



**Studium
generale**

Die Popkultur
der 1980er
Seite 6

Leitbild der vhs Main-Taunus-Kreis

ALLGEMEINES

FRÜHER WAR MEHR LAMETTA

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



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

früher war alles besser. Dass diese nostalgische Verklärung nur ein kleiner Teil der Wahrheit ist, hat Lorient mit seinem berühmten Weihnachtssketch gezeigt. In der kauzigen Figur des Opa Hoppenstedt hat er 1978 den berühmten Satz „Früher war mehr Lametta“ geprägt.

Inzwischen sind wir sensibler für Themen des Umweltschutzes und sparsamer in der Verwendung von Stanniol- oder Kunststoff-Lametta, und das ist sicherlich eine gute Entwicklung. Das Gefühl, dass früher alles besser gewesen sei, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit: „Die Jugend achtet das Alter nicht mehr, zeigt bewusst ein ungepflegtes Aussehen, sinnt auf Umsturz, zeigt keine Lernbereitschaft und ist ablehnend gegen übernommene Werte.“ Dieses Zitat stammt nicht aus einer aktuellen Zustandsbeschreibung der Schulen, sondern von einer etwa 5000 Jahre alten sumerischen Tontafel. Und auch Sokrates klagte vor etwa 2500 Jahren: „Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.“

Als Gutenberg den Buchdruck mit beweglichen Lettern erfand, wurde dies als Teufelswerk beklagt. Als im 18. Jh. immer mehr junge Mädchen Belletristik lasen, fürchteten die Eltern, dass diese den Bezug zur Wirklichkeit verlieren würden – diese Sorge wiederholte sich im 20. Jh. mit dem Walkman, Computerspielen und dem Internet.

Viele Artefakte der 1980er Jahre etwa sind heute aus dem Alltag verschwunden: Musik-Kassetten, Telefonzellen oder Landkarten, aber genau genommen sind sie nur durch etwas Anderes ersetzt worden. Um neue Entwicklungen zu verstehen, ist die ständige Auseinandersetzung damit notwendig, und die Volkshochschule war schon immer ein Ort, an dem man Neues kennenlernen kann, seien es EDV-Kurse in den 1980er Jahren, Yoga in den 1990ern oder ganz aktuell Themen rund um Künstliche Intelligenz. Wir werfen in unserem aktuellen Programmheft einen Blick zurück (nicht nur) in die 1980er Jahre, aber es ist bestimmt in Lorient's Sinne, wenn wir beim Blick zurück nicht vergessen, nach vorne zu schauen.

Ihr
Axel Fink
Kreisbeigeordneter



Axel Fink

Ihre
Regina Seibel
Direktorin vhs



Regina Seibel

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 Julia Ewald, Saskia Führer, Britta Groll, Sandra Haderk, Meike Küster, Dr. Gerrit Lungershausen, Regina Seibel, Martina Teipel
 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



FRÜHER WAR MEHR LAMETTA

Inhaltsverzeichnis

Studium generale

6 & 43 | Schwerpunktthema

Gesellschaft & Medien

- 10 | Regionales & Fernes
- 12 | Archäologie & Geschichte
- 14 | NEU: Vortragsreihe mit Expert*innen aus Wissenschaft & Medien
- 18 | Politik, Philosophie & Ethik
- 19 | Ratgeber
- 22 | Psychologie & Pädagogik
- 23 | Medienbildung
- 25 | Klimaschutz & Umweltbildung

Beruf

- 28 | Kommunikation & Marketing
- 30 | (Selbst-)Management & Methoden
- 31 | Bewerbung & Berufliche Weiterentwicklung
- 32 | Finanzbuchführung, Rechnungs- und Personalwesen
- 36 | Digitales Arbeiten, Windows & MS Office
- 38 | Bildungsurlaube & Wochenkurse
- 38 | Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Kultur

- 42 | Events
- 42 | Kreatives & Autobiographisches Schreiben
- 43 | Studium generale: Die Popkultur der 1980er Jahre
- 44 | Film & Nostalgie
- 44 | Musik
- 44 | Theater & Tanz
- 46 | Malen & Zeichnen
- 49 | Fotografie
- 50 | Kreatives Gestalten

Naturschutzhaus

- 60 | Apfelmarkt
- 60 | Exkursionen
- 61 | Vorträge
- 62 | Workshops: kreativ & kulinarisch
- 62 | Rund um den Garten
- 63 | Für Familien
- 63 | Für Kinder
- 64 | Fortbildungen
- 65 | Bildungsurlaube
- 65 | Veranstaltungshinweise

Gesundheit

- 68 | Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement
- 70 | Bildungsurlaube
- 71 | Selbstverteidigung für Frauen
- 71 | Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr
- 73 | Yoga
- 75 | Fitness & Prävention
- 76 | Im besten Alter
- 77 | Wir machen mit! #BEACTIVE. Europäische Woche des Sports
- 78 | Pilates & Mobilisation
- 78 | Outdoor
- 80 | Ernährung & Kochen
- 85 | Lasst uns grillen

Sprachen

- 88 | Deutsch & Integration
- 88 | Integrations- und Alphabetisierungskurse
- 89 | Einbürgerungstest
- 90 | Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFö)
- 91 | Deutschkurse A1-C2

Fremdsprachen

- 93 | Arabisch
- 93 | Chinesisch
- 94 | Dänisch
- 94 | Englisch
- 97 | Französisch
- 100 | Gebärdensprache
- 100 | Griechisch
- 100 | Hebräisch
- 101 | Italienisch
- 104 | Japanisch
- 105 | Kroatisch
- 105 | Latein
- 105 | Niederländisch
- 105 | Norwegisch
- 106 | Polnisch
- 106 | Portugiesisch
- 106 | Russisch
- 107 | Schwedisch
- 107 | Spanisch
- 112 | Türkisch
- 112 | Ungarisch
- 112 | Ukrainisch
- 112 | Gebührentabelle
- 114 | Europäischer Referenzrahmen (GER)
- 115 | Einstufungstest

junge vhs

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

Informationen & Service

- 2 | Leitbild
- 2 | Teilnahmebedingungen
- 2 | Widerrufsbelehrung
- 39 | Kostenfreie Angebote
- 56 | Vorträge
- 113 | Bildungsurlaube
- 122 | Unterrichtsstätten
- 123 | Ansprechpersonen

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



Schwerpunktthema

FRÜHER WAR MEHR LAMETTA

Reisen Sie mit uns zurück in die 1980er Jahre und lassen Sie die Popkultur der 1980er Jahre Revue passieren. Erinnern Sie sich noch an Miami Vice, TKKG und die Filme Ihrer Kindheit? In dieser Vortragsreihe möchten wir die Erinnerungen, die viele von uns mit den 1980er Jahren verbinden, in kulturgeschichtliche Zusammenhänge setzen. Die Vortragsreihe möchte keinen trockenen Jahrzehnt-rückblick versuchen, sondern erforschen, ob früher wirklich mehr Lametta war oder der Glanz von früher bei genauem Hinsehen ein wenig verblasst. Zu diesem Zweck haben wir Experten verschiedener Disziplinen gewinnen können, die die 1980er Jahre aus ganz verschiedenen Richtungen betrachten. Die Serie schließt mit dem Vortrag von Dr. Stefan Neumann anlässlich des 100. Geburtstags von Lorient.



„Das Bild hängt schief!“

Studium generale

DIE POPKULTUR DER 1980ER JAHRE

T0202312 Vortrag

Do **19.10.23**

Terminator, Rambo und Stirb langsam

Actionkino der 1980er

Dr. Gerrit Lungershausen

Hofheim, Volkshochschule

19.30–21.00 Uhr, Gebühr 5 Euro, Seite 43



T0202314 Vortrag

Do **05.10.23**

Miami Vice, Magnum und Hör mal, wer da hämmert

TV-Serien der 1980er

Dr. Ingo Irsigler (Universität Kiel)

Hofheim, Volkshochschule

19.30–21.00 Uhr, Gebühr 5 Euro, Seite 43



T0202314 Vortrag

Do **09.11.23**

Watchmen, Batman, Maus & Co.

Comics der 1980er

Dr. Gerrit Lungershausen

Hofheim, Volkshochschule

19.00–20.30 Uhr, Gebühr 5 Euro, Seite 43



T0202318 Vortrag zu Lorient's Jubiläum

Fr **24.11.23**

Lorient – Früher war mehr Lametta

Dr. Stefan Neumann (Universität Wuppertal)

Hofheim, Volkshochschule, 19.30–21.00 Uhr, Gebühr 5 Euro, Seite 43





Gesellschaft & Medien



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.



Sachbearbeitung
Ute Salathé
Telefon 06192 9901-25
salathe@vhs-mtk.de



Fachbereichsleitung
Saskia Führer
Telefon 06192 9901-31
fuehrer@vhs-mtk.de

Regionales & Fernes	10
Archäologie & Geschichte	12
NEU: Vortragsreihe mit Expert*innen aus Wissenschaft & Medien	14
Politik, Philosophie & Ethik	18
Ratgeber	19
Psychologie & Pädagogik	22
Medienbildung	23
Klimaschutz & Umweltbildung	25

Regionales & Fernes

**T0100301 Exkursion
Kurvenreicher Motorrad-
Saisonabschluss**

Uwe Reitz

Eine kurvenreiche Runde durch den Spessart wollen wir zum Abschluss der Motorradsaison 2023 drehen. Der größte Laubmischwald Deutschlands bietet ein herrliches Labyrinth an kurvenreichen Straßen, von denen wir die wahrscheinlich schönsten an diesem Tag unter die Räder nehmen wollen. Wenn alles klappt, können wir zudem nach dem Mittagessen eine private Sammlung alter Zündapps bestaunen. Ein herrlicher Ausklang unserer abwechslungsreichen Motorradtouren. Die Teilnahme an den Motorradausflügen erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Gefahr. Die vhs Main-Taunus-Kreis haftet nicht für eventuelle Personen- oder Sachschäden, die während der Ausflüge entstehen. Treffpunkt: Tank- und Rastanlage Weiskirchen Süd, A3, in Fahrtrichtung Süden. Bitte hier noch einmal volltanken.
Sa, 23.09.23, 9.00–18.00 Uhr
Gebühr 35 EUR

**T0110301 Vortrag
Reise durch Bosnien, Kosovo
und Nord-Makedonien
Balkan-Explorer**

Dieter Leonhard

Diese Reise führt mit Rucksack, Bahn und Bus durch die von westlichen Touristen wenig bereisten Länder des ehemaligen Jugoslawiens. Während Kroatien, Montenegro und Slowenien heute bekannte Reiseziele für Strand- und Bergtouristen sind, werden die von wilder Natur und vielen Kulturdenkmälern geprägten Länder Bosnien, Kosovo und Nord-Makedonien hauptsächlich von außereuropäischen und lokalen Reisenden besucht. Die Reise führt durch schöne Städte, Nationalparks, Unesco-Welterbestätten, Weingegenden mit Bus und Bahn kreuz und quer durch diese drei Länder. Es werden aber auch die bis heute nachwirkenden Folgen der verheerenden Jugoslawienkriege und die bis heute schwierigen politischen Konflikte der drei EU-Beitrittskandidaten behandelt. Dieter Leonhard ist stellv. Vorsitzender der Deutschen Zentrale für Globetrotter e. V. und hat fast 100 Länder dieser Erde individuell, meist mit dem Rucksack bereist.
Hofheim, Volkshochschule
Mi, 08.11.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

LAMETTA
Politik im Sport



Der Kalte Krieg des vergangenen Jahrhunderts spiegelt sich auch in der Sportgeschichte wider. 1980 fanden die 22. Olympischen Sommerspiele in Moskau statt. In Folge des Einmarsches sowjetischer Truppen in Afghanistan im Dezember 1979 verkündeten die USA und die BRD (neben vielen weiteren Ländern) nach heftigen Debatten den Boykott. Natürlich wiederholte die Geschichte sich vier Jahre später, als die Olympischen Sommerspiele 1984 in Los Angeles ausgetragen wurden. Diesmal blieben etwa die Sowjetunion und die DDR dem Sportereignis fern. Sport und Politik lassen sich doch nie ganz unabhängig voneinander verstehen, und die aktuellen Diskussionen über die Teilnahme russischer Sportler*innen an internationalen Wettkämpfen belegt dies aufs Neue.

**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




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



**T0116303
GPS-Navigation per Handy
auf dem Fahrrad**

Olaf Bertko

An diesem Info-Abend vermittelt Olaf Bertko Tricks und Praxis zum Thema Navigation mit dem Handy. Vor- und Nachteile mit GPS-Geräten. Entscheidungshilfen.“ Die Veranstaltung richtet sich an Fahrer*innen aller Bike-Typen und Erfahrungsstufen.
Hofheim-Langenhain, Ristorante Pizzeria Da Luca zu den Eichen, Sportplatzstr. 13
Fr, 29.09.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 24 EUR
T0116308 Vortrag

**Elektrisierend: 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
Fr, 13.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

**T0116305
Was kommt in den Rucksack
auf einer Mehrtagestour mit dem
Mountainbike und was nicht?**

Olaf Bertko

In diesem Workshop lernen Sie Tipps, Tricks und bekommen eine Checkliste für eine Alpen-durchquerung oder eine Mittelgebirgstour an die Hand. Zusammen mit Olaf Bertko lernen Sie, welche Ausrüstung Sie für eine Mehrtagestour mit dem Fahrrad benötigen. Wir packen unsere Sachen und werfen einen Blick auf die Waage - mehr als 6 kg sollte ein Rucksack für eine Mehrtagestour nicht wiegen. Die Veranstaltung richtet sich auch an Personen, die sich mit dem Gravelbike oder mit dem Tourenrad mit Zelt auf die Reise machen wollen. Schließlich werden wir auch das Thema „Ernährung auf der Tour“ ansprechen.
Hofheim-Langenhain, Ristorante Pizzeria Da Luca zu den Eichen, Sportplatzstr. 13
Fr, 20.10.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 24 EUR



Olaf Bertko
Leidenschaftlicher Mountainbikefahrer, Fachübungsleiter Mountainbike beim Deutschen Alpenverein 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/>

**T0116307 Workshop
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 oder sich auf der Fahrt selbst helfen können. Sie sparen Zeit und Geld, 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.
Hofheim-Langenhain, Am Jagdhaus 2
Sa, 18.11.23, 15.00–19.00 Uhr
Gebühr 49 EUR



Archäologie & Geschichte

T0101301 **Vortrag** **Das antike Griechenland und Rom – Schriftquellen und Weltgeschichte**

Mario Becker

An diesem Abend werden die großen schriftlichen Überlieferungen vorgestellt und diskutiert: die Ausführungen Herodots zum Perserrieg, der Perieget Pausanias und seine Beschreibung Griechenlands, Thukydides und der peloponnesische Krieg oder Polybios und die dramatische Auseinandersetzung Makedoniens mit der aufstrebenden Macht Roms. Damit wird übergeleitet zur antiken Überlieferung römischer Geschichte: Livius, Polybios, Tacitus, Plinius uvm. werden zusammen mit begleitenden Fundstätten, Denkmälern und antiken Spuren erläutert.

Hofheim, Volkshochschule
Mi, 04.10.23, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR

T0101302 **Vortrag** **Monumente für die Ewigkeit – Grabbauten der Antike**

Mario Becker

Die Pyramiden von Gizeh oder das Mausoleum von Halikarnassos zählen beide zu den sieben Weltwundern der Antike – es sind Grabbauten von Pharaonen oder Dynasten. Dieser Vortrag zeigt die prominentesten Beispiele „letzter Ruhestätten“ der Antike, die durch architektonische Feinheiten, ihre Entstehungsgeschichte oder ihren Beigabenreichtum beeindrucken. Hierbei warten auf die Zuhörer*innen Beispiele wie die Königsgräber von Vergina oder das jüngst entdeckte Kastas-Grab in Nordgriechenland, das Mausoleum des Kaisers Augustus oder die Gräber der Scipionen an der Via Latina in Rom, das Grab des Theoderich in Ravenna oder des Childerich in Tournai. Hierbei stehen Fragen der Archäologie und der historischen Auswertung im Vordergrund.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 23.11.23, 19.00–21.15 Uhr
Gebühr 8 EUR

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



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.

T0101311 **Vortrag** **Das Lehenswesen und der Feudalismus**

Sören Scheffler

Kaum ein Begriffspaar ist mit der populärwissenschaftlichen Vorstellung vom Mittelalter so eng verbunden wie Feudalismus und Lehenswesen, und tatsächlich wurde dies auch von der historischen Fachwissenschaft lange so gesehen. Erst in jüngerer Zeit wird dieses theoretische Konstrukt zunehmend in Frage gestellt, und neue Vorstellungen davon werden entwickelt, wie die „Verfassungswirklichkeit“ des Mittelalters ausgesehen hat. Ausgehend von solchen Fragen wollen wir gemeinsam einen ganz neuen Blick aufs Mittelalter werfen, diese aus Filmen und Romanen scheinbar so vertraute Zeit, die doch „ganz anders“ funktioniert hat als unsere Gegenwart.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 30.01.24, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0101309 **Vortrag** **Ungarn – Kleine Landesgeschichte**

Sören Scheffler

In diesem Vortrag wollen wir die historischen Grundlagen gerade auch „kleinerer“ europäischer Nationen erkunden und nach den jeweiligen nationalen Besonderheiten, Mythen und Traumata suchen. Wir beginnen mit Ungarn. Von der Landnahme der magyarischen Stämme im 9. Jahrhundert über das glanzvolle mittelalterliche Großreich und die türkische Besatzungszeit bis hin zur Habsburgerzeit und dem „amputierten“ Nationalstaat nach 1919 erstreckt sich die Geschichte dieser faszinierenden Nation. Vor allem suchen wir nach historischen Bezügen, die uns das heutige Ungarn besser verstehen lassen.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 28.11.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0101305 **Vortrag** **Mann und Frau – eine ewige Ungleichheit? Ein Ausflug in die Frühzeit der Menschheit**

Sören Scheffler

Obwohl die Gleichberechtigung von Mann und Frau in den meisten „westlichen“ Gesellschaften heute Verfassungsrang genießt und dem Grunde nach nicht ernsthaft in Frage gestellt wird, ringt gerade unsere heutige Zeit heftig um den richtigen Umgang der Geschlechter und mit den Geschlechtern. In diesem Vortrag geht es um die Frage, ob es eigentlich „schon immer“ geschlechtsspezifische Unterschiede gab oder wodurch diese möglicherweise entstanden sind. Mit Hilfe neuer archäologischer und evolutions-theoretischer Erkenntnisse sowie unter Einbeziehung der ältesten Schriftquellen der Menschheit spüren wir der Rolle der Geschlechter nach.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 26.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



T0107308 **Vortrag** **Die Rotor-Schlüsselmaschine ENIGMA Ein legendäres elektro-mechanisches Chiffriergerät**

Horst Hassler

In den 1920er Jahren begann die Entwicklung von Schlüsselmaschinen, um die veralteten, umständlichen und unsicheren manuellen Verschlüsselungsverfahren abzulösen. Eine solche Neuheit auf diesem Gebiet war die berühmte Enigma – eine sogenannte Rotor-Schlüsselmaschine. Als eigentlicher Vater der Enigma gilt der Frankfurter Unternehmer und vielseitige Erfinder Arthur Scherbius. 1934 wurde die Enigma in der deutschen Wehrmacht und seinen Machtorganen als einheitliches Chiffriersystem eingeführt. Die Maschine hatte einen unvorstellbar großen Schlüsselvorrat, und sie erlaubte zudem, mit dem gleichen Schlüssel zu ver- und zu entschlüsseln. Der gesamte geheime deutsche Nachrichtenverkehr wurde bis zum Ende des Krieges über die Enigma abgewickelt. Mit den (rechnerisch) 103.325.660.891.587.134.000.000 Möglichkeiten der Einstellung glaubte das Militär, dass man über ein nicht zu „knackendes“ Chiffriersystem verfügt – dies war eine trügerische Sicherheit.

Die Enigma erlebte im Zweiten Weltkrieg ihre Blütezeit und beeinflusste dabei die Weltgeschichte in einer Form, die Historiker erst Jahrzehnte später richtig einschätzen konnten. Viele Bücher und Filme belegen die Faszination, die diese Maschine bis heute ausübt.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 05.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

Stornierung

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

T0101308 **Vortrag** **Einblick in die Geschichte der Türkischen Republik**

Oya Kenan-Armbruster

Die Türkische Republik blickt auf fast 100 Jahre Geschichte zurück, die wir an diesem Abend in einem Überblick vor allem auf die Anfänge, die Höhen und Tiefen im 20. Jahrhundert und auch die Entwicklung in der letzten Dekade hin betrachten wollen. Der von Mustafa Kemal Atatürk gegründete Staat hat sich vielen Herausforderungen stellen müssen. Zu keinem Zeitpunkt aber wohl einer, die die Grundfesten des kemalistisch-laizistischen Staatswesens so zu verändern im Stande gewesen wäre, wie es die Regierungen der AKP bereits bewirkt haben. Im Juni 2023 haben sowohl Parlaments- als auch Präsidentschaftswahlen stattgefunden, die sehr entscheidend für die weitere Geschichte des Landes sein werden. In diesem Vortrag wollen wir die politische und kulturelle Geschichte betrachten. Fragen zu anderen Aspekten sind ebenso sehr willkommen.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 13.11.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



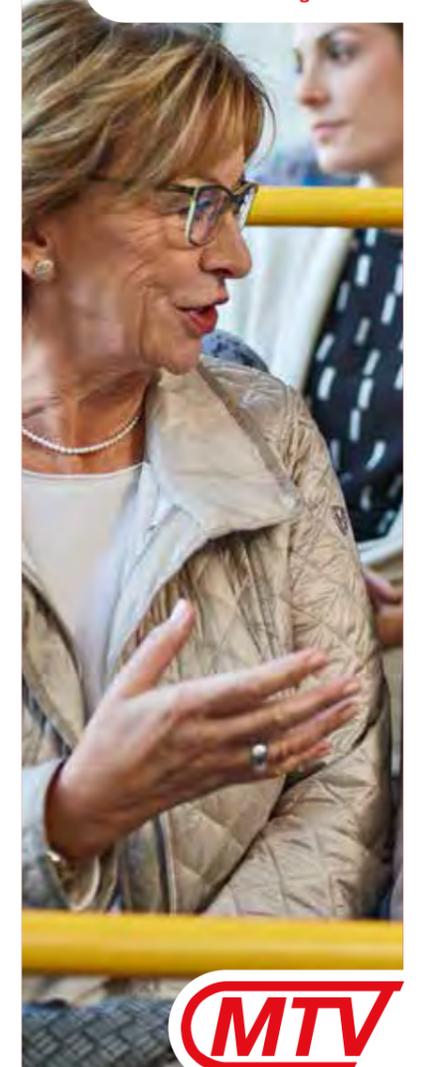
LAMETTA

Strahlende Zukunft

Am 24. April 1983 traf sich ein Grüppchen Interessierter in Hofheim auf dem Parkplatz am Hallenbad. Sie wollten an dem vhs-Ausflug zum Atomkraftwerk Biblis teilnehmen und sich informieren, um kundig an der öffentlichen Diskussion rund um Atomkraft teilhaben zu können. Fast auf den Tag drei Jahre später erschütterte Europa die Nachricht vom schweren Atomreaktor-Unglück in Tschernobyl. Eine radioaktive Wolke zog auch über Deutschland. Wurde die Atomkraft noch in den 60ern als Energie der Zukunft angesehen, trieb nun das Reaktor-Unglück die Ablehnung der Atomkraft voran. 37 Jahre später – wieder im April – wurden schließlich die letzten drei Atommeiler in Deutschland vom Netz genommen. Dieser Tage bietet die vhs Info-Veranstaltungen zu alternativer Energiegewinnung und Stromsparen an und kooperiert mit dem Naturschutzhaus (vgl. S. 19 & 61). Fun fact: Solche Veranstaltungen gab es 1982 auch schon.

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 Wintersemester 2023/24 bieten wir Ihnen erstmals 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.

T0102310 Online
Die Demokratie und ihre Zukünfte
PD Dr. Felix Heidenreich

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.



PD Dr. Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/18 war er Alfred-Grosser-Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).

Virtueller Klassenraum
Mo, 11.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102312 Online
Normalisierung der extremen Rechte 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, 12.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102314 Online
„Bekehret die Welt“ – Geschichte der christlichen Mission
Prof. Dr. Bernhard Maier

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.



Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Virtueller Klassenraum
Mi, 27.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102316 Online
Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung
Dr. Christian Mölling

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.



Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.

Virtueller Klassenraum
So, 01.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T010238 Online
Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur
Dr. Julia Seibert

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass Léopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?



Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u. a. in dem Sammelband „Tyrannen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C. H. Beck erschien.

Virtueller Klassenraum
So, 08.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102320 Online
Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland
Prof. Ewald Frie

Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben der Fünfzigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere. Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.



Prof. Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Für sein Buch

„Ein Hof und elf Geschwister“ (C. H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, der auch Kooperationspartner dieser Veranstaltung ist.

Virtueller Klassenraum
Mi, 11.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102322 Online
Warum Erben ungerecht ist
Prof. Dr. Stefan Gosepath

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem/der Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.



Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin. Zuvor forschte er u. a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Virtueller Klassenraum
Do, 12.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102324 Online
Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann
In Kooperation mit der acatech
Prof. Dr. Vera Meyer

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind.

Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft.



Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Virtueller Klassenraum
Di, 17.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



T0102326 Online
Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger*in 2023

Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger*in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

Virtueller Klassenraum
Mo, 23.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102327 Online
Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin
Dr. Thomas Haas

Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung fossiler Rohstoffe reduziert werden? Die Natur macht es uns vor: Pflanzen gelingt es mit Photosynthese, aus Sonnenlicht und CO₂ wertvolle Stoffe herzustellen. Das Industrieprojekt Rheticus nimmt diesen Prozess als Vorbild, kombiniert dabei Elektrolyse und Biokatalyse. Im Vortrag wird dieser Prozess allgemein verständlich erläutert und gezeigt, welche Produkte auf diese Weise hergestellt werden können. Es zeigt sich: Die Künstliche Photosynthese kann die natürliche Photosynthese sogar übertreffen, was die Energieeffizienz und den Wasserverbrauch angeht.



Dr. Thomas Haas promovierte in technischer Chemie an der Technischen Universität Darmstadt. Er war u. a. Vice President für die Abteilung „Science & Technology“ in der strategischen F&E-Einheit von Evonik, Creavis. Derzeit ist er Vice President und Head of

New Growth Area Rheticus im Inkubationscluster Defossilation der Creavis, Evonik.

Virtueller Klassenraum
Di, 24.10.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



T0102328 Online
Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land
Richard C. Schneider

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?



Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den

Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Virtueller Klassenraum
So, 29.10.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102330 Online
Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
Prof. Dr. Thomas Großbötling

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbötling den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.



Thomas Großbötling ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.

Virtueller Klassenraum
So, 05.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102332 Online
Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch
In Kooperation mit der acatech
Prof. Dr. Michael Decker

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen. Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.



Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Virtueller Klassenraum
Di, 07.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



T0102334 Online
Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit
Reinhard Bingener & Markus Wehner

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?



Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

Virtueller Klassenraum
Do, 09.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102336 Online
Vermögensungleichheit und Klassenanalyse
Dr. Nora Waitkus

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassegegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.



Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE).

Virtueller Klassenraum
Mo, 13.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102338 Online
Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten
Prof. Dr. Thomas Bugnyar

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?



Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

Virtueller Klassenraum
Do, 16.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102340 Online
Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche
Dr. Peter Peter

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblings Speisen der Menschheit arriert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.



Dr. Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

Virtueller Klassenraum
Do, 23.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR



T0102342 Online
Die Intelligenz der Bienen
Prof. Dr. Lars Chittka

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.



Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u. a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London.

Virtueller Klassenraum
So, 26.11.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102344 Online
Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass
Prof. Dr. Susanne Schröter

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.



Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u. a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen,

wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.

Virtueller Klassenraum
So, 03.12.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

T0102346 Online
Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek
Dr. Mirjam Neumeister

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm. Auch nach dessen Thronbesteigung versuchte sie politisch Einfluss zu nehmen und eigene politische Ziele durchzusetzen. Peter Paul Rubens, der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde in der Werkstatt ging. Die vorbereitenden Ölskizzen jedoch, von denen sich der überwiegende Teil in der Alten Pinakothek befindet, sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.



Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Virtueller Klassenraum
Do, 14.12.23, 19.30–21.00 Uhr
 Gebühr 5 EUR

Politik, Philosophie, Ethik

T0101312 Vortrag
Die Kunst des Krieges
Helmut Forster

Eines der einflussreichsten Bücher Chinas ist wahrscheinlich das 500 v. Chr. entstandene *Sunzi Bingfa* – Sunzi über die Kunst des Krieges. „Kennst du dich selbst und den Gegner, / tausend Schlachten ohne Niederlage.“ Dieses kleine Büchlein über Kriegsführung und Strategie beeinflusst bis heute nicht nur das chinesische Militär, sondern wird auch weltweit an Militärakademien und in Managerseminaren unterrichtet. Wir werden Sunzis Auffassung vom Krieg, „einem großen Wagnis, Ausgangspunkt für Leben und Tod, Weg zum Weiterbestehen oder zum Untergang“ mit der von Carl von Clausewitz vom „Krieg ist eine bloße Fortsetzung der Politik unter Einbeziehung anderer Mittel“ vergleichen und auf die aktuelle Bedeutung hin prüfen.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 10.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 7 EUR



Helmut Forster

Helmut Forster, Sinologe, Tibetologe und Politikwissenschaftler, lebte und arbeitete etliche Jahre in der VR China und kennt Tibet aus vielen Reisen.

T0101313 Vortrag
Krieg um Taiwan
Helmut Forster

Seit Amtsantritt Xi Jinpings im Jahre 2012 haben die militärischen Manöver und Einschüchterungsversuche gegen die 24 Millionen Einwohner*innen Taiwans und ihre demokratisch verfasste Inselrepublik Jahr für Jahr zugenommen. Und sie werden weitergehen. Die USA, Garantiemacht Taiwans, hat verstärkte Militärpräsenz in der Region angekündigt. Taiwan steht aus wirtschaftlichen, politischen und geostrategischen Gründen im Zentrum der nationalistischen Strategie des chinesischen Alleinherrschers Xi Jinping. China soll bis 2050 zur stärksten Weltmacht werden. Auf dem Weg dahin soll die de facto unabhängige demokratische Inselrepublik der Kontrolle Pekings unterstellt werden, notfalls mit Gewalt. Eine friedliche Wiedervereinigung unter Führung der KP Chinas, die Taiwan als Teil der VR China betrachtet, jedenfalls ist auf absehbare Zeit unmöglich. Über zwei Drittel der Einwohner*innen Taiwans ist jedenfalls dagegen. Wird deswegen ein Krieg in der Taiwanstraße unvermeidlich?

Hofheim, Volkshochschule
Di, 14.11.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 7 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.“

T0108301 NEU
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, um welche Freiheit, welches Erwachen es dem Buddha wirklich ging, aber vielleicht können wir einige Inspirationen mit in den Alltag nehmen, die uns das Leben leichter machen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 04.11.23, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 55 EUR

T0108307 Vortrag
Buddha – Die Erklärung des menschlichen Leids
Sören Scheffler

Wie kaum ein anderer Prophet tritt Buddha den Menschen als ein Lehrer gegenüber. Im Gegensatz zu den an Gottesbildern orientierten Religionen ist für Buddha die Erkenntnis ewiger Weltgesetze zentral, Götter spielen hierbei kaum eine Rolle. Der Mensch wird in den Mittelpunkt religiösen Denkens gerückt – weshalb auch immer wieder die Frage gestellt wurde, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion oder nicht vielmehr eine Philosophie darstellt. Wir wollen uns der Figur des indischen Königsohnes nähern und ihn religionshistorisch zu begreifen versuchen.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 21.11.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0101314 Vortrag
Die künftige Reinkarnation des Dalai Lama und die Zukunft Tibets
Helmut Forster

Der jetzige 14. Dalai Lama ist 87 Jahre alt. Seit 1951 befindet sich Tibet unter chinesischer Herrschaft, und seit 1959 lebt er im indischen Exil. Seit Jahrzehnten versucht die Volksrepublik China, seinen Einfluss unter den Tibetern zurückzudrängen, bis heute erfolglos. Die Kontrolle über Tibet und über die tibetische Religion wird seit geraumer Zeit verstärkt. Wird es nach seinem Tod einen neuen Dalai Lama geben? Und wenn ja, wo wird er wiedergeboren werden? In Tibet? In China? Im Westen? Oder wird die Institution Dalai Lama ganz abgeschafft werden? Oder wird es gar eine Frau werden? Der 14. Dalai Lama hat selbst die Möglichkeit in Aussicht gestellt, dass mit ihm die Reinkarnationskette endet. Peking hingegen möchte weiter daran festhalten und einen eigenen Dalai Lama inthronisieren, um die Kontrolle über Tibet zu verstärken. Diese Frage hat auch weltweite Auswirkungen. Die USA und andere westliche Staaten haben bereits erklärt, dass es allein auf der tibetischen Seite liegt, über die Wiedergeburt zu entscheiden. Und sie tangiert direkt die Beziehungen zwischen Indien und China, den bevölkerungsreichsten Staaten der Erde, die im Himalaya bis heute Grenzprobleme haben.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 12.12.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 7 EUR

T0102301 Vortrag
Meinungsfreiheit in der multipolaren Gesellschaft
Michael Bross

Meinungsfreiheit wird in ihrer abstrakten Idealform stets hochgehalten. Wenn es um konkrete Äußerungen geht, ist es mit der Hochachtung oft schnell vorbei. Aktuelle Umfragen zeichnen ein Klima der Vorsicht und Selbstzensur. Zahlreiche Menschen glauben, dass man seine Meinung besser nicht überall frei äußern sollte. Im Grundgesetz nimmt die Meinungsfreiheit indes eine prominente Stellung ein. Sie wird als wichtiges, individuelles Rechtsgut besonders geschützt. Diese verfasste Wertschätzung der Meinungsfreiheit lässt Fragen offen: Was sind überhaupt Meinungen, warum muss ihre freie Verbreitung erlaubt sein und wie kann Meinungsfreiheit gelingen? Was müssen die Bürger*innen selbst beitragen, damit kein Regime des Schweigens entsteht?

Hofheim, Volkshochschule
Di, 07.11.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0102303 Vortrag
Lobbyisten – Die fünfte Gewalt?
Michael Bross

Lobbyismus wird von der Forschung als fünfte Gewalt beschrieben. Steht diese Form der Interessenvertretung dem Gemeinwohl entgegen? Wer sind die Zielgruppen der Lobbyisten? Welche Instrumente stehen den Interessenvertretern zur Verfügung? Und wie weit reicht der Einfluss von Industrievertretern, Gewerkschaften, Verbänden oder NGOs eigentlich wirklich? Eine Einordnung der Methoden und Machttechniken, mit denen Lobbygruppen Politik und Gesellschaft beeinflussen wollen.

Hofheim, Volkshochschule
Di, 05.12.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

Ratgeber



Stefan Tomik

von der Energiegenossenschaft SolarInvest Main-Taunus informiert in seinem Vortrag über Mini-Solaranlagen, mit denen jede*r ganz einfach eigenen Strom produzieren kann.

T0102300 Workshop
Einfach selbst Strom erzeugen mit Mini-Solaranlagen
Stefan Tomik

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 Vortrag. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich eine Anlage vor Ort anzusehen und auszuprobieren.

Hofheim, Volkshochschule
So, 24.09.23, 15.00–17.15 Uhr
Gebühr 19 EUR

→ Info

Weitere Veranstaltungen zu nachhaltigen Themen finden Sie im Bereich „Naturschutzhaus“ ab Seite 58.

LAMETTA

Hitlers Tagebücher

Als der Stern 1983 die „Hitler-Tagebücher“ publizierte, hielt der verantwortliche Redakteur Gerd Heidemann dies für einen journalistischen Geniestreich. Recht schnell entpuppte sich die vermeintliche Sensationserhellung aber als eine Fälschung durch Konrad Kujau, der eine wilde Geschichte über den Fund der aufsehenerregenden Dokumente erfand. Wenige Wochen später flog die Fälschung auf, die Redakteure waren als leichtgläubig bloßgestellt und erhielten 1992 ein filmisches Denkmal: Der Skandal wurde von Helmut Dietl in der Filmkomödie „Schtunk!“ (mit Götz George, Uwe Ochsenknecht und Harald Juhnke) mit großer Faktentreue aufgegriffen. 2023 hat der NDR die Tagebuchfälschung mit Hilfe einer KI digitalisiert und stellt diese öffentlich zur Verfügung.



T0116310 Workshop
Altersvorsorge für Frauen und junge Familien
Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen

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? Unsere Expertinnen werfen die wichtigsten Fragen rund um die Altersvorsorge auf, 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. Die dreiteilige Vortragsserie behandelt folgende Themen: Warum private Vorsorge? Typisch für Frauen und Männer mit Familienphasen sind unregelmäßige Erwerbsbiographien. Im ersten Teil der Serie sensibilisieren wir dafür, inwiefern dies Auswirkungen auf die gesetzliche Rente hat und warum deshalb private Vorsorge wichtig sein kann. Im zweiten Teil dreht sich alles um die Auswahlkriterien für Finanzprodukte, die für die private Altersvorsorge geeignet sind.

Im dritten und letzten Teil der Serie wird es konkret. Die Expertinnen der Verbraucherzentrale geben Antwort auf die Frage, worauf Neulinge im Kapitalmarkt ganz besonders achten müssen. **Virtueller Klassenraum**
Mi, 04.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Do, 05.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Mi, 11.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 75 EUR

T0107309 Online
Heizkosten sparen: kleine Maßnahmen mit großer Wirkung
Vortrag der MTK Energieberatung
Amine Aimut

Draußen kalt, drinnen warm – mit der richtigen Heizung geht das sogar, ohne hohe Energiekosten. Wie genau, das erläutert Amine Aimut, Energieberater im Main-Taunus-Kreis, in diesem Vortrag. Wenn Sie Ihr bestehendes Gebäude sanieren wollen, spielt die richtige Haustechnik eine wichtige Rolle. Denn diese entscheidet, wie effizient Ihr Energieverbrauch ist, wie hoch Ihre Energiekosten sein werden und wie umweltfreundlich Sie Wärme und Warmwasser erzeugen. Klug mit Erneuerbaren Energien kombiniert, erhalten Sie bis 45 % der förderfähigen Investitionskosten als Zuschuss. Der Antrag kann ohne Energieberater*in gestellt werden. Die Inhalte sind u. a.:

- effizientes Heizen
- Heizungsoptimierung
- Heizkurven
- hydraulischer Abgleich
- Hocheffizienzpumpen
- Fördermöglichkeiten für Heizungsanlagen

Virtueller Klassenraum (vhs cloud)
Mo, 22.01.24, 18.00–19.00 Uhr
kostenfrei

T0107301 Vortrag
Vorsorgevollmacht, Patienten-
verfügung, Betreuungsverfügung
 Vortrag der Betreuungsbehörde des
 Main-Taunus-Kreises
 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
Do, 19.10.23, 18.00–20.00 Uhr
kostenfrei

T0105305
Informationsveranstaltung 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 und zeigt, welche psychosozialen Betreuungsansätze es gibt und wo Betroffene und Angehörige Unterstützung finden können. 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.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 01.12.23, 16.00–19.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

T0107314 Impulsvortrag
Die Heldin in dir –
von starken Frauen lernen
 Ute Janik

Seit jeher haben sich die Menschen Geschichten erzählt. In diesen Geschichten müssen Männer und Frauen Gefahren bestehen, Herausforderungen meistern, Niederlagen überwinden, lernen und reifen. Immer wieder ist in diesen Geschichten von Helden zu lesen, die ihr Schicksal meistern – oft von kühnen Kämpfern und starken Kriegerinnen. Und so hören und lesen wir meistens, auch heute noch, von männlichen Helden.

Der Vortrag „Die Heldin in dir“ lenkt den Blick dagegen auf die Frauen: Am Beispiel starker, erfolgreicher Frauen wie der Nobelpreisträgerin Marie Curie, der Unternehmerin Margarete Steiff und der Menschenrechtlerin Wariis Dirie („Wüstenblume“) zeigt Ute Janik, welche besonderen Herausforderungen auf Frauen warten, die sich ein großes Ziel setzen, und wie sie ihre Ziele erreichen können. Wie sie zu Heldinnen ihrer eigenen Geschichte werden, trotz aller Hindernisse, die gerade Frauen in den Weg gelegt werden. In den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten spürt sie auf, wie Frauen ihre eigene Lebensreise erfolgreich und erfüllend gestalten können. Frauen erhalten in diesem Vortrag wertvolle Impulse, wie sie Herausforderungen meistern, Widerstände überwinden und damit konkrete Ziele für ihr Leben verwirklichen können. Es sind natürlich auch Männer willkommen.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 16.11.23, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 8 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.

T0107315 Workshop
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? Dann möchte ich Sie dabei unterstützen, den entscheidenden Schritt zu gehen und damit Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

In diesem Workshop erfahren Sie, 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.

Ich lade Sie dazu ein, eine konkrete Herausforderung in den Blick zu nehmen, die sich Ihnen jetzt gerade stellt. Wir vertiefen die Themen in Eigen- und Gruppenarbeit sowie im gemeinsamen Austausch. Gemeinsam entwickeln wir einen Umsetzungsplan für Ihren Wunsch nach Veränderung.

Inhalte des Workshops:

- die Heldinnenreise am Beispiel dreier starker Frauen und was wir von ihnen lernen können
- die Reise unseres Lebens: Welche Schwierigkeiten begegnen uns, wenn wir uns große Ziele setzen? Wer hilft uns weiter, wer stellt sich uns in den Weg?
- Identifikation negativer Glaubenssätze von Frauen – und wie wir sie überwinden.
- Biografiearbeit: Ihre persönlichen Erfahrungsschätze

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



LAMETTA
Schachmatt

In den 1980er Jahren war die einstige amerikanische Schachlegende Bobby Fischer spurlos verschwunden. Sein spektakuläres Match gegen den sowjetischen Großmeister Boris Spasski 1972 wurde zu einem Medienereignis und einem symbolischen Kampf im Rahmen des Kalten Krieges hochstilisiert. Henry Kissinger persönlich überzeugte Fischer, dass er diesen Kampf aufnehmen müsse. Der Medien-Popstar gewann das „Match des Jahrhunderts“ gegen Spasski und damit den Weltmeistertitel. Danach zog er sich vollständig aus der Öffentlichkeit zurück. Erst 1992 ließ der eigenwillige Fischer sich zu einem (hochdotierten) Rückkampf gegen Spasski überreden. So kontrovers und fragwürdig Bobby Fischer, der 2008 an Nierenversagen starb, sich zeitlebens auch äußerte, so hat die Aufmerksamkeit, die er im Westen dem Sport bescherte, die Schachwelt völlig verändert. Dass heute die Auseinandersetzung um die Schachmeister Magnus Carlson und Hans Niemann solche Wellen schlägt, ist Bobby Fischer zu verdanken. Und auch die Aufmerksamkeit, die der Netflixproduktion „Das Damengambit“ (2020) zuteilwurde, ist auf das Medienphänomen Bobby Fischer zurückzuführen.



T0107302 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, 05.12.23, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 5 EUR

Mehr Informationen
 und direkte Anmeldung
 unter www.vhs-mtk.de
 oder Telefon 06192 9901-0



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.

T0107305 Vortrag
Das neue Sparbuch der
Deutschen?
Die wachsende Bedeutung von
ETFs an den Finanzmärkten
 Björn Beckmann

Niedrige Zinsen und eine hohe Inflation machen das „klassische“ Sparbuch für viele Menschen zunehmend unattraktiv. Viele Anlegerinnen und Anleger legen ihr Geld immer öfter in ETFs (Exchange Traded Funds) an. Hierbei handelt es sich um Publikumsfonds, die an der Börse gehandelt werden. Wie aber funktionieren ETFs? Welche Chancen bieten und welche Risiken bergen sie? Begleiten Sie uns auf diesen kleinen Ausflug rund um das Thema Exchange Traded Funds. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. (Anmerkung: Es erfolgt keine Anlageberatung)
Hofheim, Volkshochschule
Do, 28.09.23, 19.00–20.30 Uhr
kostenfrei

T0107307 Vortrag
Gekommen um zu bleiben?
Inflationsentwicklung und Euro-
Geldpolitik in Krisenzeiten
 Björn Beckmann

Im Supermarkt, an der Tankstellen und auf der Betriebskostenabrechnung: Nach vielen Jahren sehr geringer Inflationsraten ziehen die Verbraucherpreise deutlich an. Die Politik ist alarmiert. Forderungen nach einem entschlosseneren Gegensteuern der EZB werden laut. Gleichzeitig schwächen die steigenden Zinsen und internationale Krisen die Wirtschaft. Wie geht es weiter in Deutschland? Wie kann die Zentralbank die Inflation wieder nach unten drücken? In diesem Vortrag erläutert ein Experte der Deutschen Bundesbank die aktuelle geldpolitische Situation in der europäischen Währungsunion. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und auf die Diskussion mit Ihnen.
Hofheim, Volkshochschule
Di, 17.10.23, 19.00–20.30 Uhr
kostenfrei





T0107306 Online
Einkommensteuererklärung verständlich gemacht
Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? 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, 28.09.23, 16.15–21.15 Uhr
Gebühr 65 EUR

T0107320 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 gering verzinsten Sparkonto. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesem Finanzprodukt? Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Ihnen, was Sie zum Thema ETF wissen müssen: 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
Di, 05.12.23, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 25 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 lebhaft 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

Psychologie & Pädagogik

T0105301 Vortrag
ADHS – Unruhige, impulsive und unaufmerksame Kinder und Jugendliche
Wie können wir sie verstehen und was können wir tun?
Günter Steigerwald

ADHS ist eine der am häufigsten diagnostizierten seelischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Die Belastungen in Familie und Schule sind oft sehr hoch. Dies stellt hohe Anforderungen an Eltern und Lehrer*innen. Meist sind diese darauf nicht gut vorbereitet. Im Vortrag lernen Sie Verstehensansätze und Konzepte aus der psychodynamischen Psychotherapie und der Achtsamkeitsschulung kennen. Diese können gute Hilfe bei der Bewältigung von ADHS sein.
Hofheim, Volkshochschule
Mi, 20.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

T0105302 Vortrag
Depression und Angststörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Wie können wir sie verstehen und wie damit umgehen?
Günter Steigerwald

Ängste und Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Krankheiten. Seit der Coronakrise sind die Anmeldungen in psychotherapeutischen Praxen und Kliniken noch einmal stark angestiegen. Vulnerable, leicht verletzbar, Menschen sind in Krisenzeiten schnell überfordert und reagieren mit Körper, Seele und Geist mitunter gravierend. In diesem Vortrag lernen Sie Verstehensansätze und Konzepte aus der psychodynamischen Psychotherapie und der Achtsamkeitsschulung kennen. Diese können gute Hilfe bei der Bewältigung von Angststörungen und Depressionen sein.
Hofheim, Volkshochschule
Mi, 29.11.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



Wind of Change

Der 9. November 1989 ging in die deutsch-deutsche Geschichte als der Tag des Berliner Mauerfalls ein. Günter Schabowski verkündete dies in einer live übertragenen Pressekonferenz des Zentralkomitees (ZK) der SED mit den legendären Worten, als er auf die skeptische Nachfrage eines Reporters, ab wann die angekündigten Reiseänderungen in Kraft treten würden, sagte: „Das tritt nach meiner Kenntnis – ist das sofort, unverzüglich.“ Das war nicht ganz richtig, denn eigentlich sollte dies erst am nächsten Morgen möglich werden, aber so sind die unvergesslichen TV-Bilder von Menschen entstanden, die in der Nacht vom 9. zum 10. November friedlich die Grenze zwischen Ost- und Westberlin überqueren. Ganz einmalig ist diese Mauer natürlich nicht – das Mauer-Projekt zwischen den USA und Mexiko gehörte zu den Prestigeprojekten von Donald Trump, und auch Nord- und Südkorea werden von einer gewaltigen Befestigungsanlage getrennt.

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.

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

T0106301 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Fr, 15.09.23, 9.00–12.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

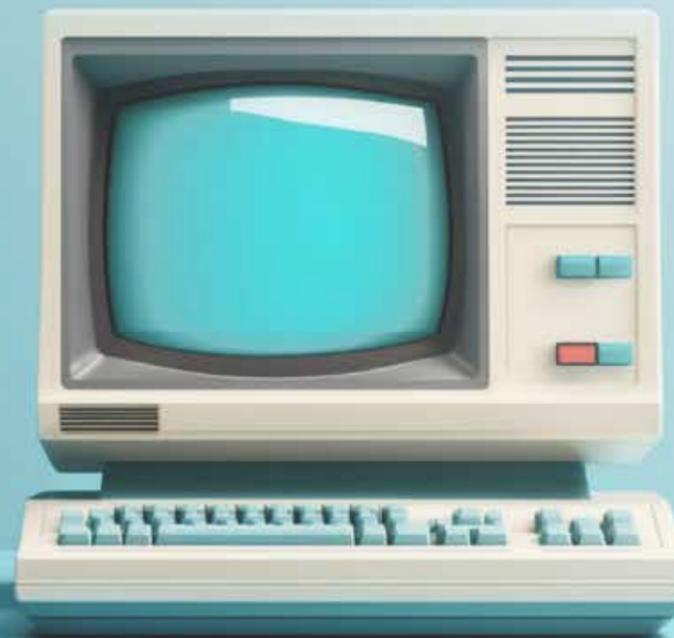
T0106302 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 13.00–16.00 Uhr, 07., 08. & 14.10.23
Gebühr 85 EUR

Sorglos am PC: MS-Office-Grundlagen
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. Gutscheine, 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.

T0106304 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 9.00–12.00 Uhr, 07., 08. & 14.10.23
Gebühr 85 EUR

T0106305 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 13.00–16.00 Uhr, 04., 05. & 18.11.23
Gebühr 85 EUR



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
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 Unbekannter.

T0106307 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Sa, 04.11.23, 9.00–12.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

T0106308 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 13.00–16.00 Uhr, 20.01., 21.01. & 03.02.24
Gebühr 85 EUR

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).

T0106310 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Di, 28.11.23, 9.00–12.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

T0106311 Kleingruppe
Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Sa & So, 9.00–12.00 Uhr, 20.01., 21.01. & 03.02.24
Gebühr 85 EUR

T0106315 Mein erstes Android-Smartphone – 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? An drei Terminen wird Ihnen in diesem Kurs der Einstieg in die Benutzung eines Smartphones nähergebracht – mit wenig Theorie und viel Praxis.

Bitte das Smartphone (Android) mit Ladegerät und PIN mitbringen. Bitte legen Sie sich nach Möglichkeit vor Kursbeginn ein Google-Konto an.
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Mo, 06.11.23, 14.00–16.15 Uhr
Gebühr 49 EUR

T0106316 Workshop Smartphone (Android) Aufbaukurs

Uwe Wagner

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

- Gmail
- Sichern von Dateien, Fotos und Kontakten auf dem heimischen PC
- Fotos erstellen
- sowie Ihre persönlichen Fragen rund um die Smartphone-Bedienung

Bitte das Smartphone (Android) mit Ladegerät und PIN mitbringen. Bitte legen Sie sich nach Möglichkeit vor Kursbeginn ein Google-Konto an.
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Mo, 15.01.24, 14.00–16.15 Uhr
Gebühr 49 EUR

Rund um Apple

Carl-Heinz Pohle

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 den Kurs 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.

T0106320 Hofheim, Volkshochschule
Mo–Do, 06.–09.11.23, 15.00–17.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

T0106321 Hofheim, Volkshochschule
Fr, 17.11.23, 17.00–19.00 Uhr
Sa, 18.11.23, 10.00–13.00 Uhr & 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 59 EUR



T0106322 Online Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Kontakte, Apps und die relevanten Sicherheitseinstellungen werden behandelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs ist auch für Nutzer*innen anderer Betriebssysteme, z. B. iOS/Apple/Windows, geeignet.

Virtueller Klassenraum (Zoom)
So, 15.10.23, 10.30–12.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0106323 Online Die Welt der Apps

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 eigener Laptop und ein Headset. Bitte haben Sie Ihr Smartphone zur Hand.

Virtueller Klassenraum (Zoom)
So, 05.11.23, 14.30–16.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0106324 Online 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.

Virtueller Klassenraum (Zoom)
So, 28.01.24, 10.30–12.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0106326 Bildbearbeitung mit GIMP – es muss nicht immer Photoshop sein!

Tillman Suhr

Auswählen, Ebenen und Masken sind Grundkonzepte der digitalen Bildbearbeitung. Die Open-Source-Software GIMP, die für die Betriebssysteme Windows, macOS und Linux kostenfrei zur Verfügung steht, bietet professionellen Zugang zu diesen Konzepten. An praktischen Beispielen üben wir Bildkorrekturen, Retusche, das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken, Ebenen und Malwerkzeugen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.09.23, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

T0106325 Online Debian GNU/Linux und Freie Software

Stefan Kropp

Wir sprechen in diesem Kurs über Freie Software und das Betriebssystem Debian GNU/Linux. Was ist Freie Software? Was ist Linux und was ist Debian GNU/Linux? Abhängig von Zeit und Interesse der Teilnehmer*innen können gewünschte Themen diskutiert oder vorgeführt werden.
Virtueller Klassenraum (vhs cloud)
Di, 26.09.23, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

T0106327 Kellerschätze – mit Ebay Kleinanzeigen & Co. nachhaltig handeln

Yvonne Reuter

In diesem Kurs finden Sie heraus, ob und was Ihre „Kellerschätze“ wert sind und wo und wie Sie diese am besten verkaufen. In vielen Haushalten schlummern wahre Schätze. Alltagsgegenstände wie Haushaltsgeräte, Geschirr, hochwertige Kleidung, Möbel, Lampen oder Spielzeug sind häufig noch eine ganze Menge wert. Gerade gewisse „Retro-Stücke“ sind gesucht. Auch in Bezug auf Nachhaltigkeit können Sie punkten, denn viele Dinge sind allemal gut für eine zweite „Runde“ und oft zu schade, um sie einfach in den Müll zu werfen. Wenn Ihnen spontan einige Dinge einfallen, die Sie nicht mehr brauchen, und Sie lernen möchten, wie Sie diese am besten zu Geld machen können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In netter Atmosphäre lernen Sie die relevanten Online-Marktplätze kennen. Sie erfahren, was Sie beim Erstellen der Verkaufsanzeige beachten sollten, und erhalten viele nützliche Tipps, um den Verkaufsprozess zu optimieren.

Am Ende des Kurses haben Sie das Handwerkszeug, um selbstständig online zu verkaufen und Sie wissen, was für eine gelungene Präsentation Ihrer „Kellerschätze“ wichtig ist. Sie lernen, wie Sie Verkaufsanzeigen über den Desktop-PC und über das Smartphone via App erstellen. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit PC/Internet/Windows und dem Smartphone, das Sie bitte zum Kurs mitbringen. Legen Sie sich bitte vor Kursbeginn ein Konto bei Ebay Kleinanzeigen an.
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 25. & 26.11.23, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 55 EUR

Actionbound

T0106313 Workshop Actionbound® – digitale Schni(ps)tzeljagd für Eltern und Erziehende

Caroline Janouschek

Dieser Kurs ist ein Angebot für Eltern und Erziehende z. B. in der Nachmittagsbetreuung. Eine Schatzsuche mit dem Handy organisieren, das kann die Aktivierung der digital natives erleichtern. Gleichzeitig werden die analogen Lebenswelten erschlossen. Eigene Schnipseljagden zu erstellen, fördert in der Planungsphase die Sensibilisierung für Prozessschritte und Projektmanagement. Grundlagen also für das Programmieren und Kompetenzerwerb im Berufsleben. 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 und Alternativen zur klassischen Suchmaschine vorgestellt.

Voraussetzung: eigenes Tablet oder Smartphone, Ladekabel, Datenvolumen für Internetnutzung, App-Store- oder Google-Play-Store-fähiges Gerät
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 09.12.23, 9.00–12.00 Uhr & 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

T7106395 Workshop für Kids Actionbound® – digitale Schni(ps)tzeljagd für Kinder und Jugendliche (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
Sa, 25.11.23, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 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.

Klimaschutz & Umweltbildung



T0116311 Online Ausgepackt und ausgedient – so reduzierst du den Verpackungsmüll

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen
Maximiliane Heuer

Beim Einkauf im Supermarkt Plastik zu sparen, kann mühsam sein: Schon im Gemüseregal ist vieles verpackt. Mit unserem Faktencheck Verpackungsmüll zeigen wir, warum Plastikmüll in vielerlei Hinsicht ein Problem ist, wie das mit dem Recycling funktioniert und ob Bioplastik, Karton, Bambus und Glas die besseren Alternativen sind. Teilnehmende erhalten konkrete Tipps, wie sie Verpackungsmüll im Alltag reduzieren können.

Virtueller Klassenraum
Di, 21.11.23, 18.30–20.00 Uhr
kostenfrei

T0116312 Online Polyester und Imprägnierung – so vermeidest du Kunststoff in Textilien

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen
Maximiliane Heuer

Mikroplastik gelangt unter anderem aus Textilfasern in Flüsse und Meere. Dabei ist der Unterschied zwischen den Faserarten wie Baumwolle, Polyester und Co. groß. Beim Einkauf, durch cleveres Waschen, Trocknen und Pflege der Kleidung können alle mithelfen, dass weniger Mikroplastik die Umwelt belastet. Gemeinsam sprechen wir über nachhaltige Mode und informieren, an welchen Hinweisen bedenkliche Chemikalienzusätze zu erkennen sind und auf welche Gütesiegel jeder achten kann.

Virtueller Klassenraum
Di, 28.11.23, 18.30–20.00 Uhr
kostenfrei



Maximiliane Heuer

Maximiliane Heuer ist Projektkoordinatorin und Umweltpädagogin im Projekt „Plastik sparen: beim Einkauf, zu Hause und unterwegs“ bei der Verbraucherzentrale Hessen. Sie ist studierte Umweltmanagerin und war zwischen 2018 und 2020 als Jugendbildungsreferentin bei einer Naturschutzorganisation tätig. Inspiriert durch das Konzept „Less Waste“ integriert sie Plastiksparen in ihren Alltag. Mehr erfahren Sie im Online-Seminar.



Kommunikation & Marketing	28
(Selbst-) Management & Methoden	30
Bewerbung & Berufliche Weiterentwicklung	31
Finanzbuchführung, Rechnungs- und Personalwesen	32
Digitales Arbeiten, Windows & MS Office	36
Bildungsurlaube & Wochenkurse	38
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	38



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

T0503305
Leichter und besser Sprechen I (Basiskurs)
 Kleingruppe mit max. 8 Personen
 Gerda Kampschroer & Martina Peetz

Die Stimme als Instrument des Körpers hat weniger mit Kraft und Anstrengung als mit Körperbewusstheit, 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
Fr, 17.11.23, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 18.11.23, 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.

Sandra Brestrich
 Sandra Brestrich hat in Leipzig Kommunikations- und Medienwissenschaften studiert. Seit über 20 Jahren ist sie in der Marketing- und PR-Branche tätig und hat sowohl für Agenturen als auch Konzerne gearbeitet. Ob Print oder Online: Als freiberufliche Texterin unterstützt sie seit 2016 Gründer*innen und Selbstständige dabei, die richtigen Worte für ihr Unternehmen zu finden.

T0503306 Workshop
Professionelle Website-Texte schreiben
 Sandra Brestrich

Der erste Eindruck zählt – auch auf einer Website. Neben Farben, Logo und Struktur spielen auch professionelle Texte eine große Rolle, denn Worte wirken. Sie überzeugen, berühren oder verkaufen. Doch viele Selbstständige wissen nicht, was und wie sie auf ihrer Website schreiben sollen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Inhalte auf die Startseite gehören, warum die Übermich-Seite wichtig ist und wie Sie die richtigen Formulierungen für das finden, was Sie sagen wollen. Dieser Workshop ist geeignet für Gründer*innen und Selbstständige, die ihre Website-Texte selbst – aber nicht allein – schreiben wollen und sich Unterstützung durch eine professionelle Texterin wünschen.
Hofheim, Volkshochschule
Mi & Do, 27. & 28.09.23, 17.30–20.00 Uhr
 Gebühr 55 EUR

T0503310 Workshop
Konflikte effektiv und konstruktiv klären
 Peter Horst Schmitt

Menschen begegnen sich in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Verein oder in der Nachbarschaft. Dabei treffen auch unterschiedliche Interessen aufeinander, die zu Missstimmung, Streit oder Konflikten führen können. Konflikte kosten Zeit, Geld und Lebensenergie. Je früher Konflikte thematisiert werden, desto eher lässt sich die nächste Eskalationsstufe vermeiden. Sie erlernen anhand Ihrer Praxisbeispiele:
 · Ursachen und Arten von Konflikten
 · Konfliktpotentiale frühzeitig erkennen
 · Eskalationsstufen bei Konflikten
 · Strategien zur Konfliktbewältigung
 · Effektive Lösungsmodelle zur konstruktiven Klärung
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 18.11.23, 9.30–16.30 Uhr
 Gebühr 55 EUR

T0503311 Wochenendkurs
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
2-mal, Sa & So, 20. & 21.01.24, 9.30–16.30 Uhr,
 Gebühr 85 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 außer 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 gerne in der Natur, beim Radfahren, Joggen, Wandern oder Pilgern. Ich freue mich auf meine Kursteilnehmer*innen mit ihren individuellen Themen.

T0503312 Online-Abendkurs
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

LAMETTA Werbung

„Links war alles Omo, rechts war alles Perwoll“, singt Rainald Grebe in seinem Lied „80er Jahre“ (2004). Das für Grebe typische Mashup besteht aus lauter Zitaten aus der Werbewelt der 1980er Jahre, die vielen von uns bekannt vorkommen. Die TV-Produktwerbung aus der eigenen Jugend mag sich einerseits in das Gedächtnis einbrennen, andererseits altert Werbung auch unglaublich rasch. Inzwischen kommen viele der Werbestrategien der 80er Jahre uns nicht mehr zeitgemäß vor, auch TV-Werbung insgesamt hat nicht mehr den gleichen Stellenwert. Inzwischen verwenden viele große Unternehmen einen beträchtlichen Teil des Marketingbudgets für Influencer, die in Sozialen Medien für die Produkte werben. Dennoch: Viele der Slogans haben wir bis heute nicht vergessen:

- „Man sagt, er habe magische Kräfte.“ (Fernet Branca)
- „Den Ersten isst er immer noch sofort.“ (Werther's Echte)
- „Morgens halb zehn in Deutschland.“ (Knoppers)
- „London – Umsteigen bei Regen – die Frisur hält.“ (Drei Wetter Taft)

T0503355 Online
Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
 Matthias Dahms

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.
 · Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
 · vom Mut, aus dem Schatten hervorzutreten
 · die Rolle von Sprache und Körpersprache
 · Strategien der Motivation und der Selbst-motivation
 · Aufmerksamkeit erzeugen
 · souverän und überzeugend auftreten
 · Anregungen für karriereentscheidende Situationen
Virtueller Klassenraum
Di, 17.10.23, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 75 EUR

T0503356 Online
Schlagfertigkeit
Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden
 Matthias Dahms

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie die besten Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gern nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.
 Seminarinhalte:
 · spontan mit Sprache umgehen
 · sicher und überzeugend argumentieren
 · eigene Betroffenheit überwinden
 · Einwände schlagfertig behandeln
 · Wortschatz erweitern
Virtueller Klassenraum
Mo, 13.11.23, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 75 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.

Mehr Informationen und direkte Anmeldung unter www.vhs-mtk.de oder Telefon 06192 9901-0

(Selbst-)Management & Methoden



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.“

**T0503313 NEU
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, 07.10.23, 9.00–13.00 Uhr
Gebühr 35 EUR**

**T0503314 NEU
Sicher auftreten vor Publikum oder in mündlichen Prüfungen**

Marion Eberle-Herrmann

Allein 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, 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.

**Hofheim, Volkshochschule
Sa, 20.01.24, 10.00–15.30 Uhr
Gebühr 55 EUR**

**T0503304 Workshop
Anders denken erlaubt – einfach systemisch Eine Einführung**

Anette Vanderwege

Systemisches Denken unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von vertrauten und altbekannten Sichtweisen. Grundsätzlich gilt, dass jeder ein Teil eines Systems ist und auch in diesem mitwirkt, denn niemand ist eine Insel. Erfahren Sie, wie dieses Zusammenspiel der Systemmitglieder funktioniert und welche Methoden es gibt, um Denk- und Veränderungsprozesse anzuregen. Ziele des Seminars sind, Gewohntes aus neuen Perspektiven zu betrachten sowie Ressourcen- und lösungsorientiert die eigene Handlungskompetenz im Arbeits- und privaten Alltag zu erhöhen.

Hinweis: Weitere systemische Methoden und deren praktische Erprobung finden Sie im Kurs (Systemische) Methoden in Aktion (T0503302).

**Hofheim, Volkshochschule
Sa, 07.10.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 55 EUR**

LAMETTA
Von der Sekretärin zur Büromanager*in

Digitale Rechner gehören bereits in den 80ern immer selbstverständlicher zum Alltag vieler Menschen und beeinflussen die Arbeitswelt erheblich: So führt etwa die Automatisierung von Produktionsabläufen und -prozessen zu Massenentlassungen – vor allem in der Automobilindustrie, und der Einzug von EDV-Systemen in Büros verändert die Jobprofile der Büro-Angestellten. In Hannover öffnet am 12. März 1986 die erste Computermesse CeBIT ihre Pforten. Zu dem Zeitpunkt hat der Wandel der Zeit schon längst das Programm der vhs Main-Taunus-Kreis erreicht. Lernten 1980 noch angehende Sekretärinnen in großer Varianz Einheitskurzschriften und Maschinenschreiben an der vhs, so erweiterte sich das Angebot schon 1982 um die Fortbildungsreihe „Grundlagen in der Datenverarbeitung – Einführung in die EDV“ mit Besichtigung eines Rechenzentrums. Heute wird der Begriff Sekretärin kaum mehr verwendet. Für heutige Büromanager*innen ist es immer noch von Vorteil, einen 10-Finger-Tastschreiben-Kurs absolviert zu haben, aber das Wichtigste sind heutzutage Anwenderkenntnisse in den gängigsten Bürosoftwares.

**T0503302 NEU
(Systemische) Methoden in Aktion**

Anette Vanderwege

An diesem Tag soll es darum gehen, systemische Methoden auszuprobieren und die eigene Haltung zu reflektieren. Mit einer Prise Humor, praktischen Übungen und gemeinsamen Reflexionen erlernen Sie Techniken, die Sie dazu befähigen, neue und für Sie vielleicht auch ungewöhnliche Herangehensweisen zu entwickeln, die dabei helfen, Veränderungsprozesse einzuleiten.

Dieser Workshop ist ein Einführungstag für Neugierige, die ihr Methodenrepertoire erweitern und für ihren Alltag nutzbar machen möchten, sowie für alle Personen, die am systemischen Denken interessiert sind – mit oder ohne Vorkenntnisse.

**Hofheim, Volkshochschule
Sa, 14.10.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 55 EUR**

**T0503303 NEU
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 ab Di, 16.01.24, 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 60 EUR**

Bewerbung & Berufliche Weiterbildung

**T0503301 Workshop
Alles auf Anfang – Frauen inspirieren Frauen Berufliche und persönliche Weiterbildung für Frauen**

Anette Vanderwege

Plötzlich weiß man, dass es Zeit ist, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. Das ist aber leichter gesagt als getan, denn die ersten Schritte sind meist am schwierigsten. Genau diesen ersten Schritten wollen wir in dem Workshop Raum geben. Gemeinsam identifizieren und reflektieren wir zunächst Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster, schauen uns Lebensmodelle an, werfen einen Blick in den Ressourcenkorb und besprechen den Umgang mit Veränderungen. Sie werden Anregungen für Ihre berufliche und persönliche Zukunft erhalten sowie innerhalb der Gruppe Ideen entwickeln, wie Sie diese auf leichte, natürliche und wirkungsvolle Weise umsetzen können. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die sich neu (er-)finden möchten.

**Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Di, 07.11.23, 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 60 EUR**



Anette Vanderwege

Systemische Beraterin, Resilienztrainerin, Coach, aber vor allen Dingen empathisch 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.

Stornierung

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



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.

**T0503308 Vortrag
Beruflich durchstarten – aber wie?**

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 einer der Veranstaltung über Wege der beruflichen (Neu-)Orientierung und Qualifizierung.

**Hofheim, Volkshochschule
Do, 14.09.23, 18.30–20.00 Uhr
kostenfrei**

**T0503309 Online
Online bewerben zur Traumstelle**

Thilo Herzau

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbstständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungshaltung der Unterlagen sowie das Gespräch und die Ansprache für eine Traumstelle 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 3 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 Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Workshops. Voraussetzung für die Teilnahme: PC-Kenntnisse, PC oder Laptop und ein Headset.

**Virtueller Klassenraum (Zoom)
Sa, 21.10.23, 14.30–16.30 Uhr
Gebühr 42 EUR**

**T0503307 Workshop
Berufliche (Neu-)Orientierung für Berufseinsteiger*innen und -wechsler*innen**

Isabel Gondro

In diesem Workshop zur beruflichen (Neu-)Orientierung werden Sie bei der Berufs (um-)orientierung, der Erstellung der Bewerbungsunterlagen und der Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch unterstützt. Fragen zur Eignung können ebenfalls besprochen werden. Dieses Angebot richtet sich an Schulabgänger*innen, Studienanfänger*innen oder -abbrecher*innen und Berufstätige, die Veränderung suchen und neue Wege für ihre Karriere erkunden möchten, bzw. an Menschen, die den Weg in die Berufstätigkeit suchen. Isabel Gondro heißt Sie als Human-Resources-Expertin aus der Großindustrie willkommen.

**Hofheim, Volkshochschule
Sa, 11.11.23, 10.00–14.30 Uhr
Gebühr 40 EUR**

**T0503357 Online
Vom Mitarbeiter zur Führungskraft**

Matthias Dahms

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeiter*innen,
- Ziele setzen und erreichen und
- Umgang mit Fehlverhalten

wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gern nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

- Seminarinhalte:
- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
 - Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
 - Kommunikatives Handwerkszeug
 - Techniken der Motivation und Selbstmotivation
 - Delegation über Zielvereinbarungen
 - Kontrolle und Motivation
 - Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

**Virtueller Klassenraum
Di, 21.11.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 75 EUR**

Geprüfte Sekretärin

– Hofheim – Der Schuldirektor des Main-Taunus-Kreises, Kreisbeigeordneter Jürgen Nagel, konnte 16 jungen Damen zu einem erfolgreichen Berufsabschluss gratulieren, die im vergangenen Jahr bei der Volkshochschule des Main-Taunus-Kreises einen Sekretärinnen-Lehrgang erfolgreich abgeschlossen hatten. Er ließ es sich nicht nehmen, das von der Industrie- und Handelskammer Frankfurt mit Siegel bestätigte Abschlusszeugnis „Geprüfte Sekretärin“ persönlich zu überreichen. Er lobte den Fleiß und das Durchsetzungsvermögen der Prüflinge, die nicht nur etwa 500 vhs-Unterrichtsstunden absolviert haben, sondern auch die am 5. Tag stattfindenden Abschlussprüfungen mit Bravour gemeistert haben.

BLITZ-TIP war bei der kleinen Feierstunde dabei und nutzte die Gelegenheit, einige Kursteilnehmerinnen nach den Kurs und ihre Berufschancen zu befragen.

Der Schuldirektor, Jürgen Nagel, und Karl-Herma von der vhs stellen sich mit den strahlenden Damen fotografieren.



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

Xpert Business: Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Wollen Sie Ihre beruflichen Chancen verbessern? Streben Sie eine berufliche Veränderung an? Bereiten Sie sich auf den beruflichen (Wieder-)Einstieg vor?

In den Xpert-Business-Kursen erlangen Sie fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Xpert Business ist das bundesweit anerkannte System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen in Deutschland.

Das Zertifikatssystem besteht aus mehreren Modulen, die je nach Interesse, vorhandenen Kenntnissen und angestrebtem Abschluss individuell ausgewählt und kombiniert werden können. Jedes Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

Und das Beste: Ein abgeschlossenes Modul können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Gelernt wird praxisnah anhand von Beispielen aus dem betrieblichen Alltag.

Zielgruppe:

- Selbstständige
- Einsteiger*innen in den kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereich
- Wiedereinsteiger*innen, die Kenntnisse auffrischen und zertifizieren lassen wollen
- im kaufmännischen Bereich tätige Personen, die Kenntnisse ausbauen wollen

Xpert-Business-Abschlüsse | Betriebswirtschaft

Xpert Business	Geprüfte Fachkraft (XP)				Buchhalterin (XP)			Manager/in (XP) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen, Lohn, Controlling
Finanzbuchführung (1)	•	•							•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•						•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•					•	•
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•		•	•		•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•		•	•		•
Personalwirtschaft						•			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, wirksam vortragen								

T0501301 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 (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

T0501302 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 (62,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert-Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen sowie Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Webseite: xpert-business.eu/hochschule

T0501303 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. Die Inhalte sind u. a.:

- arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge

Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

T0501304 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Arbeitslohn nach § 3 EStG
- Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
- Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
- Zuschläge und Abfindungen
- Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
- Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
- Betriebsfeiern, Incentives

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–01.02.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

T0501305 Online Betriebliche Steuerpraxis

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Die Inhalte sind u. a.:

- Besteuerungsverfahren und steuerliche Gestaltungsfelder
- Umsatz-, Einkommen-, Lohn-, Körperschaft- und Gewerbesteuer
- steuerliche Aspekte bei Investitionen und der Unternehmensgründung
- Gestaltungsmissbrauch

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 (33,50 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

T0501306 Online Bilanzierung

Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens.

Die Inhalte sind u. a.:

- Wie erstelle ich Jahresabschlüsse und Bilanzen?
- Wie werte ich diese aus?
- Welche gesetzlichen Grundlagen sind relevant und wie wende ich diese an?

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 (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

Di & Do, 07.11.23–01.02.24, 18.30–20.30 Uhr

Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.

Gebühr 340 EUR

Mehr Informationen und direkte Anmeldung unter www.vhs-mtk.de oder Telefon 06192 9901-0

T0501307 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.

Die Inhalte sind u. a.:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
- Controlling als Steuerungsinstrument
- Kostenrechnung als Instrument des Controllings
- Kennzahlen und Kennzahlensysteme
- Controllingbericht und Reporting

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 (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501308 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. Die Inhalte sind u. a.:

- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (33,50 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 07.11.23–12.12.23, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501309 Online Finanzwirtschaft
Dozent*innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen u. a.:

- wie sich ein Unternehmen finanziert
- wie der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt wird
- nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden können

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501310 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501311 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Ermittlung von Personalbedarf
- interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Entlohnung und Anreizsysteme

Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (62,95 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 07.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501312 Online Finanzbuchführung (3) 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Buchung laufender Geschäftsvorfälle
 - Erstellung Jahresabschluss
 - Erzeugung aussagekräftiger Auswertungen
- Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (33,50 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 21.11.24–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501313 Online Finanzbuchführung (3) Lexware
Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Lexware richtet sich insbesondere an die Bedürfnisse von kleineren bis mittelständischen Unternehmen. Kursteilnehmende lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (33,50 EUR) bereits enthalten. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat
Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Virtueller Klassenraum
Di & Do, 21.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501314 Online Lohn und Gehalt (3) 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Verwaltung von Institutionsdaten
- Anlegen von Lohnarten, Firmen- und Mandantenstammdaten
- Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale und Bescheinigungen
- Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (33,50 EUR) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 21.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR

T0501315 Online Lohn und Gehalt (3) Lexware
Dozent*innenteam LernNetz

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Lexware richtet sich insbesondere an die Bedürfnisse von kleineren bis mittelständischen Unternehmen. Kursteilnehmende lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte 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. Die Inhalte sind u. a.:

- Anwendung, Struktur und Systemlogik der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC
 - selbstständiges Arbeiten mit der Abrechnungssoftware
 - Auswertungen erstellen und interpretieren
- In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (33,50 EUR) bereits enthalten. Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert-Business Zertifikat
Alle erreichbaren Xpert-Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu.

Virtueller Klassenraum
Di & Do, 21.11.23–30.01.24, 18.30–20.30 Uhr
Bitte beachten Sie evtl. Ausfalltage während der Schulferien.
Gebühr 340 EUR



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.

T0505301 Workshop Excel 2021 – Basics für Schnell- lerner – kurz, praktisch, gut (1) Almuth Holzkamp

Sie möchten endlich Excel verstehen? Lernen Sie in diesem Kurs, Tabellen korrekt anzulegen, einfache Berechnungen zu machen und Tabellen zu gestalten. Wichtige Basistechniken wie das automatische Ausfüllen werden geübt, sowie der Themenkreis relative und absolute Zellbezüge besprochen. Ebenso erlernen Sie Vorgehensweisen zum Sortieren und Filtern Ihrer Daten kennen. Inhalte sind:

- Tabellen richtig aufbauen
- Rechnen in Grundrechenarten
- Die SUMME und andere einfache Funktionen
- Zellen einfügen, löschen, ein- und ausblenden
- Tabellen ansprechend formatieren
- Weiterführende Berechnungen: absolute und relative Zellbezüge
- Sortieren und Filtern

Voraussetzung: Windows-Basiskenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die sich in kurzer Zeit einen Überblick über Excel verschaffen möchten.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 15.09.23, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0505302 Workshop Excel 2021 – Formeln und Funk- tionen – kurz, praktisch, gut (2) Almuth Holzkamp

Excel bietet eine Fülle an Funktionen, mit denen Sie Ihre Daten auswerten können. Aber nur der taktfeste 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 kennen Funktionen aus unterschiedlichen Kategorien und können diese einsetzen. Inhalte sind:

- relative und absolute Zellbezüge, Einsatz von Namen in Formeln
- warum fehlt mal ein Cent oder: die Funktion RUNDEN
- WENN und SVERWEIS
- Beispiele aus den wichtigsten Funktionskategorien
- Funktionen verschachteln
- Fehlervermeidung, Fehlermeldungen und Fehlerbehandlung

Voraussetzung: sichere Excel-Grundlagenkenntnisse (Grundrechenarten, Summe bilden, automatisch ausfüllen).

Für Einsteiger*innen ist dieser Workshop nicht geeignet.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 20.10.23, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0505303 Workshop Excel 2021 – Pivottables – kurz, praktisch, gut (3) Almuth Holzkamp

Große Datenmengen schnell und auf vielfältige Weise analysieren – mit Excel-Pivot-Tabellen ist das ganz einfach. In diesem Workshop lernen Sie zunächst, wie Sie die Daten zur Auswertung vorbereiten, um aussagefähige Analysen zu erstellen. Mit verschiedenen Filtermöglichkeiten und Berechnung von Teilergebnissen können einfache Auswertungen erfolgen. Anhand von Praxisbeispielen erstellen Sie eigene Pivot-Tabellen und -Diagramme. Inhalte sind:

- Tabellen vorbereiten: Umstrukturierung, Textfunktionen und Gültigkeitsregeln
- Teilergebnisse, ZÄHLENWENN und SUMMEWENN
- Datentabellen festlegen, sortieren und filtern
- Pivot-Tabellen erzeugen und gestalten,
- unterschiedliche Funktionen und Ergebnisdarstellung in Pivottables einsetzen,
- Pivot-Charts.

Voraussetzung: sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Sortieren und Autofilter, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden).

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 24.11.23, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0505305 Workshop Outlook 2021 Kalender und Aufgaben – kurz, praktisch, gut Almuth Holzkamp

Outlook ist nicht nur ein E-Mailprogramm, sondern auch ein Werkzeug zur Selbstorganisation. Lernen Sie den Kalender mit seinen vielfältigen Funktionen zum Managen Ihrer Termine kennen, aber auch zur Planung von Besprechungen. Arbeiten Sie in einem Team mit Kolleg*innen, können Sie Ihre Kalender gegenseitig verwalten. Führen Sie Ihre To-Do-Listen elektronisch und behalten Sie den Überblick über Ihre Termine und Aufgaben mit Hilfe geeigneter Ansichten. Inhalte sind:

- Termine einstellen, verschieben und bearbeiten
- Belegung festlegen
- Terminserien
- Besprechungen planen und koordinieren
- Kalenderfreigaben und Gruppenkalender
- Aufgaben und Aufgabenserien
- Termine und Aufgaben immer im Blick: Ansichtseinstellungen

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 22.09.23, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0505306 Workshop Outlook 2021 – E-Mail-Organisation Almuth Holzkamp

E-Mails sind einfach versendet und empfangen. Wie aber werde ich der E-Mail-Flut Herr? 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

Voraussetzungen: Outlook Grundlagenkenntnisse (Empfangen, Erstellen und Versenden von E-Mails)

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 15.12.23, 15.30–18.30 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0505307 Workshop 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

T0505310 Wochenendkurs 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: PC-Grundkenntnisse (Windows).

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

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 16. & 17.09.23, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0505311 Wochenendkurs Excel 2021 – Aufbaukurs (2) Dieter Schmidt

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

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

Voraussetzungen: sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung). In der Kursgebühr sind die Lernmaterialien (10 EUR) bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 07.10. & 08.10.23, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 140 EUR

T0505312 Wochenendkurs Excel 2021 – Profiwissen (3) Dieter Schmidt

Gut ist Ihnen nicht gut genug? Sie verfügen bereits über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen wie Datenkonsolidierung, Gültigkeitsprüfung und bedingte Formatierungen erweitern? In diesem Kurs werden Sie zum Excel-Profi. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3-D-Bezug) und Mappen (4-D-Bezug) und den dynamischen Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen. Weitere Themen sind: Summe-Wenn, Index, Vergleich und Ist-Fehler.

Voraussetzung: Kenntnisse analog zum Excel-Aufbaukurs (Baustein 2). In der Kursgebühr sind die Lernmaterialien (10 EUR) bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 11. & 12.11.23, 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 Spannungsübungen zum Einsatz kommen. In der Kursgebühr ist das für den Unterricht benötigte Lehrbuch (20 EUR) bereits enthalten.

T0505313 Wochenendkurs Hofheim, Volkshochschule Fr, 10.11.23, 18.00–21.00 Uhr Sa & So, 11. & 12.11.23, 10.00–13.00 Uhr Gebühr 80 EUR

T0505314 Wochenendkurs Hofheim, Volkshochschule Fr, 02.02.24, 18.00–21.00 Uhr Sa & So, 03. & 04.02.24, 10.00–13.00 Uhr Gebühr 80 EUR

T0505319 Abendkurs Visualisierungen mit PowerPoint für den Beruf Uwe Wagner

In diesem Kurs lernen Sie, zielgruppenorientierte Präsentationen für den beruflichen Alltag mit dem Programm PowerPoint zu erstellen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Visualisierung von komplexen Sachverhalten mit Hilfe von Folien in PowerPoint, um sie verständlich Ihrem Publikum zu erklären. Neben der kreativen Gestaltung von Folien in PowerPoint werden Tipps aus der Praxis zur Konzeption, dem Aufbau und der Strukturierung von Präsentationen gezeigt.

Voraussetzung: PowerPoint-Grundkenntnisse.
Hofheim, Volkshochschule
2-mal, Di, 05. & 12.12.23, 17.00–19.15 Uhr
Gebühr 60 EUR



Stornierung

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



Bildungsurlaube

Die folgenden Veranstaltungen sind in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt können aber auch als Wochen-seminar gebucht werden.

Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Beruf von Saskia Führer (fuehrer@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-31).

T0505600 Bildungsurlaub 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: gute PC-Kenntnisse. Nicht für Computer-Anfänger*innen geeignet. In der Kursgebühr sind die Schulungsunterlagen (20 EUR) bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 20.–24.11.23, 8.30–15.30 Uhr
Gebühr 350 EUR

T0505603 Bildungsurlaub Word, Excel und PowerPoint 2021 – Intensivkurs II Professioneller Einstieg in Word, Excel und PowerPoint

Dieter Schmidt

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u. a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren.

In der Kursgebühr sind die Schulungsunterlagen (20 EUR) bereits enthalten. Teilnahme nach Selbsteinschätzung.

Voraussetzungen: Gute Computer-Grundkenntnisse, Softwarekenntnisse analog zum Kurs „Word, Excel und PowerPoint – Intensivkurs I“.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 8.30–15.30 Uhr
Gebühr 350 EUR

Professionelle Bürokommunikation mit MS Office 2021 Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Internet im Team

Heidi Katting

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel, Outlook und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt:

- Word: Einfache und erweiterte Formatierungen, Dokumentvorlage und Serienbriefe
- Excel: Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Arbeiten mit Funktionen, Sortieren und Filtern
- Outlook: Termine und Terminserien, Aufgaben, Kontaktgruppen
- PowerPoint: Erstellen von Präsentationen, Daten verknüpfen, Einfügen von Bildern, Animationen

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen, MS-Office-Grundkenntnisse.

In der Kursgebühr sind die benötigten Schulungsunterlagen (24 EUR) bereits enthalten. Diese Veranstaltung ist in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber auch als Wochen-seminar gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Beruf von Saskia Führer (fuehrer@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-31).

T0505604 Bildungsurlaub Hofheim, Volkshochschule Mo–Fr, 16.–20.10.23, 8.30–15.30 Uhr

Gebühr 350 EUR

T0505605 Bildungsurlaub Hofheim, Volkshochschule Mo–Fr, 11.–15.12.23, 8.30–15.30 Uhr

Gebühr 350 EUR



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Die folgende Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Fachkräfte in der Kindertagespflege im Main-Taunus-Kreis.

T0501750 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, 07.10.23, 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 Webseite unter der Kursnummer T0501720.

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

Unsere kostenfreien Angebote im Überblick



September

12.09.23	19.00–20.30 Uhr	Schnupperkurs Iwrith – Modernes Hebräisch	Schnupperkurs	Seite 100
14.09.23	18.30–20.00 Uhr	Beruflich durchstarten – aber wie?	Vortrag	Seite 31
23.09.23	10.00–11.00 Uhr	It's time to be active! – Bewegter Rücken	Workshop	Seite 77
23.09.23	11.30–12.30 Uhr	It's time to be active! – Pilates	Workshop	Seite 77
23.09.23	14.00–15.30 Uhr	It's time to be active! – KAHA	Workshop	Seite 77
23.09.23	15.30–16.20 Uhr	It's time to be active! – Zumba Gold® meets Zumba-Fitness®	Workshop	Seite 77
24.09.23	18.00–20.00 Uhr	Streuobst-Stammtisch im Naturschutzhaus	Stammtisch	Seite 65
24.09.23	12.00–17.00 Uhr	Apfelmarkt – Aktionstag am Naturschutzhaus	Event	Seite 60
25.09.23	19.30–20.30 Uhr	It's time to be active! – Mobility Training: Wartungsarbeit für den Körper	Online-Workshop	Seite 77
28.09.23	19.30–21.00 Uhr	Der Wald im Wandel – zwischen gestern und morgen	Vortrag im Naturschutzhaus	Seite 61
28.09.23	19.00–20.30 Uhr	Das neue Sparbuch der Deutschen? Die wachsende Bedeutung von ETFs an den Finanzmärkten	Vortrag	Seite 21

Oktober

05.10.23	17.00–21.00 Uhr	Foodsharing!? Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln	Workshop im Naturschutzhaus	Seite 62
05.10.23	15.00–17.00 Uhr	Bildung – fair und nachhaltig in der Kita – Fortbildung für Erzieher*innen im Naturschutzhaus	Fortbildung	Seite 64
08.10.23	15.00–16.30 Uhr	Führung durch den Hattersheimer Wasserwerkswald	Exkursion	Seite 60
15.10.23	15.00–17.00 Uhr	Gartenschläfer, Fledermaus & Co. – Leben in der Höhle	Exkursion	Seite 61
17.10.23	18.00–19.30 Uhr	Heizkostensparen – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung	Vortrag im Naturschutzhaus	Seite 61
17.10.23	19.00–20.30 Uhr	Gekommen um zu bleiben? Inflationsentwicklung und Euro-Geldpolitik in Krisenzeiten	Vortrag	Seite 21
18.10.23	18.00–20.00 Uhr	Der kluge Mensch sorgt vor: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung	Vortrag	Seite 61
19.10.23	19.00–20.30 Uhr	Die Krebse in den Gewässern des Main-Taunus-Kreises	Vortrag im Naturschutzhaus	Seite 20

November

02.11.23	17.00–21.00 Uhr	Foodsharing!? Nachhaltig kochen mit geretteten Lebensmitteln	Workshop im Naturschutzhaus	Seite 62
09.11.23	19.30–21.00 Uhr	Eulen im Main-Taunus-Kreis	Vortrag im Naturschutzhaus	Seite 61
21.11.23	18.30–20.00 Uhr	Ausgepackt und ausgedient – so reduzierst du den Verpackungsmüll	Online-Vortrag	Seite 25
23.11.23	19.30–21.00 Uhr	Ladakh – Natur und Landschaft im westlichen Himalaya	Vortrag im Naturschutzhaus	Seite 61
25.11.23	10.00–11.30 Uhr	Aus den Augen aus dem Sinn? Auf den Spuren des Abfalls im Deponiepark Wicker	Exkursion	Seite 61
28.11.23	18.30–20.00 Uhr	Polyester und Imprägnierung – so vermeidest du Kunststoff in Textilien	Online-Vortrag	Seite 25





Fachbereichsleitung
Dr. Gerrit Lungershausen
Telefon 06192 9901-26
lungershausen@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Ilona Gasparini
Telefon 06192 9901-13
gasparini@vhs-mtk.de

Kultur

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, die sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Events	42
Kreatives & Autobiographisches Schreiben	42
Studium generale:	
Die Popkultur der 1980er Jahre	43
Film & Nostalgie	44
Musik	44
Theater & Tanz	44
Malen & Zeichnen	46
Fotografie	49
Kreatives Gestalten	50





Kreatives & Autobiographisches Schreiben

T0202322 Workshop Kreatives Schreiben – Kriminalliteratur

Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift, unserem schönsten „Tatwerkzeug“, kommen wir den Grundlagen des Krimischreibens auf die Spur. 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

T0202324 Workshop Autobiographisches 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, 18.11.23, 10.00–15.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

T0202325 Workshop Wie entsteht ein Roman?

Bernd Köstering

Der Krimiautor Bernd Köstering stellt den Weg eines Buches von der ersten Idee des Autors bis zum Ladentisch in der Buchhandlung vor. Es werden Fragen beantwortet wie: „Trägt die erste Idee einen ganzen Roman?“ und „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, 14. & 15.10.23, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 79 EUR

T0200300 Krimitag 2023: RheinMainMord – Schwindel, Schmiergeld, Scheingeschäft

Dostojewskis Erben

Keine leichte Aufgabe für Prof. Albert Canisius, den Leiter eines Therapiezentrums für bestechliche Sozialarbeiter, zwielichtige Pädagogen, renitente Aktivisten und Spezialisten für Scheingeschäfte. Anstatt ihre Verfehlungen einzuräumen, feilen die Insassen weiter an ihren kriminellen Machenschaften. Eine Gruppentherapie der besonderen Art, geschrieben und gelesen von Autor*innen des Syndikats und von Dostojewskis Erben. Erleben Sie einen turbulenten Krimiabend für einen guten Zweck. Mit Oliver Baier, Karsten Eichner, Leila Emami, Jürgen Heimbach, Peter Jakob, Bernd Köstering, Susanne Kronenberg, Richard Lifka, Alexander Pfeiffer, Ute Schusterreiter, Belinda Vogt und Thorsten Weiß.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 09.12.23, Einlass 18.30 Uhr, Beginn 19.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

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



Gabriele Wolff-Starck

„Ich bin überzeugt davon, dass Geschichten uns inspirieren können, dass sie uns helfen, unseren Weg zu finden, und dass sie das Immunsystem unserer Seele stärken. Deshalb schreibe und erzähle ich seit vielen Jahren Märchen und Geschichten für Kinder und Erwachsene. Ich lade die Kinder ein, meine Märchen zu hören und zu erleben. Die Erwachsenen können entspannt lauschen und erfahren, warum uns Geschichten auf welche Art und Weise erreichen. Ich freue mich auf unsere Reise auf dem Märchentepich.“

Studium generale

DIE POPKULTUR DER 1980ER JAHRE

Vorträge

T0202311 Miami Vice, Magnum und Hör mal, wer da hämmert

TV-Serien der 1980er

Dr. Ingo Irsigler (Universität Kiel)

Viele TV-Serien der 1980er Jahre haben sich in das kollektive Gedächtnis einer ganzen Generation eingebrannt. Populäre Actionserien wie Knight Rider oder MacGyver bzw. Comedyserien wie Alf finden bis heute ihr Publikum. Der Vortrag von Dr. Ingo Irsigler wird einige TV-Klassiker der 1980er und 1990er Jahre wieder in Erinnerung bringen und zeigen, wie in den Serien nicht nur Unterhaltung in zeitgenössischer Ästhetik geboten, sondern auch aktuelle gesellschaftliche Themen verhandelt wurden. Im Zentrum des anschaulichen und von Filmausschnitten begleiteten Vortrags stehen die Kultserien „Miami Vice“, „Magnum“ und „Hör mal, wer da hämmert“.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 05.10.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 5 EUR

Dr. Ingo Irsigler

ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Neuere deutsche Literatur und Medien an der Christian-Albrechts-Universität Kiel. Er hat u. a. über Popliteratur, Nine Eleven in Film und Literatur, Actionkino und zur Darstellung von Künstlicher Intelligenz in verschiedenen Medien publiziert und die Kieler Veranstaltungsreihe „Vorlesung mal anders“ geleitet.

T0202314

Comics der 1980er: Watchmen, Batman, Maus & Co.

Dr. Gerrit Lungershausen

Die 1980er Jahre sind eine spannende Zeit der Comicgeschichte, die . Während deutsche Leser*innen dieser Jahre mit Asterix, Clever & Smart oder den frankobelgischen Serien des Zack-Magazins groß geworden sind, haben in den USA einige Comics zu einer bis heute spürbaren Veränderung geführt: Alan Moores „Watchmen“, Frank Millers „The Dark Knight Returns“ und Art Spiegelmans „Maus“ sind heute nicht aus wegzudenken. In diesem Vortrag wird Dr. Gerrit Lungershausen einen Blick zugleich auf manche Klassiker des deutschen Marktes (wie „Fix und Foxi“) wie auch des amerikanischen Marktes werfen.

Hofheim, Volkshochschule
Do 09.11.23, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 5 EUR



T0202312

Terminator, Rambo und Stirb langsam

Actionkino der 1980er

Dr. Gerrit Lungershausen

Kaum ein Filmgenre hat die 1980er Jahre so stark geprägt wie das Actionkino. Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone und Bruce Willis sind in diesen Jahren mit ihren Blockbuster-Erfolgen zu Popstars geworden, die geradezu synonym für den Film der 80er stehen könnten. Der Körperkult der 1980er trifft auf eine temporeiche Erzählungen, die weit mehr sind als nur trashiges Popcornkino, denn in „Terminator“ (1984), „Rambo“ („First Blood“ 1982) und „Stirb langsam“ („Die Hard“ 1988) werden gesellschaftliche Themen in einer spezifischen Ästhetik diskutiert. Tauchen Sie ein in die Filmwelt der 1980er und entdecken Sie Anspielungen in diesen Filmen, die Ihnen noch nicht bewusst waren.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 19.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 Euro



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.

T0202318

Loriot – Früher war mehr Lametta

Dr. Stefan Neumann (Universität Wuppertal)

Sein Fernsehschaffen aus den 1960er und 70er Jahren gipfelt, nachdem sich Loriot in den 1980er Jahren zunächst vor allem mit der Inszenierung von Opern beschäftigt hatte, in seinem ersten Kinofilm „Ödipussi“ (1988) und dem Nachfolger „Pappa ante portas“ (1991). Sowohl im Fernsehschaffen als auch im Filmwerk Loriot sehen wir eine Gesellschaft, die es so heute längst nicht mehr gibt. Mit seinen kleinbürgerlichen Figuren charakterisiert Loriot jene scheinbar so emanzipierte bundesdeutsche Gesellschaft mit ihrer Großspurigkeit und gleichzeitigen Verklemmtheit, mit ihrem unbeirrbareren Glauben, die Dinge fest im Griff zu haben bei gleichzeitigem Verlust jeglicher Kontrolle. Wohl nirgends ist das authentische Gefühl der 1980er Jahre näher als im Werk Loriot, das hier anlässlich dessen 100. Geburtstag gewürdigt werden soll.

Hofheim, Volkshochschule
Fr, 24.11.23, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



Dr. Stefan Neumann

ist Literaturwissenschaftler und -didaktiker an der Bergischen Universität Wuppertal. Er wurde mit einer Arbeit zu Loriot's Gesamtwerk promoviert, hat zudem über die Zigarette in der deutschsprachigen Literatur, Else Lasker-Schüler und Verbal Music publiziert.





Film & Nostalgie

T0202310 **Filmstammtisch Blockbuster der 1980er**

Edgar Achenbach

In diesem Seminar reisen wir zurück in die Vergangenheit und sprechen an vier Abenden in lockerer Runde über ausgewählte Filme dieses fantastischen Jahrzehnts. Zusätzlich sehen wir uns an, von welchen Klassikern diese Filme inspiriert wurden und welchen Einfluss sie auf das aktuelle Filmgeschehen haben. Denn auch heute noch werden Held*innen mit viel „yippie yah yeh“ in eine tödliche Mission mit meist verhängnisvollen Affären geschickt. Dieser Kurs ist auch für Schüler*innen ab 16 Jahren geeignet. Bitte sehen Sie sich vor dem ersten Termin „Zurück in die Zukunft“ (USA 1985) an.

Hofheim, Volkshochschule
4-mal, Mi, 18.00–20.00 Uhr,
04., 18.10.23, 01.11. & 15.11.23
Gebühr 55 EUR

T0202315 **Vortrag Marlene Dietrich: ihre Filme und ihre Songs**

Dieter Strauss

Von dem „Girl am Kudamm“ der 1920er Jahre mit dem Welterfolg des „Blauen Engel“ reicht der Vortrag über ihre berühmten Hollywood-Filme bis zu ihrer Betreuung amerikanischer Truppen im Zweiten Weltkrieg und zu ihren anschließenden Welttourneen als Sängerin bis Mitte der 1970 Jahre. „Ich kann kein Happy-End finden“ lautet ein bitterer Seufzer von Marlene Dietrich, der ihre letzten Krankheitsjahre in Paris umschreibt. Der Referent Dr. Dieter Strauss arbeitete 33 Jahre für das Goethe-Institut auf vier Kontinenten und hat über Marlene Dietrich etwa in der Hamburger Zeitschrift „Mare“ geschrieben.

Hofheim, Volkshochschule
Do, 02.11.23, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

Musik

T0204305 **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 Stimmlage kennen und können mit Hilfe von 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,
02., 16. & 30.11.23, 14.12.23
Gebühr 35 EUR

Trommeln

Kiere Diallo

Trommeln ist eine alte Tradition Afrikas – in diesem Workshop werden wir in die afrikanische Kultur eintauchen und traditionelle westafrikanische 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 EUR ausleihen (bitte bei Anmeldung angeben). Die Leihgebühr wird direkt bei der Kursleitung entrichtet.

T0204320 Workshop
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 30.09.23, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

T0204322 Workshop
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 14.10.23, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

T0204324 Workshop
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 25.11.23, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

T0204326 Workshop
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5
Sa, 16.12.23, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

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

T0204308 **Mundharmonika: Bluesharp für Einsteiger*innen**

Didi Neumann

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In diesem Einstiegskurs 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. In diesem Workshop wird eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter verwendet. Sie können eine Mundharmonika (ab 34 EUR) im Workshop erwerben.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 11.11.23, 11.00–18.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

Theater & Tanz

Wir weisen darauf hin, dass insbesondere die Tanzveranstaltungen neben dem kulturellen und sozialen Aspekt sich als gesundheitliche Präventionsmaßnahme gegen Demenzerkrankungen eignen.

T0205300 **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.
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 22.09.23, 18.00–20.00 Uhr,
Sa, 23.09.23, 10.00–15.00 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.

T0205309 **Workshop Salsa für Einsteiger*innen**

Andrea Leyer

Die kubanische Salsa steht für Lockerheit, Temperament und Lebensfreude. Mitreißende Rhythmen lassen Sie in diesem Kompaktworkshop in die Welt Kubas eintauchen. In diesem Workshop erlernen Sie unter der Leitung unserer erfahrenen Tanzdozentin Andrea Leyer die ersten Salsa-Schritte. Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger*innen. Bitte melden Sie sich als Paar an.
Hofheim, Volkshochschule
So, 15.10.23, 13.30–16.30 Uhr
Gebühr 19 EUR



Andrea Leyer

„Mir ist es eine Herzensangelegenheit, meine Passion für Salsa, West Coast Swing und Disco Fox an möglichst viele Interessierte weiterzugeben. 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 für Einsteiger*innen

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 diesem Kompaktworkshop die Grundschriffe und die Basisfiguren lernen, so dass man nach Abschluss des Tages voller Selbstvertrauen auf die Tanzfläche stürmen kann. Der Workshop unter Leitung von Andrea Leyer richtet sich an Einsteiger*innen oder an Tänzer*innen, die ihre Kenntnisse wieder etwas auffrischen möchten. Es sind sowohl Paar- als auch Einzelanmeldungen möglich.

T0205310 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
So, 15.10.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

T0205311 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
So, 05.11.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

T0205313 **Workshop West Coast Swing**

Andrea Leyer

Ob Blues, Swing, R'n'B, Pop oder Rock – West Coast Swing ist einfach ein vielseitiger Allrounder. In diesem Kompaktworkshop werden Sie die Grundlagen dieses Trendtanzes kennenlernen. Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger*innen. Es sind sowohl Paar- als auch Einzelanmeldungen möglich.
Hofheim, Volkshochschule
So, 05.11.23, 13.30–16.30 Uhr
Gebühr 19 EUR

T0205315 **Kurs Latino-Line-Dance für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse**

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. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, und da es kein Paartanz ist, können Sie sich auch ohne Tanzpartner*in anmelden.
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mo, 09.10.23, 16.00–17.00 Uhr
Gebühr 55 EUR

T0205316 **Latino-Line-Dance für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen**

Andrea Leyer

Es sind Vorkenntnisse notwendig. Da es kein Paartanz ist, können Sie sich auch ohne Tanzpartner*in anmelden.
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mo, 09.10.23, 17.15–18.15 Uhr
Gebühr 55 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-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.

T0205318 für Einsteiger*innen
Hofheim, Volkshochschule
17-mal ab Mi, 13.09.23, 14.45–15.45 Uhr
Gebühr 99 EUR

T0205326 für Einsteiger*innen
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Fr, 15.09.23, 13.30–14.30 Uhr
Gebühr 79 EUR



Inez Wagner

„Ich bin Krankenschwester, Kunsttherapeutin bzw. -pädagogin, Tänzerin, freie Künstlerin und Qigong-Yangsheng-Lehrerin. Die

Entwicklung von Entspannung, Freude, Kreativität, Natürlichkeit und Bewusstsein sowie der Fluss der Lebensenergien sind zentrale Themen bei der Weitergabe meiner Erfahrungen.“

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. Bei Fragen zum Kursverlauf oder zu Vorkenntnissen wenden Sie sich bitte direkt an Frau Langer (Telefon 06195 8060451). Bitte beachten Sie, dass die Choreografien dem Urheberrecht unterliegen, so dass die Weitergabe im Rahmen von privatem Unterricht nicht gestattet ist. Bitte erscheinen Sie in Sport- oder Tanzschuhen.

T0205319 für Fortgeschrittene
Hofheim, Volkshochschule
17-mal ab Mi, 13.09.23, 16.00–17.00 Uhr
Gebühr 99 EUR

T0205321 für Fortgeschrittene
Hofheim, Volkshochschule
17-mal ab Mi, 13.09.23, 17.15–18.15 Uhr
Gebühr 99 EUR

T0205327 für Fortgeschrittene
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Fr, 15.09.23, 14.45–15.45 Uhr
Gebühr 79 EUR

Sevillana Spanischer Volkstanz für Einsteiger*innen

Inez Wagner

Die „Sevillana“ ist ein spanischer Tanz, ein beliebter und verbreiteter Flamenco-Stil. Sie ist der Volkstanz schlechthin in ganz Andalusien und unverzichtbarer Bestandteil der Ferias, der kleinen und großen Volksfeste der Region. Bei diesem fröhlichen Tanz zählt die Ausdruckskraft der Gefühle. Dieser Kurs kann auch für Tänzer*innen lateinamerikanischer Tänze eine interessante Erweiterung der Hand- und Armtechniken sein. Ein Kurs zur ersten von vier Sevillanas und für alle, unabhängig von tänzerischer Vorerfahrung.

T0301310 NEU
Hofheim, balance MITTE IM LEBEN
Liederbacher Weg 26
6-mal, ab Di, 05.09.23, 17.15–18.30 Uhr
Gebühr 69 EUR

T0301311 NEU
Hofheim, balance MITTE IM LEBEN
Liederbacher Weg 26
8-mal, ab Di, 31.10.23, 17.15–18.30 Uhr
Gebühr 92 EUR



Malen & Zeichnen

T0206300 Aquarellmalerei für Fortgeschrittene Barbara Skowronnek

In diesem Kurs erfahren Sie unter Anleitung der erfahrenen Malerin Barbara Skowronnek, wie Farbe läuft und lebt. Sie lernen in der pittoresken Umgebung des Alten Badehauses in Bad Soden elementare Gestaltungstechniken und deren Anwendungsmöglichkeiten. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in der Komposition, im Anfertigen von Stillleben und in der erweiterten Farbenlehre. Der Kurs setzt Grundkenntnisse im Aquarellieren voraus. Bitte bringen Sie Aquarellpapier und -farben, Pinsel (Stärke ca. 20–50) und, wenn vorhanden, eine Staffelei mit.

Bad Soden, Altes Badehaus
8-mal ab Mi, 27.09.23, 17.00–19.15 Uhr
Gebühr 129 EUR

T0206305 Outdoor Zeichnen in der Natur Ralph Barie

Das Zeichnen in freier Natur schult das Auge beim Erfassen räumlicher Situationen. Es ermöglicht die reale Einschätzung von Entfernungen und Größenverhältnissen. Im Mittelpunkt dieses Kurses werden die Anfertigung von Kompositionsskizzen stehen, außerdem die zeichnerische Darstellung von Pflanzen, Holz, Gestein und Architektur. An drei Terminen können Sie unter fachkundiger Anleitung von Ralph Barie unter freiem Himmel Ihr Talent zum Zeichnen entdecken oder weiterentwickeln.

Hofheim, Volkshochschule
Mo, 11.09.23, 15.00 Uhr (Vorbesprechung)
Di, 12.09.23, 15.00–17.00 Uhr:
Cohausentempel am Kapellenberg Hofheim
Di, 19.09.23, 15.00–17.00 Uhr:
Bergkapelle, Kapellenberg
Di, 26.09.23, 15.00–17.00 Uhr:
Stadtzentrum Hofheim
Gebühr 39 EUR

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.“

T0206308 Grundkurs Zeichnen – Sketching für Einsteiger*innen Frank Heisig

Wie bringe ich mit wenigen Strichen eine Idee eindrucksvoll auf Papier? Wie kann ich mit kontrastreichem Schraffieren Gegenstände dreidimensional erscheinen lassen? Wie bringe ich mit der richtigen Perspektive Spannung in die Skizze? Das sind die Themen, die Sie in diesem Kurs näher betrachten werden. Nach kurzer Einführung und nützlichen Praxistipps des Kursleiters und Industrie-Designers Frank Heisig werden Sie den Großteil der Zeit zum Zeichnen und Ausprobieren unter Anleitung verwenden können. Sie werden sich zeichnerisch mit den Bereichen Design, Objekt und Architektur beschäftigen und schrittweise lernen, wie man eine Skizze aufbaut. Dabei werden Sie auch mit Themen wie Linienführung, geometrische Körper, Perspektive, Schraffur, Licht und Schatten, Materialität etc. vertraut werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das schnelle schwingvolle, gegenständliche Skizzieren kennenzulernen oder zu verbessern – mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie DIN-A3-Papier, verschiedene Bleistifte (HB, B, 2B, 4B, 6B), Radiergummi und einen Anspitzer mit.

Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mi, 04.10.23, 19.30–21.30 Uhr
Gebühr 109 EUR

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.“

Rocco Barone
Der studierte Kunstmaler, Grafiker, Bildhauer und Bühnenbildner Rocco Barone wurde am 7. Januar 1949 in Alezio in der süditalienischen Region Apulien geboren. Zunächst besuchte er das staatliche Kunstinstitut in Lecce mit dem Schwerpunkt Malerei, wo er nach vier Jahren die Ausbildung mit der Verleihung des Titels Maestro d'Arte abschloss. Anschließend studierte er vier Jahre an der Akademie der schönen Künste in Rom mit der Fachrichtung Bühnenbild. In den 80er Jahren schaffte Barone durch verschiedene Ausstellungen und Kunstaktionen seinen Durchbruch in Deutschland. Seit über 40 Jahren unterrichtet der Krifteler Künstler an der vhs Main-Taunus-Kreis.

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 dieses Kurses 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).

T0206309
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Mo, 11.09.23, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 145 EUR

T0206310
Hofheim, Volkshochschule
11-mal ab Di, 12.09.23, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 135 EUR

T0206311
Liederbach, Liederbachschule
13-mal ab Mi, 13.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 125 EUR

T0206312
Liederbach, Liederbachschule
13-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 125 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.“

T0206314 Workshop Zeichnen – Malen – Collagieren am Wochenende Predrag Hegedüs

Dieser Workshop bietet eine breite Palette von Möglichkeiten des künstlerischen Arbeitens: Einsteiger*innen lernen hier die Grundlagen des Zeichnens und Malens, während Fortgeschrittene mit verschiedenen Materialien experimentieren können. Der Dozent Predrag Hegedüs, erfahrener Maler und Kunstdozent, 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.

Hofheim, Volkshochschule
So, 04.02.23, 10.30–15.45 Uhr
Gebühr 35 EUR

T0206318 Vormittagskurs 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 ab Di, 10.10.23, 10.30–13.15 Uhr
Gebühr 129 EUR

T0206319 Kurs am Wochenende 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 Dozentin, Regina Ouhrabka, ist Diplom-Designerin und Mitglied im Künstlerkreis der Akademie der Künste (Berlin). Die Materialkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal Sa, 04., 11. & 25.11.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 94 EUR

T0206320 Besuch im Städel Kunstkolleg – Gegenwartskunst Regina Ouhrabka

Lernen Sie die verschiedenen Facetten der zeitgenössischen Kunst mit eigenen Augen kennen. Mit dieser Museumsführung stellt Ihnen die Hofheimer Künstlerin und vhs-Dozentin Regina Ouhrabka die Kunst nach 1945 im Städelmuseum in Frankfurt vor. Der Rundgang mit Führung widmet sich der Kunst nach 1945 und erklärt das Was, Wer, Wie und Warum. Wichtige Werke der Malerei, Fotografie und Installation werden anschaulich erläutert, die Künstler*innen vorgestellt, so dass die einzelnen Kunstströmungen vor dem Hintergrund der jeweiligen historischen Zusammenhänge veranschaulicht werden und einen interessanten Einblick in die zeitgenössische Kunst gewähren. Diese Veranstaltung bietet einen vielseitigen und zugleich verständlichen Zugang zur Gegenwartskunst, und wagt immer auch einen Blick zurück in frühere Epochen und die Stile vergangener Zeiten. Im Anschluss an die Führung gibt es die Möglichkeit, sich im Café Liebieghaus über den Besuch der Ausstellung mit den anderen Teilnehmer*innen und Regina Ouhrabka auszutauschen. Wir treffen uns um 10.50 Uhr (also 10 Minuten vor Beginn) am Eingang des Museums. Der Eintritt in das Museum ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss selbst entrichtet werden.

Frankfurt, Eingang Museum für moderne Kunst (Städelmuseum)
Fr, 01.12.23, 11.00–14.00 Uhr
Gebühr 19 EUR

LAMETTA Romane

Bestsellerlisten dienen der Orientierung auf dem Buchmarkt – seit 1972 erhebt der SPIEGEL die Verkaufszahlen von belletristischen Titeln und Sachbüchern, und daraus ergeben sich monatlich wie jährlich die SPIEGEL-Bestsellerlisten. In den 1980er Jahren waren dies folgende Titel:

1980	J. R. R. Tolkien: Der Herr der Ringe
1981	Michael Ende: Die unendliche Geschichte
1982	Michael Ende: Die unendliche Geschichte
1983	Umberto Eco: Der Name der Rose
1984	Michael Ende: Die unendliche Geschichte
1985	Isabel Allende: Das Geisterhaus
1986	Patrick Süskind: Das Parfum
1987	Gabriel Garcia Marquez: Die Liebe in den Zeiten der Cholera
1988	Gabriel Garcia Marquez: Die Liebe in den Zeiten der Cholera
1989	Benoîte Groult: Salz auf unserer Haut
2022	Bonnie Garmus: Eine Frage der Chemie

T0206324 Intensivkurs Power-Zeichnen in den Herbstferien 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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
3-mal, Mo–Mi, 23.–25.10.23, 10.00–13.30 Uhr
Gebühr 85 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.“



Regina Ouhrabka
**Expressive
Schriftkunst**

Wie Architektur und Malerei unterliegt auch die Schrift einem ständigen Stilwandel, nicht nur durch Veränderungen des Geschmacks und des Formempfindens, sondern auch durch unterschiedliche Beschreibstoffe und Schreibwerkzeuge. Die Hofheimerin Regina Ouhrabka, ausgebildete Designerin, Grafikerin, Künstlerin und vhs-Dozentin seit nunmehr 24 Jahren, zeigt in der vhs-Ausstellung „Expressive Schriftkunst“ den hochkreativen Umgang mit der Form der Schrift. Von zarter „Kalligrafie“ bis hin zur massiven Visualisierung der Worte mit schwerem Pinsel sehen Sie außergewöhnliche ästhetische Kompositionen von Buchstaben und Texten: lesbar und verständlich für die Betrachtenden, puristisch dargestellt in dokumentierendem Schwarzweiß. Für diese und andere kalligrafische Werke erhielt Regina Ouhrabka schon als Studentin 1987 den jährlich international ausgeschriebenen Rudo-Spemann-Preis des Klingspormuseums Offenbach am Main.

Die Ausstellung wird vom 01.12.23 bis zum 24.02.24 im Erdgeschoss der vhs Main-Taunus-Kreis präsentiert. Der Eintritt ist frei.

Die Vernissage findet am Freitag, 01.12.23, 16.00 Uhr mit der Künstlerin und Dr. Gerrit Lungershausen von der vhs Main-Taunus-Kreis eröffnet.

**T0206325
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 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 (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 9. & 16.09.23, 10.00–13.30 Uhr
Gebühr 79 EUR**

**T0206328
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 Materialgebühr (14 EUR) ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 07. & 14.10.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 49 EUR**



Sylvia Brucker

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.

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.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten (10 EUR) bereits enthalten. Diese umfassen ein Handlettering-Beginnerset, verschiedene Papiere, ein Workbook und (leihweise) bunte Brushpens.

**T0206330
Hofheim, Volkshochschule
So, 17.09.23, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 39 EUR**

**T0206332
Hofheim, Volkshochschule
So, 26.11.23, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 39 EUR**

**T0206334
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 04.02.24, 16.00–20.00 Uhr
Gebühr 39 EUR**

**T0206336
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 die Kunst der Dozentin verschaffen möchte, findet anschauliche Beispiele in ihrem Buch „Fabelhafte Frauen“ (2020).

Die Materialkosten für Leinwand, Farben, Kleber und besondere Stifte etc. (10 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim, Volkshochschule
Fr, 08.12.23, 16.00–20.00 Uhr
Gebühr 39 EUR**

Fotografie

Einführung in die Kameratechnik

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.

**T0207305
Martin Höcker
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 26.08.23, 14.00–19.00 Uhr
Gebühr 45 EUR**

**T0207307
Dietrich Milde
Hofheim, Volkshochschule
So, 23.09.23, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR**

**T0207308
Dietrich Milde
Hofheim, Volkshochschule
So, 14.10.23, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR**

**LAMETTA
TV-Serien**

Die TV-Serien-Kultur der 1980er Jahre ist noch weit entfernt von dem Quality TV, das Serienfans seit den 1990er Jahren gewohnt sind. Mit Serienklassikern wie „The Sopranos“ (1999–2007), „The Wire“ (2002–2008) oder „Breaking Bad“ (2008–2013) hat sich ein Typus von Serie etabliert, dessen Figuren vielschichtiger und deren Handlungsbögen länger und komplexer sind. In den 80ern, als man noch nicht online streamen konnte, mussten Serienfans noch zu bestimmten Uhrzeiten einschalten, um die Lieblingssendung zu schauen.

- Miami Vice (1984–1989)
- Der Denver-Clan (1981–1989)
- Die Bill-Cosby-Show (1984–1992)
- Knight Rider (1982–1986)
- Alf (1986–1990)
- Die Schwarzwaldklinik (1985–1989)
- Das A-Team (1982–1987)
- Ein Colt für alle Fälle (1981–1986)
- MacGyver (1985–1992)
- Magnum (1980–1988)

Wer sich für die TV-Serien der 1980er Jahre interessiert, sollte den Vortrag des Literatur- und Medienwissenschaftlers Dr. Ingo Isrigler am 5. Oktober genauer besuchen: „Miami Vice, Magnum und Hör mal, wer da hämmert“ (S. 43).

**T0207309
Digitale Kameratechnik
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 die Kameratechnik“ oder vergleichbare Kenntnisse.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit dem Handbuch, Blitzgerät und ausreichender Batteriekapazität mit.

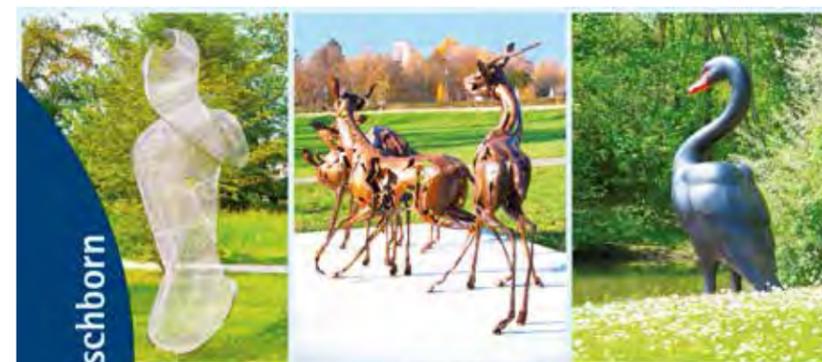
**Hofheim, Volkshochschule
So, 05.11.23, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR**

**T0207315
Kameratechnik: Schwierige
Lichtbedingungen**

Dietrich Milde

Schwierige Lichtbedingungen sind eine Herausforderung. Oft fürchtet man zu wenig Licht bei schlechtem Wetter, in der Dämmerung oder in schwach beleuchteten Räumen. Aber „schwieriges Licht“ muss nicht immer „zu wenig Licht“ bedeuten, sondern eventuell auch „zu viel Licht“. Gegenlicht, hoher Kontrast, Kunst- oder Mischlicht haben ihre je eigenen Herausforderungen. Nur wer seine Kamera und die verschiedenen Funktionen und Einstellungen kennt, weiß auch bei solchen Bedingungen das Bestmögliche aus seinem Motiv herauszuholen. Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundlagen dazu. Sie sollten bereits einen Kurs Kameratechnik besucht haben oder entsprechende Kenntnisse besitzen und mit der Technik Ihrer Kamera vertraut sein. Ein Schwerpunkt ist die Vermittlung der Blitztechnik. Bitte bringen Sie Ihre Kamera inkl. Handbuch und (falls vorhanden) externen Blitz, Stativ, Neutralgrau- und Polfilter sowie ausreichend Batteriekapazität mit.

**Hofheim, Volkshochschule
So, 21.01.24, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR**



Skulpturen nach Eschborn, Skulpturenpark Eschborn in Niederhächfeld

Stadt Eschborn

**Stadt der Skulpturen
Skulpturen der Stadt**



Kreatives Gestalten

T0208301 Kurs Goldschmieden

Lea Klemisch

In diesem Kurs erlernen Sie die Techniken des Goldschmiedens. Sie erproben den Umgang etwa 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.

Hofheim, Volkshochschule

11-mal ab Do, 28.09.23, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 195 EUR

T0208302 NEU Goldschmieden am Freitag

Lea Klemisch

Hofheim, Volkshochschule

3-mal Fr, ab 19.01.24, 16.30–19.30 Uhr
Gebühr 65 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 Lieblingstechnik des Wachsmodellierens. So möchte ich die Möglichkeit bieten, dass auch andere ihre eigenen Schmuck-Ideen umsetzen können.

T0208303 NEU Workshop Goldschmieden – Goldschmuck aus Wachsmodellen herstellen

Claudia Gajda

In diesem zweiteiligen Wochenendkurs können Sie eine traditionelle Goldschmiedetechnik erlernen, für die Sie keine Vorkenntnisse benötigen. Aus einem speziellen Schmuckwachs 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 0,5g. Das ergibt bei 925 Silber (5,25g) ca. 10 Euro, bei 585 Gold (6,95g) ca. 480 Euro und bei 750 Gold (7,7g) etwa 700 Euro. Es kann auch Schmuckzubehör, wie Ketten oder Ohrhänger, günstig bei der Kursleiterin erworben werden.

Hofheim, Volkshochschule

2-mal So, 15.10. & 05.11.23, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

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 diesem Wochenendworkshop 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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

T0208304 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 16.09.23, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

T0208306 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 07.10.23, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

T0208307 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 18.11.23, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

T0208308 Workshop

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 20.01.24, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

T0208316 Workshop

Schalen aus Beton

Nadine Betz

Handwerken mit dem Werkstoff Beton ist seit Jahren DER Trend in der Do-It-Yourself-Szene. Ob Sie Ihr eigenes Heim stimmungsvoller gestalten möchten oder ein schönes und persönliches Weihnachtsgeschenk benötigen: Mit diesem Betonschalen-Workshop gelingt Ihnen auch ohne Vorkenntnisse der Einstieg in das kreative Werken mit Beton. Im Laufe dieses dreistündigen Workshops lernen Sie, individuelle, kleine Schalen aus faserverstärktem Kreativbeton herzustellen. Die Dozentin bringt zudem verschiedene Werkstoffe, wie Rostfarbe, Blattgoldimitat oder Lacke mit und Sie können sich an schon getrockneten Schalen mit den Werkstoffen ausprobieren. Die fertigen Werke verschönern Ihren heimischen Innen- oder Außenbereich und sind wetterbeständig (bis auf die mit Blattgold-Imitat). Bitte mitbringen: enge Einweggummihandschuhe, drei alte Plastikschüsseln, Eimer oder größere Joghurtbecher (1 kg) zum Anrühren und zur Stabilisation des Ballons sowie ein Messer oder einen Löffel. Alle Materialien werden sehr beansprucht. Wir empfehlen daher, nicht in Ausgehkleidung zu erscheinen. Die Materialkosten (16 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Ihre selbst geformten Schalen können in der Folgeweche in der vhs abgeholt werden.

Hofheim, Volkshochschule

Fr, 03.11.23, 17.00–20.00 Uhr
Gebühr 35 EUR

T0208317 NEU

Deko aus Beton

Nadine Betz

Beton hat längst einen hervorragenden Ruf, wenn es um die überraschende Gestaltung verschiedener Dekorationselemente geht. In diesem Workshop zeigt Anja Solarski, wie Sie aus dem vielseitigen Material ansprechende Deko-Objekte für Ihren Garten oder Ihre Wohnung gestalten können. Und das Gute ist: Fallobst aus Beton wird nicht matschig und kann im nächsten Herbst wiederverwendet werden – man darf nur nicht reinbeißen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Materialkosten (6 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

Do, 21.09.23, 17.00–20.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

T0208325 Kleingruppe Floristik – Kranzwickeln aus Naturmaterialien

Bang-on Boungrab

Der Spätsommer bietet mit seiner Farbpracht eine breite Fülle an natürlichen Werkstoffen für unsere selbstgewickelten Kränze. Egal ob Früchte, Gräser, Zweige oder Blätter und natürlich Blumen – fast alles kann gesammelt und verarbeitet werden. Wir lernen, die Natur anders zu sehen, wenn wir auch wissen, dass daraus schöne Dinge kreiert werden können. Dabei sind Vorkenntnisse nicht erforderlich, nur Spaß daran, mit Blumen kreativ zu werden. Die Materialkosten (25 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 23.09.23, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 55 EUR

Selbstgenäht am Wochenende!

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. Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung Kultur (lungershausen@vhs-mtk.de).

T0208335 in Hofheim

Jana Krieger

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 18.11.23, 11.00–17.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

T0208336 in Hofheim

Jana Krieger

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 20. & 21.01.24, 11.00–17.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

T0208338 in Hofheim

Jana Krieger

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 27. & 28.01.24, 11.00–17.00 Uhr
Gebühr 85 EUR

T0208340 in Hattersheim

Nilgün Bakir Sahin

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. Stoffe können auch vor Ort erworben werden. Bei Fragen zum Material kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin (nilguen.bakir@hotmail.com).

Hattersheim, Nelis Atelier, Am Kirchgarten 6

Sa & So, 14. & 15.10.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 95 EUR

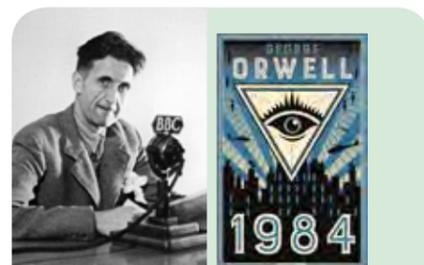
T0208342 in Hattersheim

Nilgün Bakir Sahin

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. Stoffe können auch vor Ort erworben werden. Bei Fragen zum Material kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin (nilguen.bakir@hotmail.com).

Hattersheim, Nelis Atelier, Am Kirchgarten 6

Sa & So, 25. & 26.11.23, 12.00–18.00 Uhr
Gebühr 85 EUR



LAMETTA 1984

Was für ein Glück, dass 1984 nicht wirklich so schlimm aussah, wie George Orwell es sich literarisch vorgestellt hat. Als der britische Autor („Farm der Tiere“) 1949 seinen Roman über eine düstere Zukunftswelt veröffentlichte, war nicht abzusehen, dass dieser zu einem Klassiker der dystopischen Literatur werden sollte. Der Romantitel ist seither zum Synonym für die Sorgen vor staatlicher Überwachung geworden und ist in den Medien stets präsent. Die passenderweise 1984 veröffentlichte Filmadaption mit John Hurt in der Hauptrolle ist ohne Frage die populärste Adaption des Romans, wengleich es auch diverse Comic-Adaptionen von Fido Nesti, Sybille Titeux de la Croix oder Jean-Christophe Derrien gibt.

LAMETTA Bestseller der Musikalben

Wer in den 1980er und 1990er Jahren musikalisch sozialisiert wurde, ist mit MTV und VIVA aufgewachsen, hat Musik noch über Walkman und Ghetto-blaster gehört und weiß, warum ein Bleistift ein wichtiges Accessoire ist, wenn man seine Lieblingsmusik auf Kassette hört. Dies sind die erfolgreichsten Musik-Alben der 1980er Jahre in den deutschen Jahrescharts:

1980	Pink Floyd: The Wall
1981	Phil Collins: Face Value
1982	Spliff: 85555
1983	Nena: Nena
1984	Herbert Grönemeyer: 4630 Bochum
1985	Dire Straits: Brothers in Arms
1986	Chris de Burgh: Into The Light
1987	U2: The Joshua Tree
1988	Dirty Dancing (Soundtrack)
1989	Queen: The Miracle

In dieser Liste fehlen natürlich manche internationale Hits wie Michael Jacksons „Thriller“ (1982), „London Calling“ der britischen Punkband „The Clash“ (1980) oder „Like a Prayer“ von Madonna (1989). Und natürlich bilden die Charts auch viele Perlen der deutschsprachigen Popmusik nicht ab: Falcos „Rock me, Amedeus“ (1985), Joachim Witts „Goldener Reiter“ (1985) oder „Skandal im Sperrbezirk“ von der Spider Murphy Gang (1981).

T0208318 NEU Stricken

Ingrid Siebeneicher

Stricken hat sich in den letzten Jahren zu einem Phänomen entwickelt: Allorts 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 ab Fr, 19.09.23, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr 95 EUR

Stornierung

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

Neues aus der vhs Main-Taunus-Kreis

Spannung garantiert

Krimitag – Morden für einen guten Zweck

Seit 2016 findet der bundesweit organisierte Krimitag auch in Hofheim am Taunus statt. Der Erlös der Veranstaltung kommt traditionell einem guten Zweck zugute. Die 12 beteiligten Autor*innen von „Dostojewskis Erben“ haben ebenso auf ein Honorar verzichtet wie die vhs für die Organisation. Im Frühjahr 2023 besuchten Dr. Gerrit Lungershausen, Susanne Kronenberg und Belinda Vogt das Haupthaus der Tafel Hattersheim Hofheim und überreichten Markus Barthel, dem Leiter der Einrichtung, einen Scheck in Höhe von 480 EUR. Die Tafel ermöglicht es Menschen mit sehr geringem Einkommen, gesunde Lebensmittel zu erhalten.

In diesem Jahr wird der Krimitag erneut in Hofheim Einzug halten: Am 9. Dezember lesen die Autor*innen von Dostojewskis Erben unter dem Motto „RheinMainMord – Schwindel, Schmiergeld, Scheingeschäft (s. S. 42).



(v.l.n.r.): Dr. Gerrit Lungershausen (vhs), Markus Barthel (Tafel), Susanne Kronenberg, Belinda Vogt (beide Dostojewskis Erben) und Anja Wessely (Tafel)



Ausstellung von Sylvia Brucker: Mixed Media



Vom 5. Mai bis zum 21. Juli präsentierte die Hattersheimer Künstlerin Sylvia Brucker 28 Exponate aus den letzten Jahren. Einige der Porträts sind bereits in ihrem 2021 veröffentlichten Buch „Fabelhafte Frauen“ enthalten. Die Buchautorin und Künstlerin ist auch vhs-Dozentin und gibt ihre Kenntnisse seit 2020 allen Interessierten an der vhs Main-Taunus-Kreis weiter. Ihre Workshops zu Mixed Media und Handlettering sind stets sehr gut besucht (S. 48).

Das Klima der Erde im Fokus

Tag der Erde am 23. April 2023



Mehr als 40 Aussteller haben ihre Stände vor dem Regionalparkportal in den Weilbacher Kiesgruben aufgebaut. Auch die vhs Main-Taunus-Kreis und das Naturschutzhaus hatten jeweils einen eigenen Stand. Die vhs ermöglichte den Besucher*innen, Energie ganz hautnah zu erleben. Ein mittels Muskelkraft betriebenes Fitnessbike brachte ein Radio zum Klingen – vor allem für die Kinder und Jugendlichen ein großer Spaß – und zudem sehr anschaulich. Wer sich zugleich fortbewegen wollte, konnte das Tandem nutzen, das die vhs-Dozentin Sonja Graham freundlicherweise zur Verfügung gestellt hatte, und eine Runde durch die Umgebung drehen.

Für Martina Teipel, die langjährige Leiterin des Naturschutzhauses, wird es der letzte Tag der Erde in dieser Funktion gewesen sein. Sie geht im Herbst 2023 in den Ruhestand und wird die Schlüssel des Hauses an Sandra Haderk überreichen.

SAVE THE DATE Klimafairness: Wein und Schokolade

Am 14.11.23 findet ab 18.00 Uhr eine Wein- und Schokoladenverkostung in Kooperation mit einem regionalen Demeter-Winzer und dem Weltladen Hofheim statt. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Jahresthemas „Fairtrade und Klima“ von Fairtrade Deutschland angeboten und wird veranstaltet von der Steuerungsgruppe Fairtrade des Main-Taunus-Kreises.

Weitere Informationen folgen in Kürze auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de

Gesucht – gefunden –
gewonnen

Unsere Fake- Veranstaltungen rund ums Fahrrad

Wer im letzten Semester einen Vortrag über „Die drahtigen Esel Katalaniens“ besuchen wollte, wird hoffentlich bei der Lektüre der seltsamen Ankündigung ins Stutzen gekommen sein. Und selbst Literaturkenner werden gewiss noch nie mit „Thomas Manns Rennradromanen“ in Berührung gekommen sein – kein Wunder, denn im vergangenen Programmheft waren, wie es bei uns gute Tradition ist, einige Fake-Kurse verborgen, und wer alle finden konnte, nahm an einem Gewinnspiel teil. Erfunden waren außerdem „Die Protestradler von Schmitt“, „Programmieren deinen Fahrradcomputer“, „Parlieren im Peloton“ und „E-Bike war gestern, das A-Bike ist morgen!“ Unter den Einsendungen wurde Sabine Schäfer-Ilka als Gewinnerin ausgelost. Sie freut sich über einen 50-Euro-Gutschein, den sie für vhs-Veranstaltungen einsetzen kann.



vhs-Direktorin Regina Seibel überreicht den 50-Euro-Gutschein an Sabine Schäfer-Ilka

Science Slam

Die inzwischen 5. Auflage des Hofheimer Science Slam im Movies Kino (gemeinsam mit der Hofheimer Kulturwerkstatt) im März 2023 war und hatte ein Line-up zu bieten, das schon sehr beachtlich war. Neben dem Biologie-Altstar Sebastian Lotzkat (Autor u. a. des Sachbuches „Keine Bange vor der Schlange“) standen die Karlsruher Materialwissenschaftlerin Anastasia August (Finalistin der Deutschen Meisterschaften 2018), der Archäologe Frederic Auth und die beiden Physiker Thorsten Conrad und Sascha Vogel auf der Bühne.

Am Ende entschied das Publikum mit einem ohrenbetäubenden Applaus für Anastasia August als Siegerin des Abends. Ihre lehrreiche Performance über unsere Lehren, die wir aus dem Fell von Eisbären ziehen können, haben die Zuhörer*innen begeistert. Als Trophäe nahm sie die von Heidi Werkmann handgehäkelte Eule mit nach Hause.



Heidi Werkmann (links), Anastasia August (rechts), die Eule (Mitte)



Bildung für nachhaltige Entwicklung an der vhs Main-Taunus-Kreis

Unsere Welt befindet sich im Umbruch, und viele Menschen sind verunsichert, weil sie nicht wissen, wie die Zukunft für sie selbst und ihre Umwelt aussehen wird. Um Menschen in diesen Zeiten zu unterstützen, braucht es Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Im Jahr 2015 haben die Vereinten Nationen 17 Ziele (Sustainable Development Goals, kurz: SDGs) für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung verabschiedet.



Im Sommer 2021 haben wir die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung an der Fensterfront unserer vhs angebracht, um Aufmerksamkeit dafür zu schaffen. Mehr über die Nachhaltigkeitsziele erfahren Sie unter www.17ziele.de.

Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein wichtiger Beitrag zur Umsetzung der SDGs. Auch die vhs Main-Taunus-Kreis möchte BNE fördern, und daher haben wir im April 2023 unsere Dozent*innen gebeten, an einer kurzen Umfrage teilzunehmen. Das sind die Ergebnisse der 50 Rückmeldungen, die wir daraufhin erhalten haben.

Welche Ziele sind besonders gut oder eher schwierig umsetzbar?

Spannend war die Frage, welche SDGs als besonders gut oder als besonders herausfordernd empfunden wurden. Die Bekämpfung der Armut wurde von den meisten als besonders herausfordernd angesehen, aber auch als Schlüssel zur Erreichung anderer Ziele wie z. B. „Nachhaltiger Konsum und Produktion“: „Die Verringerung der Armut ist eigentlich ein ‚Sammelziel‘: Wenn die Menschen nicht arm sind, können sie sich auch Lebensmittel und ärztliche Versorgung leisten.“

Das Ziel „Hochwertige Bildung“ wurde als gut umsetzbar und als einer der wichtigsten Faktoren für die Erreichung der anderen Ziele angesehen: „Hochwertige Bildung hat für mich eine Sonderstellung, da die anderen Ziele nur zu erreichen sind, wenn wir möglichst viele Menschen mitnehmen und dafür benötigt es Wissen und Kompetenzen.“

Nachhaltigkeitsziele in den Kursen

Positiv ist, dass in unseren vhs-Kursen bereits viel Wissen zu den SDGs vermittelt und umgesetzt wird. So spielt das Ziel „Gesundheit und Wohlbefinden“ in unseren Kursen eine große Rolle und kann insbesondere in unseren Achtsamkeitskursen gut umgesetzt werden. In 19 Kursen setzen sich unsere Teilnehmenden bereits direkt und indirekt mit dem Ziel „Maßnahmen zum Klimaschutz“ auseinander, und auch „Geschlechtergerechtigkeit“ wird in unseren Sprachkursen oft thematisiert.

Im September 2022 fand ein Workshop für unsere Sprachkursdozent*innen zum Thema „BNE in den Sprachunterricht integrieren“ statt, in dem u. a. die Lehrwerke daraufhin untersucht wurden, ob und in welchen Zusammenhängen die SDGs thematisch umgesetzt werden. Es war ein gutes und wichtiges Fazit, dass die Themen nicht nur abstrakt, sondern konkret und alltagsnah schon in Sprachkursen mit Anfänger*innen behandelt werden können.

Themen der Zukunft

Viele der Befragten haben angegeben, dass sie die Themen „Maßnahmen zum Klimaschutz“, „Nachhaltiger Konsum und Produktion“ und „Gesundheit und Wohlergehen“ in ihren Kursen in Zukunft verstärkt behandeln möchten. Hierzu wird die vhs in Zukunft Fortbildungen und Kurskonzepte ausarbeiten. Dass neben der UNESCO und den Umweltministerien vor allem Schulen, Hochschulen, Kommunen und Volkshochschulen mit Bildung für nachhaltige Entwicklung in Verbindung gebracht werden, wie die Umfrage zeigt, bestätigt uns darin, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Auf die Frage nach konkreten Kursinhalten und -wünschen gaben viele der Befragten an, dass BNE ein Querschnittsthema sei, das alle Bereiche umfassen sollte. Es sollte für die Teilnehmenden leicht umsetzbar sein und ohne erhobenen Zeigefinger vermittelt werden: „Ich bin davon überzeugt, dass durch Empathie, Einfühlung in sich selbst und seine Mitmenschen ein entsprechendes Bewusstsein geschaffen werden kann.“

Ihre Beteiligung

Haben Sie Lust, an dem Thema mitzuarbeiten oder mehr darüber zu erfahren? Haben Sie eine Kurs- bzw. eine Veranstaltungsidee? Oder möchten Sie gern mit uns kooperieren? Dann melden Sie sich bei Sandra Haderk (haderk@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901 81)

Good Bye!

Im Frühjahr 2023 haben sich Birgit Witan und Milena Zerahn von der vhs Main-Taunus-Kreis verabschiedet. Birgit Witan arbeitete seit 2016 im Fachbereich Deutsch in der vhs Main-Taunus-Kreis, nachdem sie zuvor lange Zeit Sprachkurse geleitet hatte. Milena Zerahn begann ihre vhs-Tätigkeit als Auszubildende 2016 und unterstützte seit 2017 mit großer Tatkraft den Deutschbereich. Beide haben einen großen Teil dazu beigetragen, die großen Flüchtlingsbewegungen nach 2015 und in Folge des Russland-Ukraine-Krieges zu bewältigen. Liebe Birgit, liebe Milena, wir danken Euch für alles und wünschen Euch alles Gute für die Zukunft!



Birgit Witan (links) auf dem vhs-Sommerfest 2017 mit Kathrin Hippel (rechts)



Milena Zerahn (Mitte) im Kreis des vhs-Teams

Bilder aus der vhs-Vergangenheit



Neue Räumlichkeiten 1988/89
Umzug und Umbau – von der Vincenzstraße 4 an den jetzigen Standort in der Pfarrgasse 38.

Abschied Ehemaliger vhs-Direktor Lothar Manker ist verstorben



Mit Lothar Manker hat sich die vhs nachhaltig gewandelt – er wird immer Teil unserer Geschichte bleiben

Am 3. April 2023 ist der langjährige Direktor der vhs Main-Taunus-Kreis mit 81 Jahren verstorben. Von 1977 bis 2000 entwickelte er die vhs von einer Abteilung des Schulverwaltungsamtes über ein selbständiges Amt hin zu einem modernen Eigenbetrieb. Mit unermüdlichem Engagement setzte er sich ein für den Umzug der vhs aus ihren beengten Räumlichkeiten in der Vincenzstraße 4 an den jetzigen Standort in der Pfarrgasse 38. Damit schuf er die Voraussetzung, dass die vhs ihr Entwicklungspotential entfalten konnte. Im Foyer des vhs-Gebäudes wurde 1997 das Kulturcafé als Veranstaltungs- und sozialer Ort eingerichtet und Teilnehmende treffen sich bis heute nach dem Kursbesuch im angrenzenden Coffee In zu einem Kaffee oder einem kleinen Snack. In den 1980ern erwarb er die erste EDV-Anlage, mit der sich das wachsende Kursgeschehen einfacher meistern ließ. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde die gesamte Verwaltung noch per Schreibmaschine (einschließlich „Durchschlag“) und handschriftlich organisiert. Das Programmheft wurde erstellt, indem die Kurstexte mit Schreibmaschine getippt, ausgeschnitten und auf neue Seiten aufgeklebt wurden, um diese dann zum Satz in die Druckerei zu geben. Unser historischer Beitrag zum Thema „Früher war mehr Lametta“. Mit Herrn Manker hat sich die vhs gewandelt und er wird immer Teil unserer Geschichte bleiben.



Ein glückliches Team in seinen neuen Räumlichkeiten.

zentral **MAIN-TAUNUS-KREIS**
naturnah **TAUNUS-KREIS**
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
 mtk_info

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.



September

05.09.23	19.00 Uhr	ENIGMA – Ein legendäres Chiffriergerät	Horst Hassler		Seite 13
11.09.23	19.30 Uhr	Die Demokratie und ihre Zukünfte	PD Dr. Felix Heidenreich	Online	Seite 14
12.09.23	19.30 Uhr	Normalisierung der extremen Rechte	Prof. Dr. Paula Diehl	Online	Seite 14
14.09.23	18.30 Uhr	Beruflich durchstarten – aber wie?	Christian Frank	kostenfrei	Seite 31
20.09.23	19.00 Uhr	ADHS verstehen	Günter Steigerwald		Seite 22
24.09.23	15.00 Uhr	Strom erzeugen mit Mini-Solaranlagen	Stefan Tomik		Seite 19
26.09.23	19.00 Uhr	Mann und Frau – eine ewige Ungleichheit?	Sören Scheffler		Seite 13
26.09.23	19.30 Uhr	Debian GNU/Linux und Freie Software	Stefan Kropp		Seite 24
27.09.23	19.30 Uhr	Geschichte der christlichen Mission	Prof. Dr. Bernhard Maier	Online	Seite 14
28.09.23	19.00 Uhr	Das neue Sparbuch der Deutschen? ETFs	Björn Beckmann	kostenfrei	Seite 21
28.09.23	19.30 Uhr	Der Wald im Wandel – zwischen gestern und morgen	Dr. Mona Schreiber	kostenfrei	Seite 61

Oktober

01.10.23	19.30 Uhr	Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung	Dr. Christian Mölling	Online	Seite 15
04.10.23	19.00 Uhr	Das antike Griechenland und Rom	Mario Becker		Seite 12
05.10.23	19.00 Uhr	TV-Serien der 1980er 📺	Dr. Ingo Irsigler		Seite 43
08.10.23	19.30 Uhr	Despot oder Held? – Léopold II. von Belgien	Dr. Julia Seibert	Online	Seite 15
10.10.23	19.00 Uhr	Die Kunst des Krieges	Helmut Forster		Seite 18
11.10.23	19.30 Uhr	Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger*in 2023		Online	Seite 15
12.10.23	18.00 Uhr	Menschen mit Demenz begegnen	Petra Kunz		Seite 68
12.10.23	19.30 Uhr	Warum Erben ungerecht ist	Prof. Dr. Stefan Gosepath	Online	Seite 15
13.10.23	19.00 Uhr	Elektrifizierend: Rhein-Main mit dem eBike erleben	Alexander Kraft		Seite 10
17.10.23	18.00 Uhr	Heizkosten sparen	Amine Aimut	kostenfrei	Seite 61
17.10.23	19.00 Uhr	Inflationsentwicklung und Euro-Geldpolitik in Krisenzeiten	Björn Beckmann	kostenfrei	Seite 21
17.10.23	19.30 Uhr	Wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann	Prof. Dr. Vera Meyer	Online	Seite 15
19.10.23	18.00 Uhr	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung	Jürgen Frank	kostenfrei	Seite 20
19.10.23	19.30 Uhr	Actionkino der 1980er: Terminator, Rambo und Stirb langsam 📺	Dr. Gerrit Lungershausen		Seite 43
19.10.23	19.30 Uhr	Die Krebse in den Gewässern des Main-Taunus-Kreises	Dr. Hasko Nesemann	kostenfrei	Seite 61
23.10.23	19.30 Uhr	Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger*in 2023		Online	Seite 15
29.10.23	19.30 Uhr	Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land	Richard C. Schneider	Online	Seite 16
21.11.23	19.00 Uhr	Buddha – Die Erklärung des menschlichen Leids	Sören Scheffler	Online	Seite 18

November

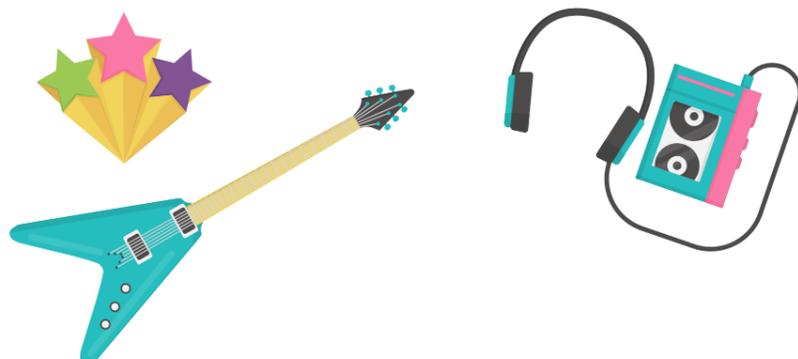
02.11.23	19.00 Uhr	Marlene Dietrich: ihre Filme und ihre Songs	Dr. Dieter Strauss		Seite 44
05.11.23	19.30 Uhr	Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche	Prof. Dr. Thomas Großbölting	Online	Seite 16
07.11.23	18.00 Uhr	Meinungsfreiheit in der multipolaren Gesellschaft	Michael Bross		Seite 19
07.11.23	19.30 Uhr	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	Prof. Dr. Michael Decker	Online	Seite 16
08.11.23	20.00 Uhr	Reise durch Bosnien, Kosovo und Nord-Makedonien	Dieter Leonhard		Seite 10
09.11.23	19.30 Uhr	Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit	Markus Wehner & Reinhard Bingener	Online	Seite 16
09.11.23	19.30 Uhr	Eulen im Main-Taunus-Kreis	Michael Orf, Kathrin Montag & Anne Krömer	kostenfrei	Seite 61
09.11.23	19.00 Uhr	Comics der 1980er: Watchman, Batman, Maus & Co. 📺	Dr. Gerrit Lungershausen		Seite 43
13.11.23	19.30 Uhr	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	Prof. Dr. Nora Waitkus	Online	Seite 16
13.11.23	18.30 Uhr	Einblick in die Geschichte der Türkischen Republik	Oya Kenan-Armbruster		Seite 13
14.11.23	19.00 Uhr	Krieg um Taiwan	Helmut Forster		Seite 18
16.11.23	19.00 Uhr	Die Heldin in dir – von starken Frauen lernen – Impulsvortrag	Ute Janik		Seite 20
16.11.23	19.30 Uhr	Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten	Prof. Dr. Thomas Bugnyar	Online	Seite 16
18.11.23	15.30 Uhr	Ätherische Öle – Altes Wissen neu entdeckt	Ute Kolbe		Seite 69
23.11.23	19.00 Uhr	Monumente für die Ewigkeit – Grabbauten der Antike	Mario Becker		Seite 12
23.11.23	19.30 Uhr	Ladakh – Natur und Landschaft im westlichen Himalaya	Kai-Uwe Nierbauer	kostenfrei	Seite 61
23.11.23	19.30 Uhr	Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche	Dr. Peter Peter	Online	Seite 17
24.11.23	19.00 Uhr	Loriot – Früher war mehr Lametta	Dr. Stefan Neumann		Seite 43
26.11.23	19.30 Uhr	Die Intelligenz der Bienen	Prof. Dr. Lars Chittka	Online	Seite 17
28.11.23	19.00 Uhr	Ungarn – Kleine Landesgeschichte	Sören Scheffler		Seite 13
29.11.23	19.00 Uhr	Depression und Angststörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen	Günter Steigerwald		Seite 22

Dezember

03.12.23	19.30 Uhr	Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass	Prof. Dr. Susanne Schröter	Online	Seite 17
05.12.23	18.00 Uhr	Lobbyisten – Die fünfte Gewalt?	Michael Bross		Seite 19
05.12.23	19.15 Uhr	Künstliche Intelligenz – Chancen und Risiken	Michael Raffel		Seite 21
06.12.23	20.00 Uhr	Weihnachten in der Türkei	Oya Kenan-Armbruster		Seite 111
12.12.23	19.00 Uhr	Die künftige Reinkarnation des Dalai Lama und die Zukunft Tibets	Helmut Forster		Seite 18
14.12.23	19.30 Uhr	Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek	Dr. Mirjam Neumeister	Online	Seite 17

Januar & Februar

16.01.24	20.00 Uhr	Neue Märchen im klassischen Stil	Gabriele Wolff-Starck	Lesung	Seite 42
17.01.24	19.00 Uhr	Neues aus der Archäologie – die letzten 30 Jahre	Mario Becker		Seite 12
30.01.24	19.00 Uhr	Das Lehenswesen und der Feudalismus	Sören Scheffler		Seite 13
01.02.24	19.00 Uhr	Mit dem Rad quer durch Südamerika über die Anden	Christoph Gocke		Seite 10





Natur- schutzhaus



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 müssen lernen, verantwortungsvoll mit natürlichen Ressourcen umzugehen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) vermittelt Wissen über und Gestaltungs-kompetenz für globale Herausforderungen.

Dabei werden die komplexen wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Ursachen dieser Probleme einbezogen.



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

Apfelmarkt		60
Exkursionen		60
Vorträge		61
Workshops:		
kreativ & kulinarisch		62
Rund um den Garten		62
Für Familien		63
Für Kinder		63
Fortbildungen		64
Bildungsurlaube		65
Veranstaltungshinweise		65



Leitung Naturschutzhaus

Sandra Haderk
Telefon 06192 9901-81
info@naturschutzhaus-mtk.de
www.naturschutzhaus-mtk.de

So, 24.09.23, 12.00–17.00 Uhr

Apfelmarkt

in Kooperation mit Vereinen und Organisationen aus der Region

Ein herbstlich-bunter „fair“-gnüglicher Markt rund um den Tag der Regionen und die Fairen Wochen erwartet Sie! Auf dem Programm stehen Informationen zu Streuobstwiesen, Apfelsorten und klimafreundlicher Ernährung, eine Apfelrallye für Kinder und natürlich selbst gekelterter Apfelmost. Freuen Sie sich auf Beratungs- und Mitmachangebote für Groß und Klein.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
kostenfrei



Exkursionen

S0104198
Nachtschwärmer und andere Lichtgestalten
in Kooperation mit HGON und NABU
Elias Barnickel

Nachtfalter haben eine heimliche Lebensweise. Wir bringen Licht ins Dunkle, dabei können Sie die Vielfalt und Schönheit der Geschöpfe der Nacht kennenlernen. Bitte bringen Sie eine Taschenlampe mit. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.
Kelkheim, Parkplatz Freischwimmbad, Lorsbacher Straße
Sa, 09.09.23, 20.30 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



Pilzwanderung im Taunus
Dr. Thomas Lehr

Auf diesem pilzkundlichen Spaziergang lernen Sie die Schönheit und Vielfalt der einheimischen Pilze kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung und Funktion der Pilze für das Ökosystem Wald. Aber natürlich werden auch Gift- und Speisepilze besprochen sowie Tipps zum richtigen Sammeln und Verarbeiten gegeben. Eine Korbkontrolle am Ende der Wanderung findet nicht statt, d. h. wer während der Exkursion Speisepilze sammeln möchte, tut dies auf eigenes Risiko. Die Exkursionsorte (in einem Umkreis von 10 bis 30km um Hofheim) und der Treffpunkt werden kurz vor Veranstaltungsbeginn bekanntgegeben.

T0104321
So, 17.09.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

T0104322
So, 07.10.23, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

T0104323
Führung durch den Hattersheimer Wasserwerkswald
in Kooperation mit der Revierförsterei Schwanheim
Holger Scheel

Nutzen Sie die Gelegenheit, den Wasserwerkswald zu erkunden. Revierförster Holger Scheel öffnet das Tor und führt Sie durch den sonst verborgenen Wald des Wasserwerks Hattersheim. Dabei geht er auf besondere Baumarten und ihre Eigenschaften, naturkundliche Besonderheiten und forstliche Herausforderungen aufgrund des Klimawandels ein.

Hattersheim, Eingang zum Rosarium, Wasserwerksallee
So, 08.10.23, 15.00–16.30 Uhr
kostenfrei



Vorträge

T0104320
Gartenschläfer, Fledermaus & Co. – Leben in der Höhle
in Kooperation mit HGON und NABU
Michael Orf

Sie schlafen tagsüber in Höhlen und erwachen im Schutz der Nacht: Orientierungskünstler, Riechwunder und andere Gestalten der Dunkelheit. Wir bringen Licht ins Dunkle der geheimnisvollen Bewohner.
Kelkheim, Parkplatz Hauptfriedhof, Frankenallee 200
So, 15.10.23, 15.00–17.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

T0104324
Aus den Augen aus dem Sinn? Auf den Spuren des Abfalls im Deponiepark Wicker
Eine Veranstaltung im Rahmen der Europäischen Woche der Abfallvermeidung
RMD Rhein-Main Deponie GmbH

Eine Führung auf der Wickerer Deponie 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-Wicker, Rhein-Main-Deponiepark
Sa, 25.11.23, 10.00–11.30 Uhr
kostenfrei



T0104331
Der Wald im Wandel – zwischen gestern und morgen
in Kooperation mit der Philipps-Universität Marburg
Dr. Mona Schreiber

Seit Urzeiten ist das Land von Wäldern bedeckt, die einer unglaublichen Vielzahl von Organismen als Lebensraum dienen. Infolge menschlicher Nutzung, Flächenkonkurrenz und Klimaschwankungen veränderten sich die Wälder stetig. Heute hat diese Veränderung eine nie dagewesene Geschwindigkeit erreicht, und alles Leben sieht sich neuen Herausforderungen gegenüber. Erfahren Sie an diesem Abend, wie wir dem Wald bei der Anpassung helfen und seine Leistungen erhalten können.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus Do, 28.09.23, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

T0104332
Heizkostensparen – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung
in Kooperation mit der MTK Energieberatung
Amine Aimut

Draußen kalt, drinnen warm!? Das geht – sogar ohne hohe Energiekosten. Zur Senkung des Energieverbrauchs spielen eine effiziente Haustechnik, die optimale Gebäudesanierung und erneuerbare Energien eine große Rolle. Der Energieberater Amine Aimut stellt neben Methoden zur Heizungsoptimierung und umweltfreundlichen Wärmeerzeugung Fördermöglichkeiten für Energie-Investitionen vor.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus Di, 17.10.23, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei

T0104333
Die Krebse in den Gewässern des Main-Taunus-Kreises
in Kooperation mit HGON und NABU
Dr. Hasko Neseemann

In unseren heimischen Gewässern tummeln sich unzählige Wasserorganismen. Dr. Hasko Neseemann stellt die Unterwasser-Wohngemeinschaft mit ihren Besonderheiten vor. Spezielles Augenmerk liegt dabei auf den versteckt lebenden Krebsen.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus Do, 19.10.23, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

T0104334
Eulen im Main-Taunus-Kreis
in Kooperation mit HGON und NABU
Anne Krömer, Kathrin Montag, Michael Orf

Die Eulenspezialisten der Region stellen die Ergebnisse des diesjährigen Monitorings „Eulen im MTK“ vor. Freuen Sie sich auf faszinierende Bilder und detaillierte Informationen zu den nachtaktiven, lautlosen Jägern. Außerdem gibt es Neuigkeiten aus der Vogelwelt zwischen Taunus und Main.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus Do, 09.11.23, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei



T0104335
Ladakh – Natur und Landschaft im westlichen Himalaya
in Kooperation mit HGON und NABU
Kai-Uwe Nierbauer

Schneebedeckte Himalaya-Gipfel, karge Mondlandschaften, grüne Flusstäler, wilde Yaks und eine Kultur voller buddhistischer Spiritualität – lassen Sie sich mitnehmen in das hochgebirgige, dünn besiedelte Ladakh im Nordwesten Indiens und erfahren Sie Wissenswertes über die dortige Flora und Fauna.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus Do, 23.11.23, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

Workshops: Kreativ & kulinarisch

**S0104148
Holunder – Pflege und Gesundheit**
Birgit Seitz

In diesem Workshop lernen Sie Pflanzen kennen, die in der Natur gesammelt werden und zu unserer Gesundheit beitragen können. Teilnehmende erfahren Wissenswertes über die Inhaltsstoffe und deren Wirkung. Gemeinsam stellen wir Produkte für Pflege und Gesundheit her. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Holunder. Die Materialkosten (12 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 03.09.23, 14.00–18.00 Uhr**
Gebühr 36 EUR

**S0104149
After-Work-KlimaKüche**
in Kooperation mit „Wandel im MTK“
Karin Möhrlein

Klimafreundlich essen – wie das wohl geht? Wir probieren es aus. Die Planetary Health Diet zeigt, worauf es ankommt. Nach einigen Infos wird es bunt: Wir kombinieren frisches Gemüse und Kräuter der Saison aus der Region, wagen uns auch an die eiweißreichen Hülsenfrüchte und probieren pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten. Den Geschmack der KlimaKüche testen wir beim gemeinsamen Essen. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 07.09.23, 17.00–21.00 Uhr**
Gebühr 29 EUR

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 z. B. Suppen, Salate, Aufläufe oder Desserts zu und lassen es uns schmecken.

**T0104340
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 05.10.23, 17.00–21.00 Uhr**
kostenfrei

**T0104344
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 02.11.23, 17.00–21.00 Uhr**
kostenfrei

**T0104341
Upcycling mit Kreidefarben**
Linda Engel

Mit hochwertigen Kreidefarben, Schablonen und feinen Wachsen bekommen Omas Schätzchen vom Dachboden eine zweite Chance. Gestalten Sie eigene Objekte oder dekorative Aufbewahrungsboxen aus Holz zu einzigartigen Lieblingsstücken. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie verschiedenste künstlerische und trotzdem einfach auszuführende Techniken wie Schablonieren, Drybrush und vieles mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kleinere Gegenstände aus Holz (nicht lackiert oder geölt) können mitgebracht oder im Kurs zusätzlich erworben werden. Die Materialkosten (20 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Fr, 13.10.23, 15.00–19.00 Uhr**
Gebühr 79 EUR

**T0104342
Duftende Weihnachtsseifen – einfach selbstgemacht!**
Birgit Seitz

Den Duft von Weihnachtsgewürzen – wer liebt ihn nicht in der Adventszeit? Rechtzeitig stellen wir natürliche Seifen mit unterschiedlichen Zutaten im schonenden Kaltrührverfahren her. Schön verziert eignen sie sich perfekt als Geschenk für Freunde und Familie – oder für das eigene Zuhause. Die Materialkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 15.10.23, 14.00–18.00 Uhr**
Gebühr 39 EUR

**T0305326 Kurs
Outdoor – Fitness für Naturbegeisterte**
Beate Bernhard

Der Fitness-Trail in den Weilbacher Kiesgruben bietet gute Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. In diesem Kurs kräftigen Sie verschiedene Muskelgruppen durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten und verbessern die Körperstabilität und die Körperwahrnehmung. Sich in der Natur zu bewegen macht Spaß und stärkt das Immunsystem. Dehnungs- und Entspannungseinheiten bilden den Abschluss der Stunde. Der Kurs ist für Personen mit starken körperlichen Einschränkungen nicht geeignet, eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
6-mal ab Do, 19.10.23, 18.00–19.00 Uhr**
Gebühr 39 EUR

**T0104345
Upcycling – Ökologische Papierarbeiten**
Veranstaltung im Rahmen der Europäischen Woche der Abfallvermeidung
Shigemi Muroi

In diesem Kurs probieren Sie anspruchsvolle Basteltechniken aus und trainieren Ihre Fingerfertigkeit. Lassen Sie aus leeren Süßigkeitenbeuteln, Geschenkpapier und Servietten individuelle Geschenktüten und Reißverschlusstaschen entstehen. So verwandeln Sie scheinbar unbrauchbare Dinge in etwas Neues! Die Veranstaltung ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren geeignet. Die Materialkosten (12 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Fr, 24.11.23, 18.00–21.30 Uhr**
Gebühr 38 EUR

Rund um den Garten

**S0104153
Natürlich schöner Garten!**
Iris Sparwasser

Die erfahrene Naturgartengestalterin Iris Sparwasser beantwortet Ihre Fragen zur insektenfreundlichen Gestaltung eines pflegeleichten Naturgartens. Bei einem Spaziergang durch den Garten des Naturschutzhauses lernen Sie geeignete trockenheitsverträgliche Pflanzen kennen und erhalten der Jahreszeit entsprechende Tipps zu Pflanzung und Pflege. Themenschwerpunkte: Früchte und späte Blüten, tierfreundlicher Naturgarten, Hochbeet und Ernte.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 12.09.23, 17.00–18.30 Uhr**
Gebühr 12 EUR



Für Familien

**S0104163
Tomaten-Werkstatt**
für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
Andrea Oppacher-Friedrich

Sputnik, Rote Zora, Sibirisches Birnchen: Kommt mit in die Welt der roten Früchte. Wir beschäftigen uns mit der Sortenvielfalt bei Tomaten, ernten und kosten sie, gewinnen ihre Samen und bereiten ein leckeres Ketchup zu. Einen Geschmackstest gibt es natürlich auch. Die Materialkosten (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 02.09.23, 14.00–16.30 Uhr**
Gebühr 9 EUR

**T0104361
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
So, 30.09.23, 14.00–16.30 Uhr**
Gebühr 7 EUR

**T0104362
Rund ums Eichhörnchen**
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Ngoc Anh Nguyen

Wer mag sie nicht, die geschickten Kletterer mit dem buschigen Schwanz? Mit viel Spaß und Kreativität entdeckt ihr die Welt der Eichhörnchen und erprobt ihre geniale Überwinterungsstrategie. Kommt mit auf Erkundungstour!
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 29.10.23, 14.00–16.30 Uhr**
Gebühr 7 EUR

**T0104363
Kerzenwerkstatt**
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Ute Pietratius

Bringt Licht in die dunkle Jahreszeit! Bei dieser gemütlichen und fantasievollen Familien-Bastelrunde werden Kerzen gezogen, Bienenwachs-kerzen gerollt und kreative Kerzengestecke aus Naturmaterialien hergestellt. Die Materialkosten (4 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 19.11.23, 14.00–16.30 Uhr**
Gebühr 11 EUR

**T0104364
Nikolaustaschenlampenwanderung**
für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
in Kooperation mit dem Regionalpark RheinMain
Dagmar Benischke-Muhr, Eckhardt Riescher

Kommt mit auf einen abendlichen Streifzug und bringt Licht ins dunkle Kiesgrubengelände! Im Schein eurer Taschenlampen erfahrt ihr so manches auch über die Tiere im Winter. Außerdem gilt es, Rätsel zu lösen und vielleicht sogar den Nikolaus zu finden ...
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 06.12.23, 16.30–18.00 Uhr**
Gebühr 5 EUR



Für Kinder

**S0104177
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, 03.09.23, 10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 10 EUR

**T0104371
Steine und Minerale – selbstgemacht!**
für Kinder ab 6 Jahren
Dr. Christine Kumerics

Kommt mit in die Geologie-Werkstatt! Welche Steine und Minerale gibt es und wie entstehen sie? Wie reagiert Gestein auf Säure, Eis und Pflanzenwurzeln? Probiert es aus! Wir lassen Kristalle und Kalksteine entstehen, lernen Kartoffelgestein kennen und werden mit einfachen und verblüffenden Experimenten eine Menge über Steine und Minerale erfahren. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 07.10.23, 10.00–14.00 Uhr**
Gebühr 18 EUR

**T0104372
Kiesgruben-Olympiade**
für Kinder ab 8 Jahren
Tina Beutel

Bei sportlichen Spielen draußen in der Natur sind eure Fitness und Geschicklichkeit gefragt. Neben Stein-Stoßen, Hindernis-Parcours und Wett-Staffeln erwarten euch knifflige Aufgaben rund um die Kiesgruben. Macht mit bei Sport und Spaß!
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo, 23.10.23, 10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 10 EUR

**T0104373
Tierspuren-Detektive**
für Kinder ab 6 Jahren
Nicola Böye

Wer lebt denn hier? Nachdem wir spielerisch unsere Sinne geschärft haben, begeben wir uns im Gelände auf Spurensuche und werden die „Verdächtigen“ anhand ihrer individuellen Spuren identifizieren. Los geht's!
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 26.10.23, 10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 10 EUR

**T0104374
Upcycling-Werkstatt**
für Kinder ab 8 Jahren
Shigemi Muroi

Aus Alt mach Neu! Wir verwandeln altes Papier in erstaunliche „neue“ Dinge, z. B. individuelle Papiertüten, kreative Geschenkboxen und praktische Müllgefäße. Ihr werdet staunen, was mit interessanten Basteltechniken alles möglich ist. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Fr, 27.10.23, 10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 15 EUR

**T0104375
Klima im Wandel**
für Kinder ab 8 Jahren
Dr. Christine Kumerics

Es wird viel davon gesprochen, dass sich das Klima verändert und es häufiger zu Starkregen, Flutkatastrophen, Dürren, Orkanen usw. kommt. Warum ist das so und was bedeutet das für uns? Welche Rolle spielen wir Menschen beim Klimawandel? Und was können wir dagegen tun? Viele Fragen, die es zu beantworten gilt. Mit Experimenten gehen wir dem Klima und seinem Wandel auf den Grund. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 09.12.23, 10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 15 EUR



Fortbildungen

S0104183
Der Natur auf der Spur
 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.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 14.09.23, 14.30–18.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

T0104381
Bildung – fair und nachhaltig
 in der Kita
 für Erzieher*innen
 in Kooperation mit Rhein.Main.Fair und faireKITA
Katrin Conzelmann-Stingl

Regional, global, fair und lecker: Lernen Sie Bildungsmodule zur globalen Gerechtigkeit kennen. Gemeinsam erproben wir handlungsorientierte Materialien und Methoden, die Sie direkt in der Kita umsetzen können. Infos unter www.rheinmainfair.org
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 05.10.23, 15.00–17.00 Uhr
kostenfrei

Stornierung

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

T0104900 Online
Stiftung Kinder forschen: „Der pädagogische Ansatz der Stiftung“
 für Erzieher*innen und Lehrkräfte
 Grundschule
Julia Ewald & Sandra Haderk

In diesem Online-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.
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
Do, 12.10.23, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

T0104902
Stiftung Kinder forschen:
„Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“
 für Erzieher*innen und Lehrkräfte
 Grundschule
Sandra Haderk

In dieser Einstiegsfortbildung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung werden zunächst grundlegende Fragen thematisiert: Was bedeutet Nachhaltigkeit und was heißt BNE? Außerdem beschäftigen Sie sich anhand des „BNE-Baukastens“ und mit Hilfe von Praxisbeispielen mit der Frage, welche Kriterien ein BNE-Projekt erfolgreich macht. Bei der pädagogischen Umsetzung stehen zwei Methoden im Fokus: das Forschende Lernen und das Philosophieren mit Kindern.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 21.11.23, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

T0104903
Stiftung Kinder forschen:
„Informatik entdecken – mit und ohne Computer“
 für Erzieher*innen und Lehrkräfte
 Grundschule
Julia Ewald

Sortieren, strukturieren, analysieren, Lösungen für Probleme finden – in dieser Fortbildung erfahren Sie, dass informatische Bildung viel mit diesen Fähigkeiten zu tun hat und auch ohne Computer möglich ist. Sie erforschen Pixelbilder, Geheimbotschaften und entdecken regelmäßige Abfolgen im Alltag. Sie erfahren Wissenswertes über den Einsatz elektronischer Geräte und reflektieren über das Für und Wider dieses Einsatzes.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 30.11.23, 9.00–16.00 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, Mädchen und Jungen stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen. Gemeinsam mit ihren Netzwerkpartnern 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.

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist lokaler Netzwerkpartner der bundesweiten „Stiftung Kinder forschen“. Die Fortbildungen finden in Kooperation mit dem Main-Taunus-Kreis statt. Für ein persönliches Gespräch und weitere Informationen steht Ihnen Sandra Haderk (06192 9901-81) gerne zur Verfügung.



T0104901 Online
Stiftung Kinder forschen:
„Forschungsdialoge gestalten“
 für Erzieher*innen und Lehrkräfte
 Grundschule
Julia Ewald

In ko-konstruktiven Lernprozessen erforschen Lernende und Lernbegleitung gemeinsam ihre Umwelt. Eine Schlüsselrolle spielt dabei das lebendige Gespräch. Wie lassen sich solche Sprachanlässe gut gestalten? In diesem Online-Seminar sprechen wir über Gelingensbedingungen für Forschungsdialoge. Wir stellen Beispiele und Ideen aus der Praxis vor, und Sie sind herzlich dazu eingeladen, Ihre Erfahrungen mit uns zu teilen.
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
Di, 05.12.23, 15.00–16.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

→ Info

Weitere Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche finden Sie ab Seite 116.



Bildungsurlaube

T0300613
„Shinrin Yoku“: Stressabbau und Ressourcenbildung durch die Kraft des Waldes
Sigrid Schwarz

Erleben Sie in diesem Wochenkurs die heilsame Kraft der Natur und erfahren Sie, wie und warum der Wald positiv und regenerierend auf unseren Körper wirkt. Wichtige Elemente sind tägliche Shinrin-Yoku-Sequenzen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Selbstreflexion und Austausch. Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung kennen.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 18.–22.09.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 250 EUR

T0300604
Regionales Brainfood für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf
Ilona Ruhnu

Zeitmangel, sitzende Tätigkeiten und Stress prägen das Berufs- und Alltagsleben und erschweren gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. In diesem Seminar setzen Sie sich mit nachhaltiger Produktion, fairem Handel, vollwertiger Ernährung und geeigneten Bewegungsformen auseinander. Regionales Brainfood „to go“!
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 16.–20.10.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 270 EUR

Veranstaltungshinweise

Die folgenden Veranstaltungen werden von Kooperationspartnern des Naturschutzhauses durchgeführt. Bitte beachten Sie die abweichenden Anmeldebedingungen und Ansprechpersonen.

Kinder-Technik-Werkstatt
 Eine Veranstaltung des VDI (Verein Deutscher Ingenieure)

Einmal im Monat öffnen Ingenieure des VDI die Türen der Kinder-Technik-Hütten hinter dem Besucherzentrum. Groß und Klein sind herzlich eingeladen, unter fachkundiger Anleitung zu werkeln und zu experimentieren. Informationen erhalten Sie bei Wolfgang Truss (Telefon 06145 6869, bv-rheingau@vdi.de).

Mechanik-Flaschenzug
 Flörsheim-Weilbach, Hütten hinter dem Regionalpark-Besucherzentrum
So, 27.08.23, 14.00–17.00 Uhr
kostenfrei

Messtechnik
 Flörsheim-Weilbach, Hütten hinter dem Regionalpark-Besucherzentrum
So, 17.09.23, 14.00–17.00 Uhr
kostenfrei

Streuobst-Stammtisch
 Eine Veranstaltung des Landschaftspflegeverbandes im MTK

Alle an Streuobst Interessierte lädt der Landschaftspflegeverband zum Stammtisch ein – zum Erfahrungsaustausch, zur Vorstellung von Best-Praxis-Beispielen, zur Diskussion und zum „Netzwerken“. Infos und Anmeldung unter Telefon 01577 1701765 oder info@streuobst-mtk.de
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 24.09.23, 18.00–20.00 Uhr
kostenfrei

Pflanzentauschbörse
 Eine Veranstaltung der Gesellschaft der Staudenfreunde

Geben & nehmen auf der traditionellen Pflanzentauschbörse! Jede*r kann Stauden mitbringen, die benannt und transportfähig sind. Neues und Seltenes, Schönes und Bewährtes für alle Bereiche des Gartens. Bei geeignetem Wetter findet die Veranstaltung im Garten des Naturschutzhauses statt. Infos bei Henning Bake unter Telefon 0177 6511592 oder gds-frankfurt@blop-pictures.de.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 01.10.23, 14.30 Uhr
Gebühr 5 EUR (inkl. Kaffee und Kuchen)



Workshop Besenbinden
Hartmut Winkels

Lernen Sie das Binden von traditionellen Besen mit Birkenreisern. Es wird ausschließlich natürliches Material aus der Region verwendet, so dass es beim Fegen keinen umweltschädlichen Kunststoffabrieb gibt. Die Besen weisen eine sehr gute Ökobilanz auf und eignen sich bestens zum gründlichen und kraftsparenden Kehren von unebenen, gepflasterten und geteerten Flächen. Infos und Anmeldung bei Hartmut Winkels unter Telefon 0163 6826253 oder hartmut.winkels@gmx.de.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 04.11.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 60 EUR (inkl. Material und Werkzeug)

Obstbaumschnittkurse
 Eine Veranstaltung des Landschaftspflegeverbandes im MTK
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 unter Telefon 01577 1701765 oder info@streuobst-mtk.de.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 18.11.23, 9.30–15.30 Uhr
Gebühr 30 EUR

Weitere Informationen und Veranstaltungen rund um Streuobst siehe www.streuobst-mtk.de



„Tisch und Teller“ macht mit: Abfallvermeidung mal anders!

Beim Gebrauchtwarenmarkt „Tisch und Teller“ in Flörsheim finden in der Woche der Europäischen Abfallvermeidung verschiedene Aktivitäten rund ums „Upcycling“ statt. Zum Zuschauen oder Mitmachen: Möbel bearbeiten, individuelle Weihnachtsgeschenke gestalten, etc. Das Programm inkl. Kosten finden Sie unter www.tisch-und-teller.de.
Flörsheim, Liebigstraße 6
Mo–Fr, 20.–24.11.23



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.



Fachbereichsleitung

Britta Groll
Telefon 06192 9901-43
groll@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Ilona Gasparini
Telefon 06192 9901-13
gasparini@vhs-mtk.de

Gesundheit

Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement	68
Bildungsurlaube	70
Selbstverteidigung für Frauen	71
Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr	71
Yoga	73
Fitness & Prävention	75
Im besten Alter	76
Wir machen mit! #BEACTIVE.	
Europäische Woche des Sports	77
Pilates & Mobilisation	78
Outdoor	78
Ernährung & Kochen	80
Lasst uns grillen	85





„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.

Vortrag der Fachstelle Demenz

T0306307 Vortrag Menschen mit Demenz begegnen
Petra Kunz, Caritasverband Main-Taunus

Immer mehr Menschen sind von Demenz betroffen, häufig ohne dass die Umgebung davon weiß. Was sich eigentlich genau hinter dem Begriff „Demenz“ verbirgt, welche Folgen diese Veränderungen für die Betroffenen haben und welche Wege des Umgangs möglich sind, darüber informiert Sie die Referentin Petra Kunz von der Fachstelle Demenz. In diesem Vortrag werden Grundlagen zum Krankheitsbild aufgezeigt, Hinweise und Beispiele für die Kommunikation mit Menschen mit Demenz und konkrete Anlaufstellen für weitere Informationen und Beratungen vorgestellt.
Hofheim, Volkshochschule
Do, 12.10.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR



Selbstliebe, Wohlbefinden und Stressmanagement

All you need is love ... SelbstLiebe – (D)eine Reise zu dir selbst

Victoria Grünewald

Jeder kennt Lebensphasen, in denen man nicht weiß, wo man steht. Eine Frage jagt die nächste und doch geht es irgendwie nicht weiter. Wer bin ich? Was will ich? Was tut mir wirklich gut? Oder will man einfach herausfinden, ob man gehen oder bleiben soll? Unsere SelbstLiebe-Trainerin ist Wegbegleiterin auf der spannenden Reise zu sich selbst. Gemeinsam herausfinden, wo die eigenen Stärken liegen, was Freude bereitet, Lebenslust und Kraft für ein erfülltes Leben bringt. SelbstLiebe ist Start und Ziel einer besonderen Reise. Wer bereit ist, sich selbst kennenzulernen, vollständig anzunehmen und auf gesunde Weise für sich zu sorgen, kann in diesem Workshop lernen, Achtsamkeit für sich und seine Bedürfnisse zu entwickeln. Erfahren Sie, wie Selbstzweifel effizient und erfolgreich durchbrochen werden können. Erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten, sich von alten Verletzungen zu befreien, zu einer Entwicklung zu einem selbstbewussten und gesunden Ich. Lernen Sie, gut für sich selbst zu sorgen.

T0301320 NEU
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 14. & 15.10.23, 13.00–17.30 Uhr
Gebühr 60 EUR

T0301321 NEU
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 03. & 04.02.24, 13.00–17.30 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.“



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-Antreiber und erfahren Sie mehr zu Bewältigungsstrategien, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Sie zukünftig Stresssituationen ruhiger, widerstandsfähiger und erfolgreicher begegnen können.

T0306330 NEU
Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 04. & 11.11.23, 10.15–17.45 Uhr
Gebühr 94 EUR

T0306331 NEU
Hofheim, Volkshochschule
2-mal Sa, 20. & 27.01.24, 10.15–17.45 Uhr
Gebühr 94 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.“



Ätherische Öle

Schon die alten Ägypter wussten: Ätherische Öle können große Wirkung entfalten. Sie verwendeten die aromatischen Pflanzenauszüge zum Beduften von Räumen, als Heilmittel oder als Grabbeigabe. Auch in der Moderne haben ätherische Öle wieder einen Platz im Alltag, sind sie doch aus Kosmetik, Industrie und Medizin nicht mehr wegzudenken. Von Pflanzen entwickelt, um sich vor Fressfeinden zu schützen, werden diese aus Blättern, Blüten, Früchten oder Schalen gewonnen und sind trotz ihrer Flüchtigkeit entsprechend stark konzentriert. Erfahren Sie an diesem Nachmittag, welche ätherischen Öle es gibt, wie diese wirken und hergestellt werden und sich wohltuend in unseren Alltag integrieren lassen. Die 10 wichtigsten Öle und Ölmischungen für Alltag und Haushalt werden hier vorgestellt, und Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht. Die Öle können Sie vor Ort selbst erleben, Sie dürfen schnuppern und testen. Auch weiterführende Literatur wird vorgestellt.

T0306310 NEU
Ätherische Öle – Altes Wissen neu entdeckt
Ute Kolbe

Basics zu und „Probeschnuppern“ von ätherischen Ölen. Die Kosten (2 EUR) für eine Ölprobe und ein Skript sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 18.11.23, 15.30–17.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

T0306311 NEU
„Kleine Öle Auszeit“ in der Vorweihnachtszeit (inkl. DIY zum Mitnehmen)
Ute Kolbe

Neben den Basics und dem „Probeschnuppern“ erhalten Sie hier zusätzlich Rezeptideen für einen individuellen Lieblingsduft und haben die Gelegenheit, einen 10ml Roll-on zum Mitnehmen selbst anzumischen. Die Kosten (12 EUR) für ein 10ml Roll-on und ein Skript sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 09.12.23, 15.00–17.00 Uhr
Gebühr 22 EUR



LAMETTA Die Sportler*innen der 80er

Erinnern Sie sich noch an die erfolgreichsten deutschen Sportler*innen der 1980er Jahre? Seit 1947 wählen deutsche Sportjournalist*innen jedes Jahr (bis 1990 in Ost und West) zwei Sportler*innen und eine Mannschaft, deren Leistungen besonders herausragten. In den 1980er Jahren wurden folgende westdeutsche Sportler*innen ausgezeichnet, während in der DDR zum Beispiel Jens Weißflog (Ski-springen, 1985) oder Heike Drechsler (Weitsprung, 1986) besonders erfolgreich waren.

- 1980 Guido Kratschmer (Zehnkampf) Irene Epple (Ski Alpin)
- 1981 Toni Mang (Motorrad) Ulrike Meyfarth (Hochsprung)
- 1982 Michael Groß (Schwimmen) Ulrike Meyfarth (Hochsprung)
- 1983 Michael Groß (Schwimmen) Ulrike Meyfarth (Hochsprung)
- 1984 Michael Groß (Schwimmen) Ulrike Meyfarth (Hochsprung)
- 1985 Boris Becker (Tennis) Cornelia Harnisch (Fechten)
- 1986 Boris Becker (Tennis) Steffi Graf (Tennis)
- 1987 Harald Schmid (400 Meter Hürden) Steffi Graf (Tennis)
- 1988 Michael Groß (Schwimmen) Steffi Graf (Tennis)
- 1989 Boris Becker (Tennis) Steffi Graf (Tennis)





Bildungsurlaube

→ 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 113.

Innere Ressourcen stärken! Mit Qi Gong und Neurowissenschaften eine neue Haltung finden, um Stress und Herausforderungen auf der Arbeit und im Alltag zu begegnen

Dirk Ortlinghaus

Unser heutiges Leben ist von Stress und Hektik gekennzeichnet. Nicht selten bewegen wir uns in unserem „Hamsterrad“, das ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorruft. Evolutionsbedingt orientiert sich unser Gehirn grundsätzlich eher am Negativen. Jedoch können wir unser Gehirn trainieren, um Gutes besser und nachhaltiger aufnehmen zu können und eine aktive Veränderung des eigenen Lebensstils zu fördern. Erfahren Sie mehr zu neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Konzept der Positiven Neuroplastizität (PNT). Erhalten Sie eine Einführung in die „Lebenspflege“ der alten chinesischen Philosophie und deren Transformation in eine „gesunde“ Lebensweise und praktizieren Sie Qi Gong zur Stärkung Ihrer Körperwahrnehmung. Die Übungen machen den Körper beweglicher, kräftiger und durchlässiger und schulen den gesunden Umgang mit Energien. Achtsamkeit wird gefördert und Stress abgebaut.

S0300601 Bildungsurlaub

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 17.–21.07.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 238 EUR

T0300602 Bildungsurlaub

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 20.–24.11.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 238 EUR

Regionales Brainfood 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. Gesunde und ausgewogene Ernährung gestaltet sich in diesem Umfeld schwer, Bewegung kommt durch die meist sitzenden Tätigkeiten oft zu kurz. 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, auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet.

S0300603 Bildungsurlaub

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 10.–14.07.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 270 EUR

T0300604 Bildungsurlaub

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo–Fr, 16.–20.10.23, 9.00–16.30 Uhr
Gebühr 270 EUR

→ Info

Weitere Angebote rund um das Thema Ernährung und Kochen finden Sie ab Seite 80.

Stressbewältigung und Mental Health: Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Patricia Groh

In diesem Wochenkurs steht die Analyse des Phänomens Stress, seiner Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag und ein Blick auf Ihren individuellen Umgang mit berufsbezogenen Stresssituationen im Mittelpunkt. Man vergisst oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensorischer Selbst-Bewusstheit lässt unbemerkt Spannungen entstehen, die zu vielfältigen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schlafmangel etc. führen können. Erhalten Sie eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga: Atemübungen, Meditationen, rückenkräftigende Übungen u.v.m. 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.

T0300625 Bildungsurlaub

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 05.–09.02.24, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 290 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!

Britta Groll
Fachbereichsleitung
groll@vhs-mtk.de
Telefon 06192 9901-43

Selbstverteidigung für Frauen

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 des 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.

T0300341

Kelkheim, WingTsun Schule
Sa, 14.10.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 39 EUR

T0300342

Kelkheim, WingTsun Schule
Sa, 20.01.24, 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.“

Stornierung

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

Tai-Chi, Qi Gong, Feldenkrais und mehr

T0302301 NEU 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 ein Skript (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule

12-mal ab Di, 12.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 121 EUR



Nikolai Bosselmann

„Ich habe meine eigene Wirbelsäule nach einem Bandscheibenvorfall nach der OP mit Qi Gong wieder mobilisieren können. Meiner ältesten Schülerin, die mit 72 Jahren mit Osteoporose zu mir kam,

hat ihr Orthopäde nach sieben Jahren Qi Gong bei mir gesagt, ihre Wirbelsäule habe sich um Jahre verjüngt. Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich sehe, wie meine Schüler sich entwickeln.“

Qi Gong

Qi Gong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, 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. Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet fortlaufende Kurse und eine Reihe mit verschiedenen Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkten des Qi Gong an.

T0301308 NEU 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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule

12-mal ab Di, 12.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 121 EUR



Inez Wagner

„Ich bin Krankenschwester, Kunsttherapeutin/-pädagogin, Tänzerin, freie Künstlerin, Qigong Yangsheng Lehrerin. Die Entwicklung von Entspannung, Freude, Kreativität,

Natürlichkeit und Bewusstsein, sowie der Fluss der Lebensenergien sind zentrale Themen bei der Weitergabe meiner Erfahrungen.“

Entspannung und eine kraftvolle Mitte – Qi Gong und mehr

Inez Wagner

Dieser Kurs bietet Ruhe und sanfte Aktivität im Wechsel bis hin zu freien tänzerischen Bewegungen, die den Körper anregen. Verschiedene Entspannungstechniken mit Schwerpunkt Qi Gong bringen das Energiesystem des Körpers in seine Ordnung und seinen Fluss. Durch die Bewegungsformen werden zudem die Faszien und damit die körperliche Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit gefördert. Der Körper wird in seiner Tendenz zur Selbstheilung angeregt, physische und psychische Blockaden können sich lösen. Mit einem beruhigten Geist kann die eigene Mitte und der eigene Flow gespürt werden, daher sind längere Ruhephasen wichtiger Bestandteil des Kurses. Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist keine Therapie bei starker psychischer Belastung.

T0301301 NEU

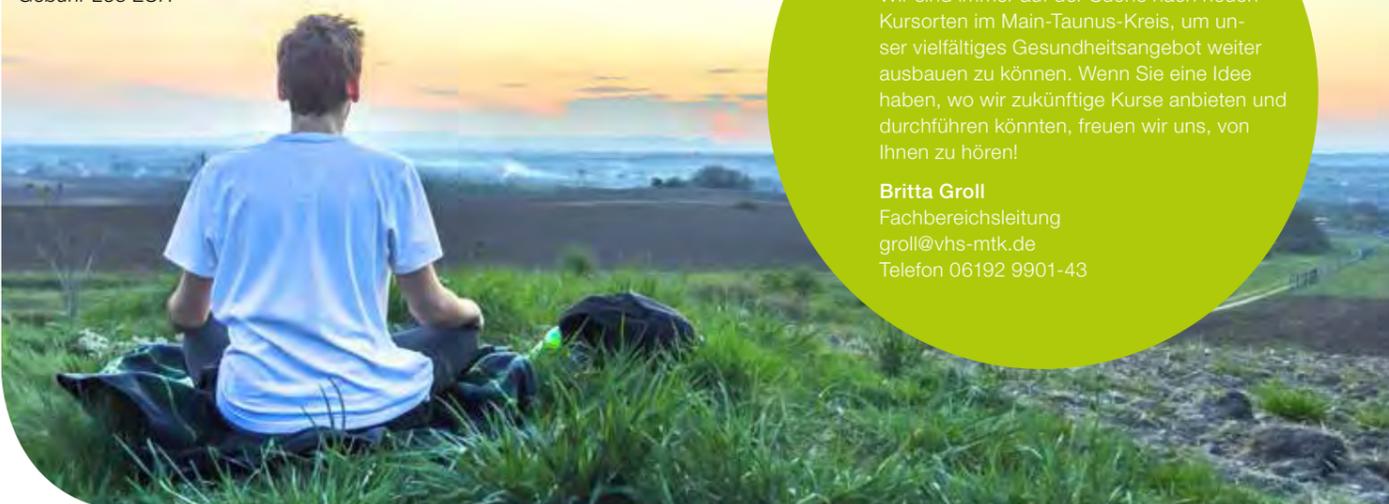
Hofheim, balance MITTE IM LEBEN
Liederbacher Weg 26
6-mal, ab Di, 05.09.23, 18.45–20.00 Uhr
Gebühr 69 EUR

T0301302 NEU

Hofheim, balance MITTE IM LEBEN
Liederbacher Weg 26
8-mal, ab Di, 31.10.23, 18.45–20.00 Uhr
Gebühr 92 EUR

→ Info

Unser neues Tanz-Angebot mit Inez Wagner finden Sie auf Seite 45.





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. Die Veranstaltungen richten sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

T0301303 Workshop
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 25.11.23, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

T0301304 Kurs
Hofheim, Volkshochschule
4-mal, ab Do, 18.01.24, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 27 EUR

T0301305 NEU
Wirbelsäulen-Qi-Gong – ein entspannender Ausgleich für Berufstätige
Petra Nieder

In diesem Kurs 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 anspruchsvolleren Formen des Nei Yang Gong. Dieser Kurs richtet sich an bewegungsneugierige und standfeste Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Liederbach, Spiegelsaal, Feldstraße 6
14-mal ab Mi 13.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 149 EUR

T0301306 Workshop
Innerer Atem Qi Gong
Martin Lehmann

In diesem Atem-Qi-Gong-Workshop werden zwei Übungssets gelehrt, die gezielt auf verschiedene Energiebahnen im Körper wirken und die Sauerstoffzufuhr erhöhen können. Dies kann Energieblockaden beheben. Durch die Sets kann die Beweglichkeit des gesamten Schulterapparates verbessert werden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können gelöst werden. Ein Workshop ist für alle, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 07.10.23, 10.15–14.15 Uhr
Gebühr 27 EUR

T0301307 Workshop
Wirbelsäulen- und Rücken-Qi-Gong (2 Sets)
Martin Lehmann

In diesem Qi-Gong-Workshop werden zwei Übungssets gelehrt, die die gesamte Wirbelsäule und die Muskelgruppen um die kleinen Wirbelgelenke dehnen und stärken. Beide Sets sind gut geeignet gegen Rücken- bzw. Kopfschmerzen, steigern die Beweglichkeit der Schultern und können helfen, Verspannungen im Schulter- bzw. Nackenbereich zu lösen. Dieser Workshop richtet sich an alle, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 18.11.23, 10.15–14.15 Uhr
Gebühr 27 EUR

T0300322 Workshop
Achtsamkeit – der bewusste Umgang mit Wahrnehmung
Harald Gross

Schenken Sie sich und dem Augenblick volle Aufmerksamkeit. Im Alltag beschäftigen wir uns häufig mit mehreren Dingen gleichzeitig, zukünftige oder vergangene Ereignisse beherrschen unsere Gedanken. Dieser Workshop bietet Ihnen leicht nachvollziehbare Übungen, meditative Elemente, Schreib- und Zeichenübungen, die Ihnen einen Weg zu mehr Achtsamkeit für das Hier und Jetzt im Alltag aufzeigen. Dieser Workshop richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule
So, 08.10.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 27 EUR

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.

Feldenkrais

Einfache, wohlthuende, entspannende Übungen für jedes Alter, auch ohne Vorerfahrung. In Bewegung bleiben und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern durch einfache Bewegungsabläufe, bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. „Es darf auch leicht sein ...“ ist eine der wichtigen Maximen des Physikers und 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.

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.

T0300311
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 18.00–19.00 Uhr
Gebühr 87 EUR

T0300312
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 19.15–20.15 Uhr
Gebühr 87 EUR

Yoga

Wohlthuende 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.

Yoga-Angebote unserer vhs:

- Männer Yoga Seite 73
- Yoga für Kids Seite 73
- Hatha Yoga – auch Outdoor Seite 73
- Yin Yoga Seite 74
- Yoga der Energie Seite 74
- Medical Yoga Seite 75



Maria Laura Caruano
„Ich bin zertifizierte Kinder-yogalehrerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit für Kinder, sowie Prä- und Postnatal-Yogalehrerin 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 Alltag Ruhe und Besonnenheit zu ermöglichen.“

T0303306
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
14-mal ab Mo, 11.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 139 EUR

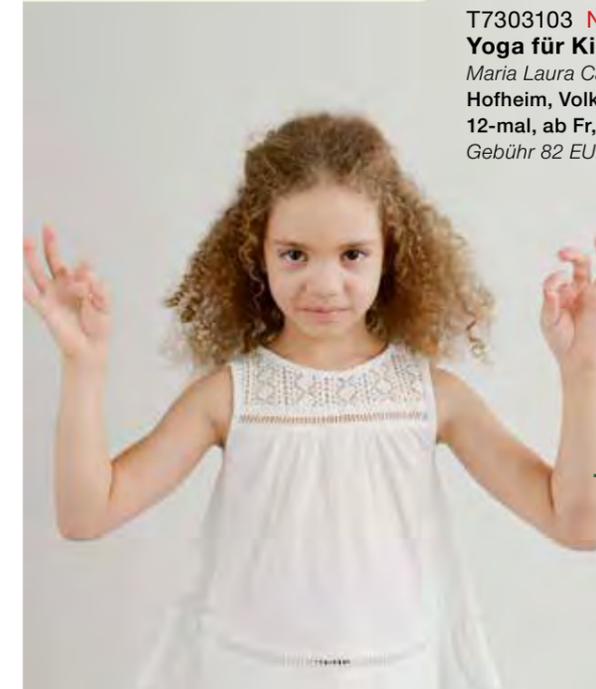


Peter Foltas
„Ich bin Diplom-Biologe und zertifizierter Yogalehrer. Yoga und Meditation habe ich als wunderbaren Weg kennengelernt. Es bereitet mir große Freude, die Erfahrungen meiner Meditations- und Yogapraxis weiterzugeben und die individuelle Entwicklung der Teilnehmer*innen meiner Kurse zu fördern. Ich bin im Umweltbereich bei der Kreisverwaltung des Main-Taunus-Kreises tätig und wohne in Hofheim.“

T7303101 NEU
Yoga für Kids (4–6 Jahre)
Maria Laura Caruano
Hofheim, Volkshochschule
14-mal, ab Mo, 11.09.23, 15.00 Uhr
Gebühr 72 EUR

T7303102 NEU
Yoga für Kids (7–9 Jahre)
Maria Laura Caruano
Hofheim, Volkshochschule
12-mal, ab Fr, 15.09.23, 15.45 Uhr
Gebühr 82 EUR

T7303103 NEU
Yoga für Kids (10–12 Jahre)
Maria Laura Caruano
Hofheim, Volkshochschule
12-mal, ab Fr, 15.09.23, 17.00 Uhr
Gebühr 82 EUR



→ Info

Weitere Informationen finden Sie im Bereich „Junge vhs“ auf Seite 120.

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. Schwierigkeitsgrade können variiert werden.

Sanftes Hatha Yoga im Freien

Sabine Stieglitz
Hatha-Yoga an der frischen Luft und unter freiem Himmel. In diesen Kursen geht es um Muskelkräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Alle Outdoor-Übungen können an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst werden. Schwierigkeitsgrade können variiert werden – damit bestens auch für Einsteiger*innen geeignet. Die Kurse richten sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

S0303132 Outdoor
Freizeitpark Kriftel
4-mal ab Mo, 24.07.23, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 49 EUR

S0303133 Outdoor
Freizeitpark Kriftel
4-mal ab Mi, 26.07.23, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 49 EUR

S0303134 Outdoor
Freizeitpark Kriftel
2-mal Mo & Mi, 28. & 30.08.23, 18.45–20.15 Uhr
Gebühr 19 EUR

T0303316
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
10-mal ab Do, 31.08.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 99 EUR



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). Dieser Kurs richtet sich an 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

T0303309 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. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie hier finden: Lernen Sie die Übungsprinzipien im Yoga, die verschiedenen Körperhaltungen wie bspw. Vorbeugen, Drehungen und Standhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen kennen.

Dieser Kurs bietet eine gute Grundlage für weiterführende Kurse. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga ausprobieren oder nach längerer Pause sanft wieder einsteigen wollen. Akute körperliche Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen sollten nicht vorliegen.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.30–19.30 Uhr
Gebühr 67 EUR

Hatha Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

In diesen Hatha-Yoga-Kursen können die Schwierigkeitsgrade variiert werden, sie sind damit bestens auch für Einsteiger*innen geeignet.

T0303310
Barbara Koblitz
Hofheim-Diedenbergen, Evangelisches Gemeindehaus
13-mal ab Di, 12.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 149 EUR

T0303319
Marianne Geiss-Liesem
Bad Soden, Kita „Im Sonnengarten“
10-mal ab Fr, 15.09.23, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 105 EUR

T0303315 Hatha Yoga am Morgen

Beverly Hermann

Dieser Kurs 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
11-mal ab Mi, 13.09.23, 10.30–12.00 Uhr
Gebühr 109 EUR

T0303303 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 das Wiederholen von anatomisch achtsam ausgerichteten Grundlagen widmet sich der Kurs der Vertiefung von Asanas, umfasst 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. Akute körperliche Einschränkungen (Bandscheibenvorfälle o. ä.) sollten nicht vorliegen.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 99 EUR

T0303112 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Barbara Koblitz

Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 129 EUR

T0303113
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 129 EUR

Yin Yoga: Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Sabine Stieglitz

Ein ruhiger Yoga-Stil, 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. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

T0303320
Hofheim, Volkshochschule
9-mal, Mo, ab 09.10.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 90 EUR

T0303321
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Mi, 11.10.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 90 EUR

T0303322
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Fr, 13.10.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 90 EUR

T0303305 **NEU** Yoga der Energie

Angelika Rohde

Yoga ist Energiearbeit. Hier werden die Energiezentren des Körpers (Chakras) durch gezielte Kombinationen aus Asanas (Körper-) und Pranayamas (Atemübungen) angesprochen. So erhöhen sanfte Bewegungsflows und achtsame Atmung den Energielevel. Dieser Kurs richtet sich an alle, die entspannt, gekräftigt und voller Energie ins Wochenende starten wollen.

Hofheim, Volkshochschule
7-mal, ab Sa, 07.10.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 70 EUR

Fitness & Prävention

Medical Yoga – Yoga zur Prävention

„Medical Yoga“ legt den Fokus auf die medizinisch-präventiven Effekte und kombiniert unterschiedliche Yoga-Stile und Tiefenentspannung miteinander. Potentielle körperliche Schwachstellen wie Rücken, Schultern oder Lendenwirbelsäule werden in den Fokus genommen. Erfahren Sie, wie Yoga auch bei eventuellen Einschränkungen individuell passend durchgeführt werden kann und dabei neue Bewegungsspielräume entdeckt oder bestehende erweitert werden können. Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet fortlaufende Kurse und eine Reihe mit verschiedenen Einzelterminen zu unterschiedlichen Körperregionen an.

Medical Yoga – Prävention entlang des Körpers

Sabine Stieglitz

„Medical Yoga“ bieten wir als Workshopreihe mit Einzelterminen und als fortlaufende Kurse an.

Workshop-Reihe

Jeder Termin hat eine andere Körperregion zum Thema, für die ausgewählte Asanas (Yoga-Übungen) praktiziert werden. Zugleich wird die Körperwahrnehmung gefördert. Die Kosten für Infomaterial (2 EUR) sind in den Kursgebühren bereits enthalten. Die Reihe ist für alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen, geeignet.

T0303339
Brustwirbelsäule
Hofheim, Volkshochschule
So, 17.09.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

T0303340
Lendenwirbelsäule und Becken
Hofheim, Volkshochschule
So, 12.11.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

T0303341
Füße
Hofheim, Volkshochschule
So, 21.01.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

T0303342
Schulter
Hofheim, Volkshochschule
So, 28.01.24, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR



Kurse

In den Kursen sind die Stunden jeweils auf unterschiedliche Körperpartien ausgerichtet (Nacken, Kopf, Brustwirbelsäule, Becken, Hüfte u. a.). Die Kosten für Infomaterial (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Diese Kurse richten sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

T0303324
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Mi, 11.10.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 92 EUR

T0303325
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Fr, 13.10.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 92 EUR

T0303343 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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Hofheim, Volkshochschule
So, 15.10.23, 09.00–12.00 Uhr
Gebühr 22 EUR

T0303345 Workshop Anti-Schwindel-Training

Sabine Stieglitz

Viele Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Schwindelattacken und Gleichgewichtsstörungen. Zur Vorbeugung solcher Beschwerden und nach überstandener Schwindelerkrankung helfen bestimmte Übungen, um das Gleichgewichtssystem zu trainieren. In diesem Workshop erfahren Sie mehr zu unterschiedlichen Schwindelarten und deren Ursachen (inkl. Handout). Es wird ein vielseitiges Anti-Schwindel-Training durchgeführt und es werden gemeinsam individuell passende Übungen ausgewählt, die selbstständig zu Hause durchgeführt werden können.

Die Kosten für Infomaterial (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten. Wichtig: Dieser Workshop ist keine Therapie und kann sie nicht ersetzen! Halten Sie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, akuten Beschwerden oder, wenn Sie eine Gehhilfe nutzen, Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Hofheim, Volkshochschule
So, 05.11.23, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0303344 Workshop Entspannung und Regeneration für Körper und Seele

Sabine Stieglitz

Hier können Sie entspannen! Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren Sie aus, welche zu Ihnen passen. Lassen Sie sich mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation, dem Hatha- und dem Yin Yoga vertraut machen, praktizieren Sie Übungen aus dem Qi Gong sowie verschiedene Meditationsformen (z. B. Atem-, Klangmeditation), erleben Sie Fantasiereisen und sensorische Entspannungsverfahren. Zur zwischenzeitlichen Vitalisierung fließen dynamisch-spielerische Methoden in den Ablauf ein. Jedes Verfahren wird kurz erläutert und kann als entsprechendes Hintergrundwissen (inkl. Handout) die Basis bilden, individuell passende Übungen für sich mit nach Hause zunehmen. Die Kosten für Info-Material (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Dieser Workshop richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, Volkshochschule
So, 26.11.23, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 42 EUR

Stornierung

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





T0304311 NEU
Ein gesunder Rücken
Nadine Schafiyha

Rückenschmerzen entstehen häufig durch zu wenig bzw. einseitige Bewegung und zu langes Sitzen. Deshalb ist es sehr wichtig, den Bewegungsmangel auszugleichen. Dieser Kurs stärkt und mobilisiert den gesamten Rücken sowie für die Rückengesundheit wichtige Muskelgruppen, zu denen Bauch, Beine und Po gehören. Zusätzlich erhalten Sie von der Sportwissenschaftlerin und -medizinerin Nadine Schafiyha wertvolle Tipps für rückenfreundliche und -schonende Verhaltensweisen im Alltag. Die Übungen finden auf dem Boden statt, eine entsprechende Beweglichkeit ist Voraussetzung.

Hofheim, Volkshochschule
8-mal, ab Di., 31.10.23, 10.00 Uhr
Gebühr 54 EUR

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 richten sich an alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens und sind geeignet zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

T0304334
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Do, 28.09.23, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 67 EUR

T0304335
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Do, 28.09.23, 18.15–19.15 Uhr
Gebühr 67 EUR

T0304336 Online
Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Kurszusage. Bei einer Anmeldung nach Kursbeginn, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit (Ilona Gasparini, gasparini@vhs-mtk.de) um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.

Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
10-mal ab Mo, 02.10.23, 19.00–20.15 Uhr
Gebühr 84 EUR

Im besten Alter

T0303109 NEU
Gute Haltung im besten Alter
Marianne Hartmann

In diesem Kurs bieten einfache Übungen aus der Rückenschule und dem Yoga einen effektiven Weg zu einer gesunden Haltung. In lockerer Atmosphäre wird der Körper gekräftigt und gedehnt, um die Mobilität zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Gleichzeitig werden Übungen an die Hand gegeben, die auch in den Alltag integriert werden können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Ein Kurs für alle, insbesondere 60+.

Hofheim, Volkshochschule
11-mal ab Do, 21.09.23, 15.45–16.45 Uhr
Gebühr 74 EUR

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 diesen Kursen stehen Übungen zur Haltungsschulung, zum Muskelaufbau und zur Dehnung im Mittelpunkt. Mit Hilfe verschiedener Trainingsgeräte (Faszienrollen, Bällen, Therabändern u. a.) können die allgemeine Fitness, Koordination und Stabilität verbessert werden. Bitte beachten Sie: Diese Kurse sind keine Therapie und ersetzen keinen Arztbesuch.

T0305306 NEU
Hofheim, Volkshochschule
6-mal, ab Di, 05.09.23, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

T0305307
Hofheim, Volkshochschule
15-mal, ab Fr, 15.09.23, 10.00–11.00 Uhr
Gebühr 99 EUR

Wir machen mit!



Unser kostenfreies Angebot zur Europäischen Woche des Sports

T0305310 NEU
It's time to be active! – Bewegter Rücken
Anke Langer

Ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik! Den Körper als Einheit sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen – das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes „Bewegter Rücken“. Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft, Elastizität und Gelöstheit einerseits, das Setzen der richtigen Reize für die Nerven andererseits, verspricht Beschwerdefreiheit Belastbarkeit, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit für eine hohe Lebensqualität im Alltag. Die erarbeiteten Bewegungsabfolgen (Flows) regen den Stoffwechsel an, verbessern die bindegewebige Verschiebbarkeit, versorgen die passiven Strukturen der Gelenke optimal und erhöhen die Beweglichkeit, die Geschmeidigkeit, das Wohlbefinden und das Wohlfühlen im eigenen Körper. Geprägt durch Achtsamkeit, Geschmeidigkeit und durch das Erarbeiten eines Bewegungsflusses im Rhythmus der Musik entsteht ein einmaliges Trainingserlebnis.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.09.23, 10.00–11.00 Uhr
kostenfrei

T0305311 NEU
It's time to be active! – Pilates
Anke Langer

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Rumpfmuskulatur, die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Muskulatur. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen in diesem Workout sind effektiv und zeigen rasch Erfolge, die Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Dieses Workout richtet sich an alle, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.09.23, 11.30–12.30 Uhr
kostenfrei

T0305312 NEU
It's time to be active! – KAHA
Anke Langer

„Kaha“ heißt in der Sprache der Maori „energiegeladen“. Es ist inspiriert vom Tai Chi, Kung Fu, dem Haka, Aroha und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren – eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zur inneren Ruhe. Mit einer Achtsamkeitsübung schließt diese Einheit ab.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.09.23, 14.00–15.00 Uhr
kostenfrei

T0305313 NEU
It's time to be active! – Zumba Gold® meets Zumba-Fitness®
Anke Langer

Sie tanzen gerne? Dann ist dieses Workout das richtige! Einfache Choreografien mit geringerer Intensität treffen auf Choreografien mit höherer Intensität. Eine melodiose Musikauswahl erleichtert das Mitkommen – der Spaß ist garantiert.

Hofheim, Volkshochschule
Sa, 23.09.23, 15.30–16.20 Uhr
kostenfrei

T0305314 NEU
It's time to be active! – Mobility Training: Wartungsarbeit für den Körper
Anke Langer

Unsere Gelenke und die sie umgebenden Strukturen benötigen Pflege. Diese erzielen Sie durch Bewegungen, die die Gelenke mit Nährstoffen versorgen, die Stoffwechselprodukte abtransportieren und das Gewebe weich, flexibel und durchlässig machen. Jede Körperregion wird intensiv durchbewegt – ein Training für die Gelenkgesundheit und Wartungsarbeit für den Körper. Den Zugangslink erhalten Sie bei Kurszusage.

Virtueller Klassenraum (Google Meet)
Mo, 25.09.23, 19.30–20.30 Uhr
kostenfrei

Sie möchten aktiv bleiben?

Das „Mobility Training: Wartungsarbeit für den Körper“ bieten wir auch als Online-Kurs an, bei dem auch nach Kursstart ein Einstieg möglich ist:

T0305350
„Mobility Training: Wartungsarbeit für den Körper“, Mo, 19.30–20.30 Uhr.

Melden Sie sich gerne an, s. Seite 78. Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Kurszusage. Bei einer Anmeldung nach Kursbeginn, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit (Ilona Gasparini, gasparini@vhs-mtk.de), um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.



Gesundheitskurse im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) für Städte und Unternehmen im Main-Taunus-Kreis

Sie arbeiten in einem Unternehmen oder einer öffentlichen Verwaltung und sind auf der Suche nach Sport- und Ernährungsangeboten, die sich spezifisch an die Anforderungen und Belastungen im Berufsalltag richten? Im Rahmen des BGM bieten wir Kurse und Veranstaltungen in Kooperation mit Städten und dem Landkreis für Mitarbeitende an. Für weitere Informationen und Angebote freuen wir uns, von Ihnen zu hören.



Pilates & Mobilisation

T0303308 NEU
„15 Minuten täglich“
 Marianne Hartmann

„15 Minuten täglich“ reichen erwiesenermaßen aus, um fit und beweglich zu bleiben. In den Kursstunden werden einfache und effektive Übungen aus Yoga und Rückenschule eingeübt, die sich im Anschluss auch leicht in den Alltag integrieren lassen und so zu einer effizienten und wohltuenden Bewegungsroutine zu werden.

Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Mi, 20.09.23, 16.30–17.30 Uhr
 Gebühr 80 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 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 der Kurse ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

T0305332 NEU
Für Einsteiger*innen
Hofheim, Volkshochschule
11-mal ab Do, 05.10.23, 17.15–18.45 Uhr
 Gebühr 109 EUR

T0305333 NEU
Für Einsteiger*innen
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Fr, 06.10.23, 8.45–9.45 Uhr
 Gebühr 67 EUR

T0305331
Für Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 04.10.23, 9.15–10.15 Uhr
 Gebühr 67 EUR

T0305350 Online
Mobility Training:
Wartungsarbeit für den Körper
 Anke Langer

Unsere Gelenke und die sie umgebenden Strukturen benötigen Pflege. Gepflegt werden unsere Gelenke durch Bewegungen, die sie mit Nährstoffen versorgen, die Stoffwechselprodukte abtransportieren und die das Gewebe weich, flexibel und durchlässig machen. Jeder Körperregion werden mit diesen Einheiten kleine Mobility-Routinen gewidmet – ein Training für die Gelenkgesundheit. Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Kurszusage. Bei einer Anmeldung nach Kursbeginn, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit (Ilona Gasparini, gasparini@vhs-mtk.de) um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.

Virtueller Klassenraum (Google meet)
9-mal ab Mo, 11.09.23, 19.30–20.30 Uhr
 Gebühr 65 EUR

→ Info

Am 25. September 2023 heißt es: „It's time to be active!“
 Das „Mobility Training: Wartungsarbeit für den Körper“ findet an diesem Tag unter der Kursnummer T0305314 als kostenfreies Angebot statt.
Melden Sie sich bitte zu diesem Termin separat an und bleiben Sie aktiv, s. Seite 77.

LAMETTA

Trend-sportarten der 80er

In den 1980er Jahren wurde eine ganze Generation von Kindern durch die Wimbledon-Erfolge von Boris Becker (1985/1986/1989) und Steffi Graf (1988/1989) für den Tennissport begeistert. Der Deutsche Tennis-Bund steigerte seine Mitgliederzahlen von etwa 350.000 (1971) auf über zwei Millionen Ende der 1980er Jahre. Das Fitness-Bild der 1980er Jahre hat aber niemand so nachhaltig geprägt wie die amerikanische Schauspielerin Jane Fonda, deren Aerobic-Outfits bis heute Kult-Charakter haben. 1986 gab es bereits einen Aerobic-Kurs an der vhs Main-Taunus-Kreis. Auch Yoga setzte sich in Deutschland erst in den 1990er Jahren als Fitnesskult durch – nicht zuletzt dank der Volkshochschulen. Im Herbst 1978 fanden sich erste Yogaveranstaltungen im Programm der vhs Main-Taunus-Kreis – inzwischen sind es etwa 30.



Outdoor

Draußen aktiv in Hofheim

S0305113 NEU
Runter vom Sofa – raus in die Natur (am Sportpark Heide)
 Beate Bernhard

Sie haben lange keinen Sport mehr gemacht, fühlen sich in Ihrer Haut gerade nicht so richtig wohl oder möchten Ihrem inneren Schweinehund ein Zeichen setzen? Dann sind Sie hier genau richtig. Entdecken Sie die Freude an Bewegung (wieder), entspannt und mit Rücksicht auf den eigenen Körper. Unter professioneller Leitung steigern Sie langsam Ihre Ausdauer und kräftigen moderat die wichtigen Muskelgruppen: Beine, Arme und Rumpf. Den Abschluss bilden wohltuende Dehnungs- und Entspannungseinheiten.

Hofheim, Sportpark Heide
6-mal ab Do, 13.07.23, 19.15–20.15 Uhr
 Gebühr 40 EUR

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart auf Grundlage des schnellen, fitnessorientierten Gehens, unterstützt durch den Einsatz von zwei Stöcken. Diese erhöhen die Trittsicherheit und ihr rhythmische Einsatz schont, anders als beim Laufen oder Walken ohne Stöcke, die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. So ist Nordic-Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Nordic Walking trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden.

T0305319 Schnupperkurs
Walk & Relax (am Sportpark Heide)
 Beate Bernhard

Dieser Kurs bietet Nordic Walking im Wald. 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. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen. Dieser Schnupperkurs wird im Frühjahr 2024 als Kurs fortgesetzt. Weitere Nordic Walking Kurse sind im Frühjahr 2024 vorgesehen.

Hofheim, Sportpark Heide
3-mal ab Sa, 04.11.23, 9.30–10.45 Uhr
 Gebühr 25 EUR

Draußen aktiv in Kriftel

T0305320
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. Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Freizeitpark Kriftel
12-mal ab Mo, 04.09.23, 18.30–19.30 Uhr
 Gebühr 80 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 der Kurs nicht geeignet.

T0305322
Freizeitpark Kriftel
15-mal ab Mi, 06.09.23, 17.30–18.30 Uhr
 Gebühr 99 EUR

T0305323
Freizeitpark Kriftel
15-mal ab Mi, 06.09.23, 18.30–19.30 Uhr
 Gebühr 99 EUR

→ Info

Unsere Outdoor-Yoga-Kurse mit Sabine Stieglitz finden Sie auf Seite 73.



Draußen aktiv in Hattersheim

T0305367
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 langsames Joggen, 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
12-mal ab Di, 12.09.23, 18.00–19.00 Uhr
 Gebühr 80 EUR

Draußen aktiv in Flörsheim

T0305326 NEU
Outdoor-Fitness für Naturbegeisterte (in den Weilbacher Kiesgruben)
 Beate Bernhard

Der neu angelegte Fitness-Trail im Regionalpark Weilbacher Kiesgruben erstreckt sich über eine Länge von 1.300 Metern und bietet genug Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. In diesem Kurs kräftigen Sie verschiedene Muskelgruppen an den einzelnen Stationen des Trails und abseits des Weges. Bei dem abwechslungsreichen Programm werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten ausgeführt. Dabei verbessern sich die Körperstabilität und die eigene Körperwahrnehmung. Sich in der schönen Natur zu bewegen, macht Spaß und stärkt außerdem das Immunsystem. Dehnungs- und Entspannungseinheiten bilden den Abschluss der Stunde. Dieser Kurs ist für Personen mit starken körperlichen Einschränkungen nicht geeignet, eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
6-mal ab Do, 19.10.23, 18.00–19.00 Uhr
 Gebühr 40 EUR

Draußen aktiv mit der vhs Main-Taunus-Kreis

Unsere vhs-Outdoor-Angebote im Überblick

		Fitness & Prävention		Kulinarik	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Wochenende	
S0303132 Sanftes Hatha Yoga im Freien Kriftel 4-mal ab 24.07.23, 18.30 Uhr	T0305367 Gemeinsam raus – fit bei jedem Wetter Hattersheim 12-mal ab 12.09.23, 18.00 Uhr	S0303133 Sanftes Hatha Yoga im Freien Kriftel 4-mal ab 26.07.23, 18.30 Uhr	S0305113 NEU Runter vom Sofa – raus in die Natur Hofheim 6-mal ab 13.07.23, 19.15 Uhr	T0305319 NEU Walk & Relax – Schnupperkurs Hofheim 3-mal ab 04.11.23, 9.30 Uhr	T0307341 NEU Grillseminar: Wintergrillen Kelkheim Sa, 04.11.23, 10.00–17.00 Uhr
S0303134 Sanftes Hatha Yoga im Freien Kriftel 2-mal Mo & Mi, ab 28.08.23, 18.45 Uhr	T0305367 Gemeinsam raus – fit bei jedem Wetter Hattersheim 12-mal ab 12.09.23, 18.00 Uhr	S0303134 Sanftes Hatha Yoga im Freien Kriftel 2-mal Mo & Mi, ab 28.08.23, 18.45 Uhr	T0305326 NEU Outdoor-Fitness für Naturbegeisterte Flörsheim 6-mal ab 19.10.23, 18.00 Uhr		
T0305320 Zirkeltraining im Park Kriftel 12-mal ab 04.09.23, 18.30 Uhr	T0307340 NEU Feiertags-Spezial Grillseminar: Wild grillen Kelkheim am 03.10.23, 12.00–17.00 Uhr	T0305322 Fit im Park – Funktionelles Training Kriftel 15-mal ab 06.09.23, 17.30 Uhr			
		T0305323 Fit im Park – Funktionelles Training Kriftel 15-mal ab 06.09.23, 18.30 Uhr			

Ernährung & Kochen

U0306100 Info-Abend Fasten nach Buchinger

Dorothea Gebhardt

Dieser Abend dient als Vorbereitung zum Kurs „Fasten nach Buchinger/Lütznert“ (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 Kurs Ganzheitliches Fasten nach Buchinger/Lütznert Neustart für Körper, Geist und Seele

Dorothea Gebhardt

Einschränkungen, Stress und Unsicherheiten haben die letzten Jahre geprägt. 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/Lütznert“ 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)

Der 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 29.02.24 (U0306100), anzumelden. Ein Unkostenbeitrag (10 EUR) ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Mi, 06.03.23, 18.30–20.00 Uhr
Fr, 08.03.23, 18.30–20.00 Uhr
Sa, 09.03.23, 17.00–20.00 Uhr
Mo, 11.03.23, 18.30–20.00 Uhr
Mi, 13.03.23, 18.30–20.00 Uhr
Do, 14.03.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 80 EUR

LAMETTA Ernährungstrends der 80er

Die Öffnung für den anglo-amerikanischen Sprach- und Kulturraum schlug sich in dem ganzen Jahrzehnt in allen Lebens- und Kulturbereichen nieder: der Siegeszug des Privatfernsehens, der Compact Disc und Aerobic sorgten für ein neues Lebensgefühl. Mit Jane Fonda konnten sich Gesundheitsbewusste und Couch-Potatoes fernab von verspiegelten Studios vom Wohnzimmer aus fit halten. Die Diät-Limo, Light- und fettarme Produkte, die in den 80ern ihren Durchbruch feierten, passten hervorragend in die Hände der Fitness-Aficionados. Und während selbstzubereitete Kartoffelgerichte mit frischem Gemüse zumeist nur noch bei Oma zu bekommen waren, hielten Tiefkühl- und Conveniencegerichte sowie die Snackkultur mit Junk- und Fast Food Einzug in die Haushalte und Innenstädte. Einiges ist uns bis heute geblieben, wenn auch Aerobic mit der Zeit Yoga und Pilates weichen musste und man die Gäste heute mit Selbstgekochem weit mehr beeindruckt als mit dem Mettigel oder Mikrowellen-Gerichten. Fun Fact: Alfalfa ist kein pelziges Kleintier oder Alfs Freundin, sondern das Superfood der 80er, das auf keinem fitnessbewussten Sandwich oder im Salat fehlen durfte.

Kochen – Spezials

T0307304 NEU Kochen als Familienzeit für Eltern und Kinder ab 12 Jahren

Hiltrud Römer

Als Familie gemeinsam mit Spaß kochen, denn Kochen schafft Gemeinschaft, Kochen schafft Familienzeit. Man nehme kochbegeisterte Familien (-Mitglieder), eine leidenschaftliche Köchin, frische Zutaten aus der Region und eine Handvoll leckerer Rezepte – angeordnet ist ein Kochkurs der besonderen Art. Probieren Sie es aus und kochen Sie unter fachkompetenter Anleitung unserer Kochexpertin, Frau Römer, gemeinsam mit Ihren Liebsten und nehmen Sie leckere Ideen mit nach Hause.

Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Fr, 20.10.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

Tipp

Ihr Kind ist kochinteressiert? In den Kochkursen unserer Dozentin Hiltrud Römer sind interessierte Kinder und Teens ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsener herzlich willkommen.

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

T0307318 NEU Kochen für Einsteiger*innen

Hiltrud Römer

Sie möchten das Kochen lernen oder Ihr Basiswissen auffrischen? Lernen Sie in diesem Kurs Grundfertigkeiten, Küchensprache und spezielle Kniffe des Kochens kennen: Rezepte richtig lesen und danach arbeiten. Verschiedene Begriffe aus der Kochsprache und unterschiedliche Garmethoden kennen und verstehen lernen. Fertigprodukte haben in diesem Kurs keine Chance! Gemeinsam werden Suppen, Salate, Gemüse, Kartoffelspeisen, Gebackenes und Gebratenes zubereitet und verkostet.

Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 01.12.23, 17.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

Saisonale Küche

S0307113 NEU Feine Landküche

Hiltrud Römer

Hier wird alles, was der Garten, das Feld, die Wiese, der Fluss und der See hergibt, von den Teilnehmern unter Anleitung verarbeitet. Frisches, knackiges Gemüse und würzige Kräuter spielen neben dem saftigen Fleisch ebenfalls eine wichtige Rolle. Auch mit einfachen Zutaten können Sie raffinierte und wohlschmeckende Gerichte für Ihre Familie und Ihre Gäste zubereiten.

Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 04.07.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

S0104149 Workshop After-Work-KlimaKüche in Kooperation mit „Wandel im MTK“ Karin Möhrlein

Klimafreundlich essen – wie das wohl geht? Wir probieren es aus. Die Planetary Health Diet zeigt, worauf es ankommt. Nach einigen Infos wird es bunt: Wir kombinieren frisches Gemüse und saisonale Kräuter aus der Region, wagen uns auch an die eiweißreichen Hülsenfrüchte und probieren pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten. Den Geschmack der KlimaKüche testen wir beim gemeinsamen Essen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „Wandel im MTK“ statt. Die Material- und Lebensmittelkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 07.09.23, 17.00–21.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

T0307303 NEU Köstlich umhüllt

Hiltrud Römer

Leckere Umhüllungen geben zahlreichen Speisen einen noch interessanteren Geschmack. In diesem Kurs erfahren Sie mehr zu den köstlichen Hüllen für Fleisch oder Gemüse und bereiten außerdem gefülltes Gemüse, Pasteten und anderes zu. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 21.09.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0307314 NEU Herbstfarben im Topf

Hiltrud Römer

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und sich der erste Frost ankündigt, werden die Rezepte herzhafter. Gerade in der Herbstzeit steht eine große Fülle von Gemüse und Obst zur Verfügung, aus denen sich farbenfrohe Gerichte zaubern lassen. Erleben Sie in diesem Kurs Herbst-Rezepte für deftige Ofengerichte, heiße Suppen und auch süße Leckereien, die alle kulinarischen Wünsche zur Erntezeit erfüllen.

Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 26.09.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR



T0307313 NEU
Wellness-Food im Winter
Hiltrut Römer

Saisonales Gemüse in der dunklen Jahreszeit? Ja, herzhaft-leckere Wurzelgemüse vertreiben den Winter-Blues, sind preiswert und erstaunlich vielseitig. Viele gute Gründe, um Karotten, Rote Bete, Pastinaken und Co. in den kälteren Monaten ins Rampenlicht zu stellen und auf den Teller zu bringen. Die Vielfalt von Rüben, Sellerie über Kohlrabi und Petersilienwurzeln bis hin zu Zwiebeln und Kartoffeln bietet jede Menge Abwechslung. Ob roh, gekocht, gebacken oder gebraten, entdecken und genießen Sie die vielfältigen Gemüse des Wintergemüses. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Mi, 06.12.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0307320 NEU
Feine Vorspeisen
Hiltrut Römer

Verwöhnen Sie sich oder Ihre Gäste mit schmackhaften Rezepten: mal leicht und lecker, mal herzhaft und rustikal, mal regional beeinflusst oder inspiriert von internationaler Küche, dabei immer abwechslungsreich mit einer schönen Auswahl an Salaten, Suppen und vielen vegetarischen Varianten. Erfahren Sie mehr zu kleinen Portionen, die einem folgenden Menü Platz lassen und Appetit machen. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 14.12.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

U0104140 Workshop
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 Veranstaltung findet in Kooperation mit „Wandel im MTK“ statt. Die Material- und Lebensmittelkosten (10 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 22.02.24, 17.00–21.00 Uhr
Gebühr 34 EUR



→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere
Veranstaltungsreihe zu den
1980er Jahren (S. 43).

T0307322 NEU
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 Schärfegrad bestimmen Sie selbst. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 25.01.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0307319 NEU
80er Party
Hiltrut Römer

Man ist wieder auf den Geschmack gekommen: Nicht nur in der Mode feiern die 80er 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-Buffer 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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 06.02.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 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 Einzelevents für geschlossene Gruppen angeboten werden. Für weitere Informationen und Angebote freuen wir uns auf eine Kontaktaufnahme.

Britta Groll
Fachbereichsleitung
groll@vhs-mtk.de
Telefon 06192 9901-43

T0307324 NEU
Wochenendküche mit neuen Rezepten
Shigemi Muroi

Am Wochenende bietet es sich oft an, für die kommende Woche vorzukochen. Sie lernen hier gut vorzubereitende Gerichte mit dem gewissen Etwas. In diesem Kurs verwendet unsere Dozentin fast ausschließlich deutsche Zutaten. Auch wenn japanische Zutaten verwendet werden, sind diese einfach in nahezu jedem deutschen Supermarkt erhältlich. Sie werden sieben bis acht Hauptspeisen und Beilagen gemeinsam kochen – und natürlich gibt es auch ein Dessert. Bitte geben Sie an, ob Sie Vegetarier*in sind. Die Lebensmittelkosten (16 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 05.12.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 46 EUR

T0307325 NEU
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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Fr, 02.02.24, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR



Länderküche
Europa und Levante

La cuisine du soleil
Dominique Cunrath

Abwechslungsreich, originell und trotzdem leicht: So ist die mediterrane Küche mit ihren Kräutern, Knoblauch, Olivenöl und exklusiven Zutaten. An jedem der drei Kursabende bereiten Sie ein komplettes Menü zu, das mit den entsprechenden Weinen genossen wird. Die Lebensmittelkosten von (12 EUR pro Kurstag) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

T0307316
Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule
3-mal ab Mi, 04.10.23, 18.30–22.00 Uhr
Gebühr 109 EUR

T0307317
Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule
3-mal ab Mi, 08.11.23, 18.30–22.00 Uhr
Gebühr 109 EUR

T0307302 NEU
Levante Küche – Rezepte für Feinschmecker
Hiltrut Römer

Viel Gemüse, wenig Fleisch und eine Vielfalt an Gewürzen charakterisieren die Küche des Nahen Ostens. Der östliche Mittelmeerraum, also Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina, wird als Levante bezeichnet. Als Levante-Küche wird die Essenstradition dieser Länder momentan als neuer Food-Trend gefeiert. In der Levante-Küche spielt Gemüse die Haupt- und Fleisch eine Nebenrolle. Da die Levante-Küche sehr vielfältig ist und durch die Mischung von unterschiedlichsten Traditionen bereichert wurde, ist sie zwar schwer einzugrenzen, hat aber trotzdem ihre charakteristischen Eigenschaften. Als Grundlage der Gerichte dienen vor allem viel buntes Gemüse und Gewürze wie Bahart, Kardamom, Sumach, Zaatar und Kumin sowie gesunde Hülsenfrüchte, die unterschiedliche Variationen ermöglichen. Die Kombination der Zutaten und einem entspannten Essen ergibt eine gesunde Esskultur. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 05.10.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR

T0307315 NEU
Italian Street Food
Hiltrut Römer

Das sollte man einmal probiert haben: Kleine italienische Leckerbissen für Zwischendurch, die sonst nur in Rom, Mailand, Neapel oder Florenz auf der Straße zu haben sind, wie zum Beispiel kleine Arancinis (gefüllte Reisbällchen mit Mozzarella), knusprige Pizzahäppchen, Polpette (panierte Hackfleischbällchen), Tramezzini usw. Bereiten und genießen Sie die besonderen Leckereien aus der italienischen Küche. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 21.11.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 42 EUR



**Asien****S0307130 NEU
Soja-Variationen**
Shigemi Muroi

Soja genießt nicht nur bei Veganer*innen und Vegetarier*innen einen guten Ruf. Die Sojabohne enthält hochwertiges Eiweiß und kann eine gute Alternative zu Fleisch und Fisch sein. In diesem Kurs kochen werden fünf bis sechs verschiedene Gerichte und Nachspeisen mit Sojaprodukten, eine Miso-Suppe und Reisbällchen zubereitet. Es wird passender japanischer Tee gereicht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind. Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 11.07.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 47 EUR**

**T0307329
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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Di, 19.09.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 45 EUR**

**T0307332 NEU
Onigiri-Spezial**
Shigemi Muroi

Onigiri ist die japanische Version eines Sandwichs und stellt einen leckeren Reis-Snack dar. Man kann Onigiri mit allem Möglichen füllen oder umhüllen. Diesmal kochen wir mit Ihnen fünf bis sechs unterschiedlich gefüllte Onigiri und zwei bis drei verschiedene weitere Speisen, eine Suppe und einen Nachtisch. Es wird passender japanischer Tee gereicht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind. Die Lebensmittelkosten (14 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 12.10.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 44 EUR**

**T0307321
Ramen-Menü**
Shigemi Muroi

Ramen sind eine japanische Nudelsorte, wie auch Soba und Udon. Ursprünglich stammt das Gericht aus China, wurde aber im 19. Jahrhundert von der japanischen Küche übernommen und an die geschmacklichen Traditionen angepasst. Als Beilagen werden im Kurs Gyoza (japanische Teigtaschen) und Chahan (gebratener Reis) zubereitet. Es wird passender japanischer Tee gereicht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind. Die Lebensmittelkosten (14 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 02.11.23, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 44 EUR**

**T0307330 NEU
Koreanische Festtagsgerichte –
Haemul-Pajeon und Chapchae**
Yeon Seon Lim

Bereiten und genießen Sie in diesem Kurs die koreanischen Festtagsgerichte Haemul-Pajeon und Chapchae. Haemul-Pajeon, ein herzhafter Pfannkuchen, ein „Jeon“ wird mit „Pa“, koreanisch für „Frühlingszwiebel“ und in dieser Variante wird mit Meeresfrüchten, „Haemul“, zubereitet und ist einer der beliebtesten Snacks oder Vorspeisen an koreanischen Festtagen. Auch Chapchae ist ein populäres koreanisches Festtagsgericht. Bei dieser köstlichen Nudelspeise werden neben Glasnudeln verschiedene Pilze, Gemüsesorten und Fleisch gebraten und mit Sojasauce und Gewürzen verfeinert. Chapchae gibt es auch als vegetarische oder vegane Variante. In diesem Kurs werden sowohl vegetarische als auch Speisen mit Fleisch zubereitet.

Die Lebensmittelkosten (16 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Eschborn, Heinrich-von-Kleist-Schule
Sa, 09.12.23, 10.00–13.30 Uhr
Gebühr 46 EUR**

**Yeon Seon Lim**

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 bekoht und diesen die Spezialitäten Ihres Heimatlandes nähergebracht. Jetzt profitieren Sie von der jahrzehntelangen Erfahrung der staatlich geprüften Köchin und Ernährungsberaterin.

**T0307323
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 variieren können. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Vegetarier*in sind. Es wird passender Tee dazu gereicht.

Die Lebensmittelkosten (17 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Hofheim-Marxheim,
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Do, 18.01.24, 18.00–21.30 Uhr
Gebühr 46 EUR**

**T0307331 NEU
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 und bereiten Sie Kimchi aus eingelegtem Chinakohl mit Milchsäuregärung selbst zu. In diesem Kurs werden sowohl vegetarische Gerichte als auch Speisen mit Eiern und Fleisch zubereitet, vegane Variationen können ergänzt werden.

Die Lebensmittelkosten (16 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
**Eschborn, Heinrich-von-Kleist-Schule
Sa, 20.01.24, 10.00–13.30 Uhr
Gebühr 46 EUR**

**Lasst uns grillen –
Grillevents in Kelkheim**

In den letzten Jahren hat sich das Bild vom Grillen stark verändert: Es ist längst nicht mehr reine Männersache, es geht nicht nur um Fleisch, und die Qualität dessen, was auf dem Grillrost landet, ist auch nicht mehr egal. Mit Steffen Ziemann und Markus Kohler haben wir zwei Grillexperten, die Ihnen zeigen, wie das Outdoor-Event im heimischen Garten oder im Park auch wirklich gelingt, denn beim Grillen kann auch vieles falsch gemacht werden. Bei den beiden Grillmeistern erfahren sie mehr über die verwendeten Lebensmittel, deren Zubereitung auf dem Grill, passende Beilagen und verschiedenste Rezepte. Dann macht es noch mehr Spaß, und besser schmecken tut es auch!

**T0307340
Wild grillen**

Steffen Ziemann & Markus Kohler

Wild gehört zu den gesündesten Fleischsorten. Die Tiere ernähren sich von Gras, Kräutern und Zweigen und bekommen keine Antibiotika. Steffen Ziemann und Markus Kohler wollen Ihnen als Alternative zu der klassischen Zubereitung auf dem Herd oder im Backofen die Zubereitung auf dem Grill vorstellen. Wildschwein, Reh und Ente werden die Hauptdarsteller in diesem Seminar sein. Die Lebensmittelkosten für Wild, Beilagen und Getränke (Wasser, Bier, Wein und Softdrinks, insgesamt 55 Euro pro Person) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Kelkheim, Grillparadies
Di, 03.10.23, 12.00–17.00 Uhr
Gebühr 95 EUR**

**T0307341
Wintergrillen**

Steffen Ziemann & Markus Kohler

Draußen ist es kalt – der Grill will angeheizt und die Weihnachtsgans über dem Feuer gegrillt werden. Also rein in die Winterjacke und zusammen den Grill anwerfen. Gestärkt mit einem Glühwein geht es los. Im Winter zu grillen bedeutet, sich auf längere Garzeiten einstellen zu müssen als im Sommer. Diese Zeit überbrücken wir mit dem Zubereiten passender Beilagen zur „gegrillten“ Weihnachtsgans. Die Lebensmittelkosten für Fleisch, Beilagen und Getränke (insgesamt 60 Euro pro Person) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Kelkheim, Grillparadies
Sa, 04.11.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 115 EUR**

**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.“

**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 Einzelevents für geschlossene Gruppen angeboten werden. Für weitere Informationen und Angebote freuen wir uns auf eine Kontaktaufnahme.

Britta Groll
Fachbereichsleitung
groll@vhs-mtk.de
Telefon 06192 9901-43

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 Grill-Event 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 (Britta Groll, groll@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 & Integration

Julia Ewald
Telefon 06192 9901-31
ewald@vhs-mtk.de



Gruppenleitung
Sachbearbeitung Deutsch

Kathrin Hippel
Telefon 06192 9901-33
khippel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Dianelys Dopico Naranjo
Telefon 06192 9901-36
dopico-naranjo@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Rakhi Sasi
Telefon 06192 9901-40
sasi@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Anette Bormann
Telefon 06192 9901-32
bormann@vhs-mtk.de



Prüfungszentrale

Elvira Flor
Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de



Fachbereichsleitung
Fremdsprachen

Dr. Ulrich Bauer
Telefon 06192 9901-34
bauer@vhs-mtk.de



Fachbereichsleitung
Sachbearbeitung

Sean-Marko Zeba
Telefon 06192 9901-30
zeba@vhs-mtk.de

Deutsch & Integration

Integrations- und Alphabetisierungskurse	88
Einbürgerungstest	89
Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFö)	90
Deutschkurse A1–C2	91

Fremdsprachen

Arabisch	93
Chinesisch	93
Dänisch	94
Englisch	94
Französisch	97
Gebärdensprache	100
Griechisch	100
Hebräisch	100
Italienisch	101
Japanisch	104
Kroatisch	105
Latein	105
Niederländisch	105
Norwegisch	105
Polnisch	106
Portugiesisch	106
Russisch	106
Schwedisch	107
Spanisch	107
Türkisch	112
Ungarisch	112
Ukrainisch	112
Gebührentabelle	112
Europäischer Referenzrahmen (GER)	114
Einstufungstest	115



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 Webseite des BAMF. Öffnen Sie dafür bitte den QR-Code oder gehen Sie auf die Webseite (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 Webseite (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 Webseite (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**
- **B1 (400 UE) – für Teilnehmer*innen, die den Integrationskurs trotz Stundenwiederholung nicht mit B1-Zertifikat abgeschlossen haben**
- **A2 (400 UE) – für Teilnehmer*innen, die den Integrationskurs trotz Stundenwiederholung mit einem Ergebnis unter A2 abgeschlossen haben**

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!



Projektleitung Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)

Juliane Chudzinski
Telefon 06192 9901-14
chudzinski@vhs-mtk.de



Projektmitarbeiterin DeuFö

Agneta Starker
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de

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 S. 115.

Deutsch als Fremdsprache Standardkurse A1

T0404301
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Lidija Liubushkina
Lehrbuch: Netzwerk neu A1.1 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Di & Do,
ab 12.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404303
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Katrin Schrewe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404305
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Ingrid Erlewein-Reetz
Lehrbuch: Schritte plus neu A1.2 Kurs- & Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
30-mal Mo & Do,
ab 11.09.23, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404307
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Natalia Ryskal
Lehrbuch: Linie 1 A1.2 Kurs- und Übungsbuch
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Mi & Fr,
ab 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 240 EUR

Standardkurse A2

T0404308
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Lidija Liubushkina
Lehrbuch: Netzwerk neu A2.1 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Di & Do,
ab 12.09.23, 10.30–12.00 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404309
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Marina Marchouk
Lehrbuch: Schritte Plus neu A2.1 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Mo & Mi,
ab 11.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404311
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Gülay Sharabati
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Di & Fr,
ab 12.09.23, 10.30–12.00 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404312
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Antje Krieger
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 9.00–12.15 Uhr
Gebühr 240 EUR

Standardkurse B1

T0404313
Deutsch als Fremdsprache B1.1
Marina Marchouk
Lehrbuch: Schritte Plus neu B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Di & Do,
ab 12.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404314
Deutsch als Fremdsprache B1.1
Katharina Hertel
Lehrbuch: Netzwerk neu B1.1 Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 18.00–21.15 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404315
Deutsch als Fremdsprache B1.2
Jörg Vonnemann
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, Volkshochschule
30-mal Mo & Mi,
ab 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404316 Online
Deutsch als Fremdsprache B1.2
Hedwig Rausch

Sie verfügen bereits über gute Deutschkenntnisse und möchten diese noch ausbauen und festigen? Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1.1 geeignet. Dieser Kurs findet online statt. Keine Angst – man muss kein ‚digital native‘ oder Internet-Experte sein, um online zu lernen. Der Unterricht findet auf einer kostenlosen Online-Plattform statt. Diese lässt sich ohne Einschränkungen direkt im Browser nutzen. Sie benötigen weder einen Account noch eine zusätzliche Desktop-Software, um das Open-Source-Tool nutzen zu können. Die Kursleitung sendet Ihnen einen Einladungslink. Geben Sie den Link dann in die Suchleiste Ihres Browsers ein und Sie treten automatisch dem Meeting bei. Schalten Sie Ihre Kamera und das Mikrofon frei und schon treffen Sie Ihre Kursleiterin und Ihre Mitlernenden im virtuellen Klassenraum. Los geht's! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Virtueller Klassenraum
30-mal Di & Do,
ab 12.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 240 EUR

T0404331
Grammatik und Konversation B1/B2
Elena Krug

Sie sprechen schon recht gut Deutsch, fühlen sich aber in der Grammatik unsicher und möchten einzelne Themen gerne wiederholen? In diesem Kurs entwickeln Sie durch intensives Üben ein besseres Verständnis der deutschen Grammatik. Sie trainieren und vertiefen alle wichtigen Grammatikthemen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Wir befassen uns unter anderem wahlweise mit Konjunktiv I/II, Präpositionen, Passiv, Deklinationen, Adjektiven und Adverbien, Artikelwörtern, Wortbildung, Nominalisierung, Nebensätzen. Auch spezielle Themen, die Sie einbringen, werden gerne berücksichtigt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 10.15–12.30 Uhr
Gebühr 180 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.



Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium für Bildung und Forschung



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 S. 115.

Standardkurse B2

T0404317
Deutsch als Fremdsprache B2.1
Gülay Sharabati
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
 Hofheim, Volkshochschule
30-mal Mo & Mi,
ab 11.09.23, 20.00–21.30 Uhr
 Gebühr 240 EUR

T0404320
Deutsch als Fremdsprache B2.1
Axel Stolzenwaldt
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 19.09.23, 18.15–21.30 Uhr
 Gebühr 240 EUR

T0404321
Deutsch als Fremdsprache B2.2
Ute Hettling

Sie benötigen ein höheres deutsches Sprachniveau für Ihren privaten oder beruflichen Alltag? Kompakt und intensiv lernen Sie einmal wöchentlich, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie lernen, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage darzustellen und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten zu erläutern. Am Ende der Niveaustufen können Sie im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen und sich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Die Niveaustufe B2 umfasst zwei Kurse (B2.1 und B2.2). Der Vorgängerkurs B2.1 wurde im Frühjahr/Sommer 2023 angeboten. Lehrbuch: SICHER! B2.2 Kurs- und Arbeitsbuch
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–21.15 Uhr
 Gebühr 240 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Standardkurse C1

T0404329 Online
Deutsch als Fremdsprache C1 Plus
Hedwig Rausch

Sie verfügen bereits über sehr gute Deutschkenntnisse und möchten diese noch ausbauen und festigen? Komplexe Grammatikkapitel werden noch einmal wiederholt, aber versprochen: Auch die sprachliche und schriftliche Anwendung kommen nicht zu kurz. Hörtexte werden ebenfalls bearbeitet. Dieser Kurs findet online statt. Keine Angst – man muss kein ‚digital native‘ oder Internet-Experte sein, um online zu lernen. Die Erfahrung aus mittlerweile mehreren Semestern zeigt, dass der Lernerfolg genauso gut ist wie beim Präsenzunterricht. Und einen Vorteil gibt es auch: Man kann auch teilnehmen, wenn man nicht in der Nähe der vhs lebt. Der Unterricht findet auf einer kostenlosen Online-Plattform statt. Diese lässt sich ohne Einschränkungen direkt im Browser nutzen. Sie benötigen weder einen Account noch eine zusätzliche Desktop-Software, um das Open-Source-Tool nutzen zu können. Die Kursleitung legt am Anfang einen Konferenznamen fest und sendet Ihnen einen Einladungslink. Geben Sie den Link dann in die Suchleiste Ihres Browsers ein und Sie treten automatisch dem Meeting bei. Schalten Sie Ihre Kamera und das Mikrophon frei und schon treffen Sie Ihre Kursleiterin und Ihre Mitlernenden im virtuellen Klassenraum. Los geht's!
Virtueller Klassenraum
30-mal Mi & Fr,
ab 13.09.23, 10.00–11.30 Uhr
 Gebühr 240 EUR

Prüfungsvorbereitung

T0404333
Prüfungsvorbereitung auf den
Deutschtest für Zuwanderer
(DTZ) B1
Elena Krug

Sie haben Ihren Integrationskurs beendet und möchten nun die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ablegen? Im DTZ-Prüfungstraining bearbeiten Sie kompakt an einem Wochenende exemplarisch einzelne schriftliche Prüfungsteile und simulieren die mündliche Prüfung. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zum Prüfungsformat und strategische Tipps zur Aufgabenbewältigung. Ein Modelltest ist in der Gebühr enthalten.
Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 27. & 28.01.24, 10.00–15.15 Uhr
 Gebühr 80 EUR

T0404323
Vorbereitung auf die Deutsch-
Prüfung B2
Ute Hettling

Dieser Kurs informiert Sie in 10 Unterrichtseinheiten über den detaillierten Ablauf der schriftlichen und mündlichen Prüfung telc B2. Die Kursleitung bereitet Sie durch die Simulation einzelner Prüfungsteile und das Training von Prüfungstechniken und -strategien in intensivem Kleingruppentraining effizient auf die Prüfung vor. Alle Prüfungsteile werden vorgestellt und Aufgabenformate, Strategien und Schwierigkeiten besprochen. Am ersten Kurstag werden insbesondere die Teile Leseverstehen, Sprachbausteine (Grammatik) und schriftlicher Ausdruck trainiert. Am zweiten Kurstag werden das Hörverstehen und der mündliche Teil der Prüfung thematisiert. Sie können bei dieser Vorbereitung zwei Übungstests bearbeiten sowie Ihre Schreibttexte mit der Kursleiterin besprechen bzw. von ihr korrigieren lassen.
 Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Übungsbuch
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 02.02.24, 17.00–20.15 Uhr
Sa, 03.02.24, 10.00–15.15 Uhr
 Gebühr 70 EUR



Spracheinstufung

Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfänger*innenkursen) ohne vorherige Beratung oder einen Online-Einstufungstest, da eine Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Sprache nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppe ist.

Online-Einstufung

Die Online-Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-mtk.de unter dem Menüpunkt „Service“. Wir haben dort Einstufungstests für folgende Sprachen für Sie zusammengestellt:

- Dänisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch

Voraussetzung für die optimale Durchführung der Tests sind Lautsprecher bzw. Kopfhörer, um die Aufgaben zum Hörverstehen lösen zu können. Nach Abschluss der Sprachtests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugesandt. Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Ihre Ansprechperson:
Dr. Ulrich Bauer
 Fachbereichsleiter Fremdsprachen
 E-Mail bauer@vhs-mtk.de
 Telefon 06192 9901-34

Kursgebühren

Die Gebühren im Fachbereich Fremdsprachen richten sich nach der Teilnehmer*innenzahl. Weitere Details finden Sie in unserer Gebühren-tabelle auf Seite 112. Die Kursgebühren sind unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme zu entrichten.

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 112.

Arabisch

Arabisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Arabisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Wir richten gern einen Kurs für Sie ein, sobald sich eine ausreichende Anzahl von Interessenten gefunden haben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an
Dr. Ulrich Bauer
 bauer@vhs-mtk.de
 Telefon 06192 9901-34

T0401300 Premiumgruppe Arabisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Ghina Stühmeier

In einer Zeitstunde pro Woche vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der arabischen Sprache. Die Dozentin kommt aus Syrien und bietet Ihnen neben dem Erlernen der Sprache und Schrift einen Einblick in die faszinierende Kultur Syriens und des arabischen Raums.
 Lehrbuch: Usrati 1, ca. ab Lektion 7
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 15.00–16.00 Uhr
 Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0401301 Premiumgruppe Arabisch A2

Ghina Stühmeier

Für Personen mit guten Grundkenntnissen, die bereits mehrere Semester Arabisch lernen.
 Lehrbuch: Usrati 1, ca. ab Lektion 13
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 16.15–17.45 Uhr
 Gebühr 297 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0401302 Premiumgruppe Arabisch B1 Konversation und Grammatik

Ghina Stühmeier

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die ihre Arabischkenntnisse vertiefen möchten. Im Kurs werden verschiedene Texte gemeinsam gelesen und bearbeitet. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal ab Di, 12.09.23, 17.45–19.15 Uhr
 Gebühr 298 EUR (für 3 Personen)

Chinesisch

T0402300 NEU 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 ab Do, 14.09.23, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 198 EUR

T0402301 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 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 297 EUR (für 4 bis 5 Personen)

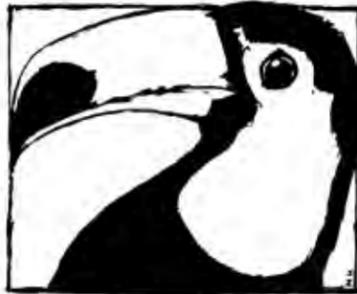
T0402302 Premiumgruppe Chinesisch A1/A2

Ningfan Wang

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von maximal 3 Personen ihre Chinesischkenntnisse vertiefen möchten.
 Lehrbuch: Ni Xing A1–A2, Ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
 Gebühr 298 EUR (für 3 Personen)

Neue Kurse online

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig erweitert. Unsere aktuellen und neuen Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de.



CATARIN RÖSER

HAUPTSTRASSE 38
 65719 HOFHEIM
 FON 06192/287639
 FAX 287640
 CATARIN.ROESER@T-ONLINE.DE

Buchhandlung am Alten Rathaus

Dänisch

Dänisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Dänisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Wir richten gern einen Kurs für Sie ein, sobald sich eine ausreichende Anzahl von Interessenten gefunden haben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an

Dr. Ulrich Bauer
bauer@vhs-mtk.de
Telefon 06192 9901-34

T0403300 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 ab Mo, 11.09.23, 20.00–21.00 Uhr
Gebühr 70 EUR

T0403301 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 ab Mo, 11.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR

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 114.

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

T0406300 NEU Englisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 14.00–15.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

T0406301 NEU

Srdjan Grbic

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal ab Do, 12.10.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR

Standardkurse A1

T0406303 Englisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen am Nachmittag

Pamela Adams

Überschaubare Lernschritte mit viel Spaß! Erfolgserlebnisse nach jeder Übungssequenz! Spannende Einblicke in die englischsprachige Welt!

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ca. ab Lektion 5
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Mi, 13.09.23, 15.00–16.30 Uhr
Gebühr 161 EUR

T0406304 Englisch A1.2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Srdjan Grbic

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, ca. ab Lektion 2/3
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

Standardkurse A2

T0406306 Englisch mit Muße A2

Nivin Hussein-Issmat

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Englischen und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern? Ihnen ist dabei aber wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und sich mit ausreichend Zeit und Muße in die Sprache zu vertiefen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohl dosiert werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen und kleine, amüsante Anekdoten sorgen für Spaß und Unterhaltung im Unterricht. Zugleich können Sie auch Ihre eigenen Vorkenntnisse mit einbringen und Ihr Wissen über Land und Leute vertiefen.
Lehrbuch: At your leisure A2, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406307 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, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 15.00–16.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

T0406308 Englisch A2

Oliver Wiesenbach

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, ca. ab Lektion 6/Let's Enjoy English A2.2, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406309 English Review A2 für Wiedereinsteiger*innen

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 6
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 12.00–13.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

**T0406305 NEU English around the world! Englisch für die (Geschäfts-) Reise A1**

Srdjan Grbic

Sie wollen Ihr Englisch für die (Geschäfts-)Reise verbessern? Ziel ist es, Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Situationen vorzustellen, in denen Sie beim Besuch eines englischsprachigen Landes Sprachkenntnisse benötigen: Hotel, Kaufhaus, Restaurant, Fahrkartenschalter, Flughafen etc.
Lehrbuch: Hooray for Holidays! Neu
Hofheim, Volkshochschule
4-mal, Sa & So, 07./08. & 14./15.10.23, 10.15–14.00 Uhr
Gebühr 134 EUR

Standardkurse B1

T0406310 NEU Englisch mit Muße B1

Nivin Hussein-Issmat

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen und diese entspannt und ohne Zeitdruck in einer kleinen Gruppe vertiefen möchten.
Lehrbuch: At your leisure B1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406311 NEU Englisch B1 für Wiedereinsteiger*innen

Maria Silvia Vizoni Legarth

Lehrbuch: Fairway Refresher B1, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406312 NEU Englisch B1

Maria Silvia Vizoni Legarth

Lehrbuch: Great! B1 2nd edition, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406313

Srdjan Grbic

Lehrbuch: Great! B1, ca. ab Lektion 4/5
Hofheim, Brühlwiesenschule
14-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 140 EUR

T0406314

Insa Voigt

Lehrbuch: Great B1, ca. ab Lektion 7B
Bad Soden, Hasselgrundhalle
12-mal ab Mi, 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 120 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.

T0406315 Englisch Konversationskurs B1

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 B1+, ca. ab Lektion 7 and newspaper/magazine articles
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406316

Tracey McCurrie-Nguyen

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 10.45–12.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

Konversationskurse B1/B2

T0406318 English 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 ab Mi, 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0406319 Englisch Konversationskurs B1/B2

Tracey McCurrie-Nguyen

Would you like to speak about current affairs in a small group? If yes, then this is the course for you!
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406320

Doris Aab

Lehrmaterial: Newspaper articles, World+Press
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus
15-mal ab Mo, 11.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406321

Doris Aab

Lehrmaterial: Newspaper articles, World+Press
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Di, 12.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406322

Doris Aab

Lehrmaterial: Newspaper articles, World+Press
Bad Soden, Hasselgrundhalle
11-mal ab Di, 12.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 147 EUR

Standardkurs B2

T0406323 Englisch B2

Maria Silvia Vizoni Legarth

Lehrbuch: Great! B2, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR



Konversationskurse B2

T0406324 Premiumgruppe Englisch Konversationskurs B2
Srdjan Grbic

Lehrbuch: In Conversation II, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule
14-mal ab Mo, 11.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 277 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0406325
Maria Silvia Vizoni Legarth
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406326
Tracey McCurrie-Nguyen
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0406327
Sumeet Anand
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule

10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406328
Maria Silvia Vizoni Legarth
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406329
Maria Silvia Vizoni Legarth
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 150 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.



Business English B1–B2

T0406331 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. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0406332 Premiumgruppe 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 ab Di, 12.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

Bildungsurlaube

T0406600 Bildungsurlaub 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, 13.–17.11.23, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 250 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.



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 114.

Standardkurse A1

Achtung: Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

T0408300 NEU Französisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Steffen Schmidt

Der Kurs bietet 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. Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 150 EUR



Steffen Schmidt

„Ich habe angewandte Sprach- und Kulturwissenschaft sowie Deutsch als Fremdsprache in Mainz und Rennes in der Bretagne studiert. Danach habe ich

als Übersetzer in der freien Wirtschaft gearbeitet, mit einem Schwerpunkt in den Bereichen Recht, Wirtschaft und Versicherungswesen. Zudem habe ich ein Jahr als DAAD-Sprachassistent in Osteuropa verbracht. In all den Jahren gab es stets ein besonderes Fest, um die ganze Familie zu treffen: Weihnachten. Für mich theoretisch sogar dreimal im Jahr: am 24.12. in Deutschland, am 25.12. in Frankreich und am 31.12. bzw. 1.1. in Osteuropa, wo es eigentlich nach wie vor relativ viel Lametta gibt!“

T0408301 NEU Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1
Carole Declerck

Dieser Kurs findet online via zoom statt. 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
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR



Standardkurse A1

T0408303 Online Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Carole Declerck

Die Dozentin Carole Declerck war einige Jahre an der vhs Main-Taunus-Kreis als Französischdozentin tätig und lebt seit Sommer 2021 wieder in Frankreich. Sie möchte den Kontakt zu Deutschland beibehalten und wird den Kurs virtuell aus Frankreich halten. Gemeinsam werden aktuelle Themen besprochen und die Teilnehmer*innen erhalten von Carole einen direkten Einblick in das Leben in Frankreich. Dieser Kurs findet online via zoom statt. 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 3
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0408304 Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Dominic Wagner

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0408305 Online Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1
Carole Declerck

Dieser Kurs findet online via zoom statt. 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
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Do, 14.09.23, 14.30–16.00 Uhr
Gebühr 130 EUR

Standardkurse A2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3–4 Jahre Französischkennntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1–C2) und Ziele des hierzu vom Europarat entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf Seite 114.

T0408306 Französisch A2
Britta Dannert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Voyages neu A1 abgeschlossen haben oder bereits ein ähnliches Niveau ohne die Nutzung eines Lehrbuchs besitzen. Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1
Hofheim, Brühlwiesenschule
12-mal ab Mi, 20.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0408307
Valerie Reutersten
Lehrbuch: Voyages neu A2, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 12.30–14.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0408308
Jochen Kemper
Lehrbuch: Entre nous 2 (A2), die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0408309
Nicolas Ogé
Lehrbuch: Voyages neu A2, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Do, 14.09.23, 14.30–16.00 Uhr
Gebühr 130 EUR

Vorankündigung Sprachreise



U0408500 NEU
Neu im Sommer 2024:
Französisch Intensivkurs
für Wiedereinsteiger*innen A2
im Périgord – Sprachreise
Carole Declerck

Haben Sie Lust auf einen originellen Französisch-Sprachkurs im Périgord? Die Französischdozentin und Gastgeberin Carole Declerck bietet Ihnen in Kooperation mit der vhs Main-Taunus-Kreis folgende Möglichkeit:

- eine Woche Intensivkurs „Französisch für Wiedereinsteiger*innen A2“ mit 4 Unterrichtsstunden pro Tag. Der Fokus wird auf den mündlichen Ausdruck mit zahlreichen Aktivitäten gelegt, inklusive einem gemeinsamen Besuch eines typischen Marktes oder auch eines Weinbauers ... natürlich in guter Stimmung!
- Die Unterkunft in Caroles B&B-Haus: Sie werden in einer der vier „Borie“, einem Häuschen aus trockenen Steinen

in einem wunderschönen Park oder in einem Studio beherbergt. In jeder Borie sowie in dem Studio sind ein Doppelbett, ein Bad mit Dusche und WC, eine Sitzecke und ein kleiner Kühlschrank vorhanden. Vor jeder Borie befindet sich eine kleine Terrasse. Das Frühstück ist inbegriffen. Das erste Abendessen erhalten Sie als Willkommensgruß. Eine Küche steht Ihnen zur Verfügung, und in der Umgebung befinden sich viele kleine Restaurants.

Die Nachmittage sind frei, um die Gegend zu entdecken, zu wandern oder einfach am Pool zu liegen. Ein Auto ist unentbehrlich. Es kann auch gemietet werden.

Die Unterkunft ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Buchung erfolgt direkt über Carole Declerck und ist ab Februar 2024 möglich. Mehr über das B&B-Haus erfahren Sie auf closdalmide.com. Für Fragen steht Ihnen Carole Declerck gern zur Verfügung.
Anreise: Sa, 01.06.24
Abreise: So, 08.06.24
Unterricht Mo–Fr, 4 UE am Vormittag, Uhrzeit nach Vereinbarung
Gebühr 134 EUR



Standardkurse B1

T0408312
Französisch B1

Nicolas Ogé

Lehrbuch: Entre nous 3 (B1), die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 188 EUR

T0408313 NEU

N. N.

Lehrbuch: Entre nous 3 (B1), die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

Konversationskurse B1

T0408314
Französisch B1 Konversationskurs

Nicolas Ogé

In diesem Kurs lesen wir gemeinsam auf Französisch. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Do, 14.09.23, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 188 EUR

T0408315

Nathalie Moersfelder

Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Di, 12.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 140 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Prüfungsvorbereitung A2

T0408310 NEU
DELFF DALF Tout Public A2
Simone Monthuley

Die „DELFF Tout public“ ist eine Sprachprüfung für all jene, die sich ihre Französischkenntnisse bescheinigen lassen möchten. In diesem Kurs üben Sie die vier bewerteten Sprachfertigkeiten: schriftlicher und mündlicher Ausdruck sowie schriftliches und mündliches Verständnis. Die Prüfung findet im Januar 2024 am Institut français Mainz statt. Die Prüfungsgebühren betragen 118 EUR und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Das genaue Datum der Prüfung wird im Kurs bekanntgegeben.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

Französisch Spezial

T0408311 NEU
Le français en chansons A2/B1
N. N.

„La musique, c'est du bruit qui pense.“
Victor Hugo

Verbessern Sie Ihre Grammatik und Konversationsfähigkeiten durch Lieder.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 134 EUR



Konversationskurse 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.

T0408317
Französisch B2 Konversationskurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0408318

Nicolas Ogé

Kriftel, Rat- und Bürgerhaus
14-mal ab Fr, 15.09.23, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 188 EUR

T0408319

Evelyne Quillery

Lehrmaterial: Écoute
Bad Soden, Altes Badehaus
15-mal ab Do, 14.09.23, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0408320 Premiumgruppe
Französisch B2 Konversationskurs

Valerie Reutersten

In einer netten Atmosphäre tauschen wir uns auf hohem Niveau über aktuelle Themen mittels Kursbuch, Podcasts, Filmen und Lektüren aus.

Lehrbuch: Nouveau Rond-Point 3 + Lektüre, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 11.30–13.00 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

Einstufungstest

Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfänger*innenkursen) ohne vorherige Beratung oder einen Online-Einstufungstest, da eine Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Sprache nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppe ist.

Französisch Spezial

T0408321 NEU
Französischer Literaturkreis
B2/C1 „Chanson Douce“

Nicolas Ogé

In unserem neuen französischen Literaturkreis tauschen Sie sich über das Buch „Chanson Douce“ der französisch-marokkanischen Schriftstellerin und Journalistin Leïla Slimani aus. Für ihren Roman wurde sie 2016 mit dem Prix Goncourt ausgezeichnet.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in der Lage sind, die Feinheiten und Nuancen der französischen Sprache zu erfassen.

Das Vokabular ist leicht verständlich und die Geschichte regt zum Nachdenken und zur Diskussion an.

Lektüre: Chanson Douce
Hofheim, Volkshochschule
5-mal ab Do, 12.10.23, 12.00–13.30 Uhr
Gebühr 67 EUR

Konversationskurs C1

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/



T0408322
Französisch C1 Konversationskurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

Bildungsurlaub A2

T0408600 Bildungsurlaub
Französisch für
Wiedereinsteiger*innen A2 –
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, 23.–27.10.23, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 250 EUR

LAMETTA
Jugendsprache

I bims. Jahrgang 1979. Was ist das für 1 Life dieser Tage? Irre Fete war gestern. Stabil, sheesh oder cornern heißt es heute, wenn was cool ist bzw. man abhängt – oder sind die Ausdrücke auch schon wieder out? Ich bin lost. Sie auch? Wenn sich eines wohl nicht ändert, dann ist es der Wunsch der Jugend, sich vom Althergebrachten und vor allem von der Vorgänger-Generation abzuheben. Sprache ist dafür ein hervorragendes Medium. In der Verwendung eigener Ausdrücke und Redewendungen schafft sie Zugehörigkeit, Identität und gleichzeitig Abgrenzung. Hier eine Liste mit einstmals sehr trendigen Ausdrücken. Sie sind gefragt! Cringe oder lit?

1. Knorke, dufte, krass oder astrein
2. (turbo-/ober-)affengeil
3. Ätzend, fies, ungeil
4. schwofen
5. Stück mal'n Rück.
6. Nulpe, Hirni
7. Keule
8. Angraben oder abturnen
9. boah ey, ich krieg die Krise
10. Drahtesel

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 112.

Gebärdensprache

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.



Standardkurse für Fortgeschrittene

T0434300 **NEU** Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene Teil 1

Todorka Nickel
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
4-mal ab So, 21.01.24, 9.30–12.45 Uhr
Gebühr 80 EUR

T0434301 Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene Teil 2

Todorka Nickel
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
5-mal ab So, 17.09.23, 13.00–16.15 Uhr
Gebühr 100 EUR

T0434302 Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene Teil 3

Todorka Nickel
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
5-mal ab So, 17.09.23, 9.30–12.45 Uhr
Gebühr 100 EUR

T0434303 Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene Teil 3

Todorka Nickel
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
5-mal ab So, 05.11.23, 13.00–16.15 Uhr
Gebühr 100 EUR

T0434304 Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene Teil 4

Todorka Nickel
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
4-mal ab So, 21.01.24, 13.00–16.15 Uhr
Gebühr 80 EUR

T0434305 Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) – Auffrischungs-/Konversationskurs

Todorka Nickel
Diese Kurse richten sich an alle, die bereits an Kursen bis zum Niveau „Fortgeschritten Teil 4“ teilgenommen haben.
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
**Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5**
5-mal ab So, 05.11.23, 9.30–12.45 Uhr
Gebühr 100 EUR

Hebräisch

T0413300 **NEU** Schnupperkurs Iwrith – Modernes Hebräisch

Eine Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt
Riki Zaltzman
Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet in Kooperation mit der JVHS einen kostenfreien Schnupperabend Iwrith I 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 in der JVHS fortgesetzt werden. Die Anmeldung erfolgt direkt 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 JVSH (volkshochschule@jg-ffm.de, Telefon 069 768036170).

Griechisch

T0412300 **NEU** 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: Jassul, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Fr, 06.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 134 EUR

T0412301 Griechisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Konstantina Loli
Lehrbuch: Jassul, ca. ab Lektion 4/5
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 09.10.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

T0412302 **Premiumgruppe** Griechisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Konstantina Loli
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits zwei bis drei Semester Griechisch gelernt haben und das griechische Alphabet kennen.
Lehrbuch: Jassul, ca. ab Lektion 7/8
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 11.10.23, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 198 EUR



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.
Kursdaten für das JVHS (Herbst/Winterprogramm 2023) sind ab August online verfügbar.
Hofheim, Volkshochschule
Di, 12.09.23, 19.00–20.30 Uhr
kostenfrei

Italienisch

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 115.

Standardkurse A1

Achtung:
Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

T0409300 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Caroline Louise Danza
In diesem Kurs lernen Sie die ersten Strukturen der italienischen Sprache kennen, die Ihnen helfen, sich in einfachen Alltagssituationen in Italien zu verständigen.
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0409301 **NEU** Italienisch mit Comics A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Enrica Vecchio
Italienisch lernen einmal anders! Durch die Zeichnungen kann man die Comic-Geschichte leicht verstehen. Die Dialoge des Comics helfen, Italienisch so zu lernen, wie es wirklich gesprochen wird. Wortschatz und Grammatik werden auch im Kurs geübt. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.
Lehrbuch: PONS Sprachlern-Comic Italienisch, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 18.09.23, 15.45–17.15 Uhr
Gebühr 100 EUR



T0409302 **NEU & ONLINE** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Enrica Vecchio
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 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt: <https://www.vhs.cloud>
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.
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
11-mal ab Do, 21.09.23, 15.45–17.15 Uhr
Gebühr 155 EUR

T0409303 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alice Sorrento
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0409304 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alice Sorrento
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

Standardkurse A1

T0409305 Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Patrizia Bruni
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 120 EUR



Patrizia Bruni
„Ich habe in Genua und Florenz Germanistik, Italianistik und Anglistik studiert. 1981 kam ich nach Deutschland, wo ich zuerst in Darmstadt als Übersetzerin im technischen, und später in Frankfurt im juristischen Bereich gearbeitet habe. Die Übersetzung des Buches „Keine einzige Lüge“ ins Deutsche hat mir sehr viel Freude bereitet. Nach einem zweijährigen Anpassungslehrgang konnte ich 1998 in den Schuldienst als Gymnasiallehrerin für Deutsch und Italienisch wechseln. Seit 2017 bin ich in der vhs Main-Taunus-Kreis als Dozentin für – natürlich – Italienisch tätig. Ich zeichne und male sehr gerne.“

T0409306 **NEU** Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dorothea Alberti
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ca. ab Lektion 4
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 140 EUR

T0409307 Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Caroline Louise Danza
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ca. ab Lektion 4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Fr, 15.09.23, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0409308 Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Elisabetta Wandernoth
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ca. ab Lektion 6/7
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 174 EUR

T0409309 Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dorothea Alberti
Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ca. ab Lektion 7
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Do, 14.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 140 EUR

Konsversationskurs A1

**T0409324 NEU
Italienisch A1 Konversationskurs –
Parliamo l'italiano**

Dorothea Alberti

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 ab Fr, 15.09.23, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 106 EUR

Italienisch Spezial

**T0409310
Italienisch Koch- und
Konversationskurs ab A1
mit Vorkenntnissen**

Dorothea Alberti

Parliamo e cuciniamo – in italiano! In diesem Koch- und Konversationskurs bereiten wir gemeinsam einige typische italienische Spezialitäten, wie Lasagne, Risotto ai funghi und Tiramisù zu und unterhalten uns dabei auf Italienisch. Die mitzubringenden Zutaten werden rechtzeitig vor Beginn des Kurses mitgeteilt. Je nach Teilnehmer*innenzahl wird alleine oder zu zweit gekocht. Die Lebensmittelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Organisation der weiteren Kurstage (bezüglich Zutaten etc.) erfolgt vor Ort.

**Hofheim-Marxheim, Johann-Hinrich-
Wichern-Schule, Erfurter Straße 6**
6-mal Sa, 21.10.–25.11.23, 9.00–13.00 Uhr
Gebühr 212 EUR



Italienisch für die Reise

**Buongiorno Italia – Italienisch
für die Reise A1**

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 Lern-tempo etwas höher als in den Standard-Anfänger*innenkursen.

Lehrbuch: Viva le vacanze neu!, ab Lektion 1

T0409311

Dorothea Alberti

Hofheim, Volkshochschule

4-mal, Sa & So,

16./17. & 23./24.09.23, 9.00–13.00 Uhr

Gebühr 110 EUR

T0409312

Dorothea Alberti

Hofheim, Volkshochschule

4-mal, Sa & So,

7./8. & 14./15.10.23, 9.00–13.00 Uhr

Gebühr 110 EUR

Italienisch Spezial

**T0409313 NEU
Italienisch mit Zungenbrechern –
Workshop zur Aussprache und
Artikulation**

Enrica Vecchio

Fangen Sie gerade erst an, Italienisch zu lernen? Sie haben schon Kurse in Italienisch besucht, aber was Sie sagen, hört sich immer noch zu Deutsch an? Trainieren Sie in diesem Kurs die italienische Aussprache und Artikulation mit lustigen Zungenbrechern und vergnüglichen Übungen! In diesem Kurs wird die Aussprache bestimmter Buchstaben oder Buchstabengruppen wie z. B. „gl“ oder „gn“ geübt. Dies ist ein vergnüglicher Kurs für Teilnehmende aller Niveaus (ohne Vorkenntnisse bis C2). Das Lehrmaterial erhalten Sie zu Beginn des Kurses und kostet 4 EUR (direkt im Kurs abzurechnen).

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 18.11.23, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 27 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/

**T0409314 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. Das Lehrmaterial erhalten Sie zu Beginn des Kurses. Die Lehrmittelgebühr von 4 EUR ist direkt bei der Dozentin zu entrichten. Das Lehrmaterial wird gestellt.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 18.11.23, 9.00–13.00 Uhr

Gebühr 40 EUR

Standardkurse A2

**T0409315 NEU
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 auch das Land mit den meisten UNESCO-Stätten der Welt. Wir werden zusammen eine Reise durch Italien erleben und die UNESCO-Schätze entdecken. Im Buch finden wir eindrucksvolle Fotos einer reichen Auswahl der schönsten und faszinierendsten Orte Italiens. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon das A1-Niveau abgeschlossen haben. Er kann auch parallel zu einem regulären Kurs besucht werden und ist auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet. Bitte bringen Sie das Buch zum ersten Termin mit.

Lehrbuch: Che tesoril!, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

10-mal ab Mo, 18.09.23, 14.00–15.30 Uhr

Gebühr 134 EUR

**T0409316
Italienisch A2**

Dorothea Alberti

Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione,

ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

13-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 174 EUR

T0409317

N. N.

Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione,

ca. ab Lektion 3

Hofheim, Brühlwiesenschule

10-mal ab Mo, 11.09.23, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 198 EUR

T0409318

Stefania Di Michele

Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione,

ca. ab Lektion 4

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal ab Di, 12.09.23, 19.50–21.20 Uhr

Gebühr 198 EUR

**T0409319 Online
Italienisch A2**

Stefania Di Michele

Dieser Kurs trifft sich einmal pro Woche online via Skype. 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, ca. ab Lektion 7/8

Virtueller Klassenraum (Skype)

12-mal ab Do, 14.09.23, 18.00–19.00 Uhr

Gebühr 108 EUR

Konversationskurs A2

**T0409320 NEU
Italienisch A2 Konversationskurs –
Parliamo l'italiano!**

Dorothea Alberti

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 ab Fr, 15.09.23, 16.00–17.00 Uhr

Gebühr 106 EUR

Standardkurse A2/B1

**T0409321
Italienisch A2/B1**

Tiziana Pretara

Lehrbuch: Chiaro A2 Nuova edizione, ca. ab Lektion 8 / Chiaro B1 Nuova edizione, ab Lektion 1

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal ab Di, 12.09.23, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 150 EUR

T0409322

Daniela Wirth

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal ab Mi, 04.10.23, 19.50–21.20 Uhr

Gebühr 150 EUR

**T0409323 Premiumgruppe
Italienisch B1**

Elisabetta Wandernoth

Lehrbuch: Chiaro B1 Nuova edizione, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule

12-mal ab Mi, 13.09.23, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr 238 EUR (für 4 bis 5 Personen)

Italienisch Spezial

**T0409325 NEU
Italiano al Bar:
tra Spritz e Cappuccino B1
Italienisch an der Bar: Zwischen
Spritz und Cappuccino B1**

Stefania Di Michele

Wir treffen uns an zwei Abenden in einer italienischen Caffè-Bar in der Stadtmitte von Bad Soden (Caffè Primavera, www.caffè-primavera.eatbu.com), um uns wie in Italien zu fühlen und den Stress des Tages hinter uns zu lassen. Nebenbei frischen wir unser (womöglich vor Jahren gelerntes) Italienisch auf, wiederholen und festigen unsere Vokabeln und verfeinern unsere Kommunikation, um uns 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 in allen Regionen Italiens tagtäglich „al Bar“ präsent sind. Speisen und Getränke sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Jede*r Teilnehmende wird gebeten, ein Notizbuch und einen Stift mitzubringen.

Bad Soden am Taunus, Caffè Primavera
2-mal, Mi, 11. & 18.10.23, 18.00–20.00 Uhr
Gebühr 40 EUR

(ohne Speisen und Getränke)

**Elisabetta Wandernoth**

Ich bin in Perugia in Italien geboren und habe in Rom eine Ausbildung als Betriebssekretärin mit Abschlussdiplom absolviert. In Deutschland habe ich 30 Jahre lang selbständig

das Büro einer deutsch-italienischen Handelsvertretung in Hofheim geleitet. Jetzt bin ich im Ruhestand und gebe leidenschaftlich gern seit mehreren Jahren Unterricht in italienischer Sprache.

Standardkurse B1/B2

**T0409326
Italienisch B1/B2**

Stefania Di Michele

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Italienischen verfügen und darauf aufbauen möchten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Brühlwiesenschule

15-mal ab Di, 12.09.23, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 198 EUR

T0409327

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

Hofheim, Volkshochschule

15-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 198 EUR

**Caroline Louise Danza**

„Meine Liebe für Sprachen begann in jungen Jahren in meinem Heimatland Großbritannien. Schon als Jugendliche empfand ich großes Interesse für das Entdecken

neuer Kulturen, das ich durch Familienreisen gefördert und verstärkt habe. Ich habe einen BA Honours in Modern Languages an der Universität Lancaster absolviert, gefolgt von einer TEFL-Qualifikation (Teaching English as a Foreign Language), und schließlich führte mich das Leben nach Turin in Italien. Dort spross meine Liebe für die italienische Sprache, und seitdem ist Italienisch ein fester Bestandteil meines Alltags, sowohl im privaten als auch im professionellen Kontext. Ich teile gern die Freude und Begeisterung, die ich bei meinen eigenen Lernerfahrungen verspürt habe, und hoffe, dass meine jetzigen und zukünftigen Kursteilnehmenden dieselben positiven Erfahrungen mitnehmen können.“

Kursgebühren

Die Kursgebühren im Fachbereich Fremdsprachen richten sich nach der Teilnehmer*innenzahl. Weitere Details finden Sie in unserer Gebührentabelle auf Seite 112. Die Kursgebühren sind unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme zu entrichten.

Konversationskurs 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.

T0409328
Italienisch B2 Konversationskurs
Beatrice Gronchi
 Lehrbuch: Una parola tira l'altra 2 Guerra Edizioni, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Bildungsurlaube

S0409601 Bildungsurlaub
Italienisch für Wiedereinsteiger*innen A1
Dorotea Alberti

Sie haben bereits einen Anfänger*innenkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Italienisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um erfolgreich zu kommunizieren. An den Nachmittagen stellt Ihnen die Kursleitung Italien und das italienische Leben in Deutschland vor. Kommen Sie mit auf eine Reise nach Italien in Ihrem Klassenzimmer! 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 ist nicht in der Kursgebühr enthalten und muss selbst erworben werden. Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
Mo-Fr, 24.–28.07.23, 9.00–15.45 Uhr
 Gebühr 240 EUR

T0409600 Bildungsurlaub
Italienisch für Anfänger*innen A1
Dorotea Alberti

Dieser Wochenkurs wendet sich an Personen ohne bzw. mit geringen Italienischkenntnissen, 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). Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ab Lektion 1
 Das Lehrbuch muss vor Kursbeginn selbst erworben werden.
Hofheim, Volkshochschule
Mo-Fr, 23.–27.10.23, 9.00–15.45 Uhr
 Gebühr 250 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.



Japanisch

T0410300
Einstieg in die japanische Sprache für Anfänger*innen
Daphne Axtmann

Dieser komprimierte Einführungskurs richtet sich an Japaninteressierte, die wenig Zeit haben, aber dennoch in die Sprache und Kultur hineinschnuppeln 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 werden sich auch selbst auf Japanisch kurz vorstellen können! Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 18.11.23, 10.30–15.15 Uhr
 Gebühr 40 EUR

Japanische Manga an einem Tag
Daphne Axtmann

Diese komprimierten Einführungskurse richten sich an Mangafans oder an diejenigen, die noch nicht wissen, ob sie einen Japanischkurs belegen sollen und den Einstieg in die Sprache über Manga finden möchten. In sechs gut strukturierten Stunden mit genügend Pausen lernen Sie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana, 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.

T0410301
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 09.09.23, 10.30–15.15 Uhr
 Gebühr 40 EUR

T0410302
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 03.02.24, 10.30–15.15 Uhr
 Gebühr 40 EUR

Neue Kurse online

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig erweitert. Unsere aktuellen und neuen Sprachkurse finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de.

Kroatisch

T0421300
Kroatisch für alle Fälle! Teil 2
Vera Schumacher

Dobro dosli! Willkommen! Kroatien ist zweifelsohne eines der beliebtesten Urlaubsländer der Adria. Die Kroaten 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 und die Lektion werden im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 16.00–17.30 Uhr
 Gebühr 100 EUR



Latein

T0411300 Premiumgruppe
Latein A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Dr. Teresa Baier

In diesem Kurs lernen Sie systematisch und mit Spaß Latein in einer kleinen Gruppe. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 16.15–17.45 Uhr
 Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0411301 Premiumgruppe
Latein B1 Mittelstufe
Dr. Teresa Baier

In diesem kleinen Kurs mit 3 Personen verbessern und vertiefen Sie Ihre guten Lateinkenntnisse in einer kleinen Gruppe. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 298 EUR (für 3 Personen)

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 Gebührentabelle auf Seite 112.

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Niederländisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Wir richten gern einen Kurs für Sie ein, sobald sich eine ausreichende Anzahl von Interessenten gefunden haben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Dr. Ulrich Bauer, bauer@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-34

T0414300
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 4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 18.30–20.00 Uhr
 Gebühr 150 EUR

T0414301
Niederländisch für die (Geschäfts-)Reise A1
Marjolijn 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 Material wird gestellt.
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 11.11.23, 10.00–17.30 Uhr
 Gebühr 66 EUR

T0414302 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 ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 297 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0414303
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! neu B1, ca. ab Lektion 4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
 Gebühr 198 EUR

Norwegisch

T0415300 NEU & 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. Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud 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/ Norsk for deg neu A1–A2 Übungsbuch, jeweils ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
14-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
 Gebühr 140 EUR



Benjamin Schaefer

„Sprachen waren immer meine Leidenschaft, die ich neben meinem Lehramtsstudium verfolgt habe. Das Norwegische wurde mir glücklicherweise in die Wiege gelegt, da meine Mutter aus dem Land stammt. Nicht nur zu Weihnachten wird in Norwegen viel Kardamom in Gebäck verarbeitet. Dazu empfehle ich das „Kardamom-Gesetz“ des Kinderbuchautors Thorbjørn Egner. Es ist das einzige Gesetz in der „Kardamom-Stadt“: „Man soll andere nicht ärgern, immer freundlich und klar sein, und ansonsten kann man machen, was man will“.

Polnisch

T0417300 **NEU**
Polnisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Ewa Koch

Polen und Deutschland haben eine lange gemeinsame Landesgrenze, aber trotzdem wissen wir 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, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0417301 **Premiumgruppe**
Polnisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Ewa Koch

Lehrbuch: Razem neu A1–A2 + Übungsbuch, ca. ab Lektion 4
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0417302 **Premiumgruppe**
Ewa Koch

Lehrbuch: Razem neu A1–A2 + Übungsbuch, ca. ab Lektion 7
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0417303 **Premiumgruppe**
Polnisch A2
Slawa Rudek

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Polnischen verfügen.
Lehrbuch: Mówie po polsku, Poziom A1 i A2/ POLSKI krok po kroku CZYTAJ 1 A1, jeweils ca. ab Lektion 3
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 298 EUR (für 3 Personen)

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 Gebührentabelle auf Seite 112.

Bildungsurlaub A1

S0417600 **NEU Bildungsurlaub**
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 (Sandra Haderk, haderk@vhs-mtk.de).

Lehrbuch: Razem neu A1–A2, Lektionen 1–5
Das Lehrbuch muss vorab selbst erworben werden.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 17.–21.07.23, 10.00–16.45 Uhr
Gebühr 240 EUR

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Portugiesisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Wir richten gern einen Kurs für Sie ein, sobald sich eine ausreichende Anzahl von Interessenten gefunden haben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Dr. Ulrich Bauer, bauer@vhs-mkt.de, Telefon 06192 9901-34

T0418300
Brasilianisches Portugiesisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Maria Silvia Vizoni Legarth
Lehrbuch: Beleza! neu A1–A2, ca. ab Lektion 9
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0418301 **NEU Premiumgruppe**
Brasilianisches Portugiesisch B1/B2 Konversation
Maria Silvia Vizoni Legarth

Oii! 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.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mo, 11.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

Russisch

Russisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Russisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Wir richten gern einen Kurs für Sie ein, sobald sich eine ausreichende Anzahl von Interessenten gefunden haben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Dr. Ulrich Bauer, bauer@vhs-mtk.de, Telefon 06192 9901-34

T0419300 **Premiumgruppe**
Russisch A2

Rudolf Ritschel
Lehrbuch: Jasno! neu B1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0419301
Russisch Lektüre- und Konversationskurs B1

Rudolf Ritschel
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Schwedisch

T0420300 **NEU & Online**
Schwedisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Katarina Forstenius

Entdecken Sie Schwedisch mit Katarina Forstenius, Lehrerin und Muttersprachlerin aus Stockholm und Uppsala. Wir werden uns auf das Sprechen und Hörverstehen konzentrieren. Välkommen!

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt (https://www.vhs.cloud). 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: Välkomna! neu A1–A2, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
15-mal ab Montag, 11.09.23, 15.30–17.00 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0420301 **Online**
Schwedisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Katarina Forstenius

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein Semester Schwedisch gelernt haben bzw. über geringe Grundkenntnisse verfügen. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt (https://www.vhs.cloud). 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: Välkomna! neu A1–A2, ca. ab Lektion 3
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
15-mal ab Mo, 11.09.23, 13.00–14.30 Uhr
Gebühr 198 EUR



Katarina Forstenius

„Ich bin mehrsprachig aufgewachsen und habe mich schon immer für Sprachen interessiert. An der Universität habe ich mehrere Sprachen studiert, unter anderem

Altpersisch und Schwedisch. Danach habe ich viele Jahre lang als Grundschullehrerin gearbeitet und mich dann für einen anderen Berufsweg entschieden: Ich begann, Schwedisch als Zweitsprache für Erwachsene zu unterrichten, und studierte dieses Fach auch an der Universität Stockholm. Seit 2021 lebe ich in Deutschland und versuche mein Deutsch zu verbessern, indem ich Fernsehsendungen mit deutschen Untertiteln schaue.“

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 114.

Standardkurse A1

Achtung:

Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger*innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

T0422300 **NEU**
Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Juan Castro Gallardo
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Fr, 15.09.23, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422301 **NEU**

Lucy Aramayo Álvarez
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 16.45–18.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422302 **NEU**

Lucy Aramayo Álvarez
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 16.45–18.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422303 **NEU**

Lucy Aramayo Álvarez
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422304 **NEU & Online**
Spanisch Intensivkurs A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
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. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt (https://www.vhs.cloud). 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: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Virtueller Klassenraum (vhs.cloud)
15-mal, ab 11.09.23, Mo & Mi, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422305 **NEU**
Jeaneth Ponce-Quezada
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422306 **NEU**

Karyn Mora Cadena
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Fr, 15.09.23, 10.45–12.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422307 **NEU**

Kárim Delgado
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422308 **NEU**

Kárim Delgado
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 20.15–21.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422309

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Maria del Pilar Borobia Heinrich
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0422310

Maria Eugenia Baldessari
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 3/4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422311

Marina Hess (Costa Valdivia)
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 4
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422312

Karyn Mora Cadena
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 9.30–11.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422313

Jeaneth Ponce-Quezada
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 4/5
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422314

Maria del Pilar Borobia Heinrich
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 100 EUR

Standardkurse A1

T0422315
Intensiv Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Alendi Mendoza Bernhard

Sie haben bis jetzt nur einfache Spanischkenntnisse und möchten in großen Schritten Ihre Lieblingssprache lernen? Ist Ihnen 1 x die Woche zu wenig, aber jeden Tag zu viel? Dann kommen Sie in diesen Kurs und zwar 2x die Woche (dienstags und donnerstags). Wir freuen uns auf Sie!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 5
Hofheim, Volkshochschule
14-mal Di & Do, ab 12.09.23, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 140 EUR

T0422316
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 5/6
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 15.45–17.15 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422317
Marina Hess (Costa Valdivia)
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 6/7
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 19.35–21.05 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422318
Ines López de Tauber
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 7
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi 13.09.23, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422319
Spanisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Alicia Becker

Sie haben Lust Spanisch zu lernen, um zu reisen, sich mit Freunden und Familie zu unterhalten oder weil Sie die Sprache einfach toll finden? Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig. Mit interaktiven Spielen und Konversation wird Grammatik lernen zum Spaß. Ich freue mich auf Sie!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 8
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 19.09.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 198 EUR



Standardkurse A2

T0422320
Marina Hess (Costa Valdivia)
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 9
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422321
Ines López de Tauber
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ca. ab Lektion 10
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 120 EUR

Spanisch für die (Geschäfts-) Reise A1
Ines López de Tauber

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in Spanien/Lateinamerika ihre Ferien verbringen möchten bzw. auf Geschäftsreise sind und dabei auf Spanisch beim Einkaufen, Bestellen, Besichtigen etc. kommunizieren wollen. In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele, sich in typischen Alltagssituationen (Hotel, Bahnhof, Restaurant etc.) zu verständigen. Landeskundliche Aspekte werden ebenfalls berücksichtigt.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1

T0422322
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 09.02.23, 18.00–21.00 Uhr,
Sa, 10.02.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 93 EUR

T0422323
Hofheim, Volkshochschule
Fr, 13.10.23, 18.00–21.00 Uhr,
Sa, 14.10.23, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 93 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

T0422324
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
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 17.45–19.15 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422325
Spanisch A2
Karyn Mora Cadena

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort „Con gusto“ lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 3/4
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 11.15–12.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422326
Karyn Mora Cadena
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ca. ab Lektion 8
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Fr, 15.09.23, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 120 EUR

T0422327
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 8
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 16.15–17.45 Uhr
Gebühr 120 EUR

Standardkurse B1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3 bis 4 Jahre Spanischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1–C2) und Ziele des hierzu vom Europarat entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf Seite 114.

T0422328
Spanisch B1
Doris Pfeiffer-Schütt
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 198 EUR

T0422329
Doris Pfeiffer-Schütt
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 5
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 19.15–20.45 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422331 Premiumgruppe
Spanisch B1
Karyn Mora Cadena
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 2/3
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Di, 12.09.23, 20.00–21.30 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 Gebührentabelle auf Seite 112.

T0422332
Spanisch B1 für Wiedereinsteiger*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 nuevo B1, ca. ab Lektion 5
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR



Alicia Becker

„Ich bin Alicia Becker, geboren in Mexiko. Dort habe ich mein Pädagogikstudium absolviert. Seit Sommer 1987 unterrichte ich an der vhs Main-Taunus-Kreis Spanisch. In meinem Klassenraum herrscht immer ein nettes Ambiente und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.“

T0422333 Premiumgruppe
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. Der 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“.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 7
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Di, 12.09.23, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 257 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.

T0422334
Spanisch B1 Konversation
Maria Sonia Villanueva
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Di, 12.09.23, 17.30–19.00 Uhr
Gebühr 150 EUR

T0422335
Maria Sonia Villanueva
 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ca. ab Lektion 9/10
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 198 EUR

Spanisch Spezial

T0422336
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, 19.09., 17.10., 21.11., 12.12.23 & 16.01.24, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 67 EUR

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-tolksdorf.de

Online bestellen - lokal bleiben!

Standardkurse B2

T0422337

Spanisch B2

Jeaneth Ponce-Quezada

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ca. ab Lektion 3

Hofheim, Volkshochschule**15-mal ab Mo, 11.09.23, 10.15–11.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

T0422338

Spanisch B2 (Cultura y Gramática)

María Sonia Villanueva

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute bis sehr gute Kenntnisse im Spanischen verfügen und darauf aufbauen möchten.

Lehrbuch: Impresiones B1, ca. ab Lektion 3/4, weiteres Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

Hofheim, Volkshochschule**15-mal ab Fr, 15.09.23, 9.15–10.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

T0422339

Spanisch B2

Ines López de Tauber

Lehrbuch: Impresiones B2, ca. ab Lektion 6

Bad Soden, Altes Badehaus**15-mal ab Mo, 11.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

T0422340

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: Aula internacional nueva edición 4 B2.1, ca. ab Lektion 6

Hofheim, Volkshochschule**12-mal ab Mo, 11.09.23, 18.30–20.00 Uhr**

Gebühr 161 EUR

T0422341 **Online****Spanisch B2**

Ines López de Tauber

Der Kurs findet via zoom statt. 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 ab Do, 14.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR

Wir empfehlen vor Teilnahme einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest/

Konversationskurse B2

T0422342 **Online & Premiumgruppe**
Espanol Conversación y gramática B2

Ines López de Tauber

Normalmente elegimos los temas entre todos y la docente prepara esos temas que los alumnos también complementan. El curso es un encuentro semanal en el que todos nos alegramos de vernos, de comentar temas de actualidad y pasar un rato muy ameno.

La gramática y diversos giros idiomáticos son también un punto que no dejamos de lado. ¡Bienvenidos a nuestro grupo!

Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, mit Spaß am Üben und Lernen über interessante und aktuelle Themen zu sprechen. Die Wiederholung der Grammatik von A1–B2 ist ebenfalls Bestandteil.

Lehrbuch: Impresiones B2, ca. ab Lektion 6

Virtueller Klassenraum (zoom)**10-mal ab Di, 12.09.23, 10.30–12.00 Uhr**

Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0422343

Spanisch Konversationskurs B2

María 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.

Lehrmaterial: verschiedene Quellen

Hofheim, Brühlwiesenschule**15-mal ab Do, 14.09.23, 20.00–21.30 Uhr**

Gebühr 198 EUR

T0422344

Gloria María Maestrojuán

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule**10-mal ab Fr, 15.09.23, 9.30–11.00 Uhr**

Gebühr 198 EUR

Konversationskurse B2/C1

T0422345

Spanisch Konversationskurs B2/C1

María Elena Colaneri de Philipp

Dieser Kurs ist das Richtige für Früh- aufsteher*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. Lehrmaterial: verschiedene Quellen

Hofheim, Volkshochschule**15-mal ab Di, 12.09.23, 8.30–10.00 Uhr**

Gebühr 198 EUR

T0422346

Eleonor Hernandez de Abraham

Hofheim, Volkshochschule**15-mal ab Do, 14.09.23, 10.15–11.45 Uhr**

Gebühr 120 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Bildungsurlaube

T0422600 **Bildungsurlaub****Spanisch für Anfänger*innen A1.1**

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 empezando!

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, 08.–12.01.24, 9.00–15.45 Uhr**

Gebühr 250 EUR

U0422600 **Bildungsurlaub****Spanisch für Anfänger*innen A1.2**

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 250 EUR

T0422601 **Bildungsurlaub****Spanisch 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. Der 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, 23.–27.10.23, 9.00–15.45 Uhr**

Gebühr 250 EUR

S0422603 **Bildungsurlaub****Spanisch B1**

Galya Constanza Velasco Uribe

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen des Spanischniveaus A2. In diesem Intensivkurs, werden Sie Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reisen oder Freizeit perfektionieren, insbesondere Grammatik und Wortschatz erweitern und verbessern. Der zentrale Punkt wird die flüssige Kommunikation mittels Strategien des Verstehens und des Dialogs sein.

Darüber hinaus stehen landeskundliche Aspekte auf dem Plan. Wir befassen uns mit der Wirtschaft, Kultur und Politik im spanischsprachigen Raum. Bitte absolvieren Sie vorab einen Online-Einstufungstest auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de unter dem Menüpunkt „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).

Hofheim, Volkshochschule**Mo–Fr, 24.–28.07.23, 9.00–15.45 Uhr**

Gebühr 240 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 112.

Türkisch

T0424300 **NEU Premiumgruppe****Türkisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Emel Hirschek

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu A1–A2, ab Lektion 1

Hofheim, Volkshochschule**10-mal ab Do, 14.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0424301 **NEU 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 ab Mi, 27.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0424302 **Premiumgruppe**

Emel Hirschek

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu A1–A2, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, Volkshochschule**10-mal ab Mi, 13.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0424303 **Premiumgruppe****Türkisch A2**

Emel Hirschek

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Kolay Gelsin A1–A2 neu, ca. ab Lektion 10

Hofheim, Volkshochschule**10-mal ab Di, 12.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 198 EUR (für 4 bis 5 Personen)

T0424304 **Premiumgruppe**

Emel Hirschek

Lehrbuch: Kolay gelsin neu A1–A2, ca. ab Lektion 14

Hofheim, Volkshochschule**10-mal ab Mo, 11.09.23, 18.15–19.45 Uhr**

Gebühr 298 EUR (für 3 Personen)

T0424305 **Vortrag****Weihnachten in der Türkei**

Oya Kenan-Armbruster

In der Türkei leben etwas mehr als 100.000 Christen verschiedener Ausprägung. Die meisten davon sind armenische Christen im Raum Istanbul. Darüber hinaus leben im Südosten Assyrer (auch Aramäer oder Chaldäer), die mit dem berühmten Kloster Mor Gabriel ihre Jahrtausende alten Traditionen aufrechterhalten. In Istanbul gibt es zudem noch Gemeinden der griechisch-orthodoxen und anderer christlicher Konfessionen. Wir wollen uns an diesem Abend die verschiedenen Traditionen zu Weihnachten ansehen. Auch schauen wir uns die im Zuge der Globalisierung in mehrheitlich nichtchristlichen Ländern wie der Türkei eingeführten Weihnachtstraditionen an.

Hofheim, Volkshochschule**Mi, 06.12.23, 20.00–21.00 Uhr**

Gebühr 5 EUR



Ungarisch

T0425300 **Online Ungarisch A2**
Melinda Hammer

Dieser Kurs findet online via Skype 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, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben. Weitere Informationen zum Lehrwerk erhalten Sie von der Dozentin.
Virtueller Klassenraum (Skype)
10-mal ab Di, 12.09.23, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 134 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Ukrainisch

T0426300 **NEU**
Ukrainisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Eine Einführung in Sprache und Kultur
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 Material wird im Kurs gestellt.
Hofheim, Volkshochschule
5-mal ab Do, 02.11.23, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 67 EUR



Gelena Romanov

„Ich wurde in der Ukraine geboren. An der Universität habe ich erfolgreich mein Studium in Bauwesen und Architektur abgeschlossen. Ich lebe seit 20 Jahren in Deutschland und kenne die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Länder. Ich würde mich sehr freuen, Ihnen die Ukraine näherzubringen.“



Die Gebühren für die Sprachkurse (außer Deutsch als Fremdsprache DaF) sind nach der Zahl der Teilnehmer*innen 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

Mindestteilnehmer*innenregelung

Sind weniger Teilnehmende in einem Kurs angemeldet als angegeben, so haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich entweder für eine Kürzung des Kurses oder eine Aufzahlung (gemäß der vorstehenden Gebührentabelle) zu entscheiden. Dies erfolgt bis zum 3. Kurstermin zusammen mit der Kursleitung und wird auf einer vhs-Liste dokumentiert. Falls die vhs diese Liste nach der Frist nicht zurückerhält, wird das Entgelt nach der Anzahl der Kursanmeldungen gemäß der Gebührentabelle festgesetzt.



Dr. Ulrich Bauer
Telefon 06192 9901-34
bauer@vhs-mtk.de

Unsere Bildungsurlaube auf einen Blick

Die Bildungsurlaube der vhs-Main-Taunus-Kreis sind in der Regel Wochenkurse, d. h. 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, und Sie können sich von Ihrem Arbeitgeber dafür freistellen lassen.

Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und der Beantragung eines Bildungsurlaubs bei Ihrem Arbeitgeber finden Sie unter www.bildungsurlaub.de

Oktober 2023		
	T0505603 Bürokommunikation mit MS Office 2021 16.10.–20.10.23	Seite 38
	T0300604 Regionales Brainfood 16.10.–20.10.23	Seite 65
	T0505603 Word, Excel und PowerPoint 2021 23.10.–27.10.23	Seite 38
	T0408600 Französisch für Wiedereinsteiger*innen A2 23.10.–17.10.23	Seite 99
	T0409600 Italienisch für Anfänger*innen A1 23.10.–27.10.23	Seite 104
	T0422601 Spanisch A2.1 23.10.–17.10.23	Seite 111
November 2023		
	T0406600 Improve your business conversation skills B2 13.11.–17.11.23	Seite 96
	T0505600 Word, Excel und PowerPoint 2021 20.11.–24.11.23	Seite 38
Dezember 2023		
	T0505605 Bürokommunikation mit MS Office 2021 11.12.–15.12.23	Seite 38
Januar 2024		
	T0422600 Spanisch für Anfänger*innen A1.1 08.01.–12.01.24	Seite 111
Februar 2024		
	T0300625 Stressbewältigung und Mental Health 05.02.–09.02.24	Seite 70

Colibri holt dich App!
Das On-Demand-Shuttle für Hofheim!



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

f MainTaunusVerkehrsgesellschaft
ig @mtv_verkehrsgesellschaft
☎ Service-Telefon: 06192 – 200 26 21
@ service@mtv-web.de

Sprachