin Shigemi Muroi Tiere, Blumen, Spiele und vieles mehr.

Die Materialkosten (7 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 10.04.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 17 EUR

U0104175 Osterferien Kochevent mit foodsharing in Kooperation mit foodsharing MTK für Kinder ab 8 Jahren

Julia Haeb

Hast du schon mal „Lebensmittelmüll“ gegessen? Nein? Dann hast du jetzt die Chance dazu, denn nicht alle Lebensmittel, die im Müll landen, gehören auch dorthin. Wir laden dich ein, mit uns etwas über Lebensmittelverschwendung zu lernen und gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu zaubern und natürlich zu essen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 11.04.24, 10.00–13.00 Uhr
kostenfrei

U0104903 NEU MINTmachttag 2024: „Entdecken, Forschen, Freisein!“ Forscherfest für Kinder im Rahmen von Stiftung Kinder forschen

Julia Ewald & Sandra Haderk

Welche Erfindungen und technischen Innovationen haben uns Freiheiten ermöglicht und was braucht es, damit die Freiheit in allen Disziplinen und Aspekten gewahrt bleibt? Was würden Kinder erfinden, um sich freier zu fühlen? Im Rahmen des MINTmachtages können die Kinder entdecken, forschen und frei sein.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 18.06.24, 15.00–16.30 Uhr
kostenfrei

U0104177 Expedition Eiszeit für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Dr. Christine Kumerics

Kommt mit auf eine Expedition in die Eiszeit! Bei einer Exkursion durch die Weilbacher Kiesgruben werden wir uns die Überbleibsel aus der Eiszeit und die Spuren des Ur-Mains genauer anschauen. Auch erfahrt ihr, was das geologische Fenster ist und was für eine wichtige Bedeutung es hat.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 25.08.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

→ Info

Weitere Angebote für Familien
finden Sie auf Seite 72.

RHEIN-MAIN-VERKEHRSVERBUND **RMV**

Das SchülerTicket Hessen

Ganz Hessen für 365€ pro Jahr

Die Jahreskarte für alle Schülerinnen, Schüler und Azubis

- Einstieg jederzeit möglich
- Es gelten die RMV-Tarif- und Beförderungsbedingungen

Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft mbH

Am Untertor 6
65719 Hofheim
Telefon: 06192/200 26 21
E-Mail: service@mtv-web.de
www.mtv-web.de



Kultur & Kreativität

U7106114

Actionbound® – digitale Schnitzeljagd für Jungen und Mädchen (11–14 Jahre)

Caroline Janouschek

Eine Schatzsuche mit dem Handy, dafür gibt es doch bestimmt eine App, oder? Ja, gibt es, und in diesem Kurs testen wir die App Actionbound® (www.actionbound.com) und lernen gemeinsam, wie das funktioniert. Wo finde ich was, was bedeutet N-S-O-W und wie hilft mir das beim Finden? Wo will ich hin und wie sage ich das dem Smartphone? Jetzt muss mein Schatz nur noch gefunden werden. Aber Achtung: Räuber, Piraten und andere Gangster lauern vielleicht im Spiel oder in der Welt? Wir wandern durch die vhs Main-Taunus-Kreis und testen unsere eigene „Schnipseljagd“.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 15.08.24, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

U7203103 **Osterferien**

Digitale Fotografie (7–13 Jahre)

Sonja Graham

In diesem Kurs lernt ihr die Möglichkeiten digitaler Fotografie kennen. Ihr werdet den kreativen Umgang mit der Technik lernen und erfahren, wie die Einstellungen eurer Kamera funktionieren. Wie ist ein Bild aufgebaut? Wie fotografiere ich am besten andere Menschen? Das und noch viel mehr werden wir gemeinsam besprechen und anwenden. Bitte bringt Euer Smartphone (wenn vorhanden, ist aber kein Muss), eine Kompakt- oder digitale Spiegelreflexkamera (mit geladenem Akku und einer leeren 4GB SD-Karte, wenn vorhanden) sowie einen Mittagssnack mit Getränk mit. Hofheim, Volkshochschule
5-mal, Mo–Fr, 08.–12.04.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

Crashkurs: Nähen in den Ferien (9–12 Jahre)

Nilgün Bakir Sahin

Nähen ist voll im Trend! Und zwar nicht erst

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.



seit der TV-Casting-Show Geschickelt eingefädelt (Vox). Hier lernst du den handwerklichen Umgang mit hochwertigen Materialien und den Wert von selbstgemachten Gegenständen, und du tauschst dich unter der Anleitung der erfahrenen Kursleiterin mit anderen über deine kreativen Erfolge im Umgang mit Stoffen, Garn und Nähmaschine aus. In diesem Kurs nähst du verschiedene Gegenstände; außerdem machst du den „Nähmaschinenführerschein“. Stoffe können in Nelis Atelier erworben werden. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet (ca. 30 EUR) und hängen von den individuell geplanten Projekten ab. Nähmaschinen können kostenlos bereitgestellt werden, du kannst aber auch eine eigene Nähmaschine mitbringen.

U7208103 **Weihnachtsferien**

Hattersheim, Nelis Atelier Am Kirchgarten 6

4-mal, Mo–Do, 08.–11.01.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

U7208105 **Osterferien**

Hattersheim, Nelis Atelier Am Kirchgarten 6

4-mal, Mo–Do, 25.–28.03.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

U7208107 **Osterferien**

Hattersheim, Nelis Atelier Am Kirchgarten 6

4-mal, Mo–Do, 08.–11.04.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

U7208110 **Sommerferien**

Hattersheim, Nelis Atelier Am Kirchgarten 6

4-mal, Mo–Do, 15.–18.07.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

Computer & Smartphone

U7505111

Mein eigenes Computerspiel erstellen 1 Für Mädchen und Jungen (11–14 Jahre)

Caroline Janouschek

Baut euch ein eigenes Computerspiel mit Kodu (Kodu funktioniert nur auf Windows-Geräten oder XBOX). Das Programm bietet euch viele Figuren und Baustoffe, die ihr selbst gestalten könnt. Zur Übung programmieren wir erst einmal gemeinsam ein Fußballspiel, bevor ihr dann eure Ideen in einem eigenen Spiel entwickelt. Gewonnen! Lege die Regeln fest! Wenn du einer Figur etwas sagst, dann macht sie das auch. Logisch? Logisch! WENN – DANN werden wir gemeinsam kennen lernen und im Spiel einbauen. Am Ende des Kurses werden alle zu Spieletester*innen für die Anderen. Information für die (Groß-) Eltern: Der Kurs wird von einem zertifizierten Internet-Medien-Coach geleitet. Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Di–Do, 13.–15.08.24, 9.00–12.00 Uhr
Gebühr 36 EUR



Aktuelles auf unserer Facebook-Seite. Like us!



instagram.com/vhs_mtk



youtube.com/vhs Main-Taunus-Kreis

Unsere kostenfreien Angebote im Überblick

Februar

13.02.24	19.00–20.30 Uhr	Schnupperkurs Iwrith – Modernes Hebräisch	Vortrag	Seite 115
22.02.24	19.30–21.00 Uhr	Invasive gebietsfremde Tier- und Pflanzenarten in Hessen	Vortrag	Seite 70

März

05.03.24	18.00–20.00 Uhr	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung	Vortrag	Seite 20
07.03.24	19.00–20.30 Uhr	Teure Immobilien trotz hoher Zinsen?	Vortrag	Seite 21
07.03.24	19.30–21.00 Uhr	Madagaskar – Schaubühne der Evolution	Vortrag	Seite 70
07.03.24	18.30–19.30 Uhr	Ecuador – Nachhaltig reisen und Spanisch lernen im Land mit der größten Biodiversität der Welt	Vortrag	Seite 123
14.03.24	18.30–20.00 Uhr	Beruflich durchstarten – aber wie?	Vortrag	Seite 35
14.03.24	19.00–21.00 Uhr	Streuobst-Stammtisch	Stammtisch	Seite 75
15.03.24	17.00–21.00 Uhr	Foodsharing!?	Workshop	Seite 70
21.03.24	14.30–17.30 Uhr	Outdoor Stop Motion	Workshop	Seite 75

April

11.04.24	10.00–13.00 Uhr	Kochevent mit Foodsharing für Kinder ab 8 Jahren	Workshop	Seite 135
21.04.24	8.00–9.30 Uhr	Die Vogelwelt im Regionalpark Hochheim	Exkursion	Seite 69
25.04.24	19.30–21.00 Uhr	Vogel des Jahres und Neues aus Hessen	Vortrag	Seite 70
26.04.24	18.00–19.00 Uhr	Kraftwerke auf dem Dach	Vortrag	Seite 19
28.04.24	14.00–15.15 Uhr	Führung im Schulmuseum Kriftel	Führung	Seite 12

Mai

04.05.24	14.00–16.00 Uhr	Das Bahá'í Haus der Andacht	Führung	Seite 11
05.05.24	8.00–9.30 Uhr	Vogelstimmenexkursion	Exkursion	Seite 69

Juni

13.06.24	19.00–20.30 Uhr	Ist das Rentensystem in Deutschland zukunftsfähig?	Vortrag	Seite 21
13.06.24	19.00–21.00 Uhr	Streuobst-Stammtisch	Stammtisch	Seite 75
15.06.24	11.00–13.00 Uhr	Auf zu den Schmetterlingen	Exkursion	Seite 69
16.06.24	11.00–13.00 Uhr	Libellen – Akrobaten der Lüfte	Exkursion	Seite 69

Juli

13.07.24	11.00–13.00 Uhr	Auf zu den Schmetterlingen	Exkursion	Seite 69
21.07.24	15.00–17.00 Uhr	Schmetterlinge & Co. im „Süßen Gründchen“	Exkursion	Seite 69



Deponiepark Flörsheim-Wicker
Wertstoffhof

Die Öffnungszeiten des Wertstoffhofes sind:

Montag–Freitag	07:30 – 12:00 Uhr
	13:00 – 16:00 Uhr
Samstag	08:00 – 13:00 Uhr

Ostersamstag, 30. März 2024 geschlossen

www.deponiepark.de

Unterrichtsstätten- verzeichnis der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis



Lageplan

1 Geschäftsstelle

vhs Main-Taunus-Kreis
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim
Telefon 06192 99 01-0
Fax 06192 99 01-45
www.vhs-mtk.de
info@vhs-mtk.de

2 Chinon Center

mit den Parkhäusern P1 und P2

3 Brühlwiesenschule

Gartenstraße 28

4 vhs Sprachenzentrum

Hattersheimer Straße 5

5 Unterrichtsräume

Rudolf-Mohr-Straße 4

Hinweis

Die Treffpunkte für
Outdoor-Kurse erhalten Sie
nach Kurszusage.

Bad Soden

Altes Badehaus	Königsteiner Straße 86
Ev. Kita „Im Sonnengarten“	Händelstraße 50
Hasselgrundhalle	Gartenstraße 2a
Pfarrgemeinde St. Katharina	
Unterkirche	Salinenstraße 1

Bad Soden-Neuenhain

Bürgerhaus	Hauptstraße 45
------------	----------------

Eschborn

Bürgerzentrum Niederhöchstadt	Montgeronplatz
Heinrich-von-Kleist-Schule	Dörnweg 53

Flörsheim

Sophie-Scholl-Schule	Jahnstraße 47
Stadthalle	Kapellenstraße 1

Flörsheim-Weilbach

Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	Frankfurter Straße 74
--	-----------------------

Frankfurt

Westend-Synagoge	Freiherr-vom-Stein-Straße 30
------------------	------------------------------

Hattersheim

Nelis Atelier Posthof	Am Kirchgarten 6 Sarcellerstraße 1
--------------------------	---------------------------------------

Hofheim

Brühlwiesenschule	Gartenstraße 28
Movies Kino	Chinon-Platz 4
vhs-Unterrichtsräume	Rudolf-Mohr-Straße 4
vhs-Hauptgebäude	Pfarrgasse 38
vhs-Sprachenzentrum	Hattersheimer Straße 5

Hofheim-Diedenbergen

Ev. Gemeindehaus	Casteller Straße 37
------------------	---------------------

Hofheim-Langenhain

Außenstelle Langenhain Bahá'í-Tempel	Am Jagdhaus 2 Eppsteiner Straße 95
---	---------------------------------------

Hofheim-Marxheim

Johann-Hinrich-Wichern-Schule	Erfurter Straße 6
-------------------------------	-------------------

Kelkheim

Eichendorff-Schule	Lorsbacher Straße 28
Grillparadies	Hornauerstraße 11
Kinder(t)räume	Pestalozzistraße 1 und 1a
WingTsun-Schule	Industriestraße 2

Kelkheim-Fischbach

Bürgerhaus	Rathausplatz 3
------------	----------------

Kelkheim-Münster

Bahnhof	Zeilsheimer Straße 8a
---------	-----------------------

Kriftel

Rat- und Bürgerhaus	Frankfurter Straße 33–37
Katholisches Pfarrheim	Kapellenstraße 1
Schulmuseum	Staufenstraße 14

Liederbach

Alte Schule	Feldstraße 6
Kulturscheune	Feldstraße 4
Liederbachschule	Wachenheimer Straße 67

Sulzbach

Mendelssohn-Bartholdy-Schule	Staufenstraße 33–35
------------------------------	---------------------

Ihre Ansprechpersonen

Leitung



Direktorin
Regina Seibel
Telefon 06192 9901-23
seibel@vhs-mtk.de



Büro der Betriebsleitung,
IT- und Systemadministration
Markus Hippel
Telefon 06192 9901-29
hippel@vhs-mtk.de

Gebäudemanagement, Verwaltung & Buchhaltung



Verwaltungsleitung
Torsten Zervas
Telefon 06192 9901-24
zervas@vhs-mtk.de



Buchhaltung
Monika Leypoldt
Telefon 06192 9901-12
leypoldt@vhs-mtk.de



Hausmeister
Pfarrgasse 38 (Hofheim)
Painsa M. Afredai
Telefon 0179 4487661



Verwaltung
Emad Girgis
Telefon 06192 9901-52
girgis@vhs-mtk.de

Beruf & Gesellschaft



Leitung
Beruf & Gesellschaft
Saskia Führer
Telefon 06192 9901-31
fuhrer@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Ute Salathé
Telefon 06192 9901-25
salathe@vhs-mtk.de

Fremdsprachen & junge vhs



Leitung
Ellen Handke
Telefon 06192 9901-34
handke@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Sean-Marko Zeba
Telefon 06192 9901-30
zeba@vhs-mtk.de

Kultur & Gesundheit



Leitung
Kultur, Stellvertretende
Betriebsleitung
Dr. Gerrit Lungershausen
Telefon 06192 9901-26
lungershausen@vhs-mtk.de



Leitung
Gesundheit
Jacqueline Michel
Telefon 06192 9901-43
michel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Kultur & Gesundheit
Melissa Karpisch
Telefon 06192 9901-13
karpisch@vhs-mtk.de

Naturschutzhaus



Leitung
Sandra Haderk
Telefon 06192 9901-81
haderk@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin
Susanne Bronder
Telefon 06192 9901-86
bronder@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin
Meike Küster
Telefon 06192 9901-87
kuester@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Bettina Schmitt
Telefon 06192 9901-80
schmitt@vhs-mtk.de

Deutsch & Integration



Leitung
Deutsch & Integration
Julia Ewald
Telefon 06192 9901-27
ewald@vhs-mtk.de



Gruppenleitung
Sachbearbeitung Deutsch
Kathrin Hippel
Telefon 06192 9901-33
khippel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Anette Bormann
Telefon 06192 9901-32
bormann@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Sandra Olivari
Telefon 06192 9901-36
olivari@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Edith Wernicke
Telefon 06192 9901-40
wernicke@vhs-mtk.de



Prüfungszentrale
Elvira Flor
Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de

Berufsbezogenes Deutsch (DeuFö)



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)
Juliane Chudzinski
Telefon 06192 9901-14
chudzinski@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)
Britta Groll
Telefon 06192 9901-54
groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)
Agneta Starker
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de



vhs
Main-Taunus-
Kreis

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis ist ein Ort der Begegnung. Mit ihrem vielseitigen Angebot schafft sie Perspektiven und bietet genug Programm, um jeden Tag in eine neue Welt einzutauchen.



Taunus Sparkasse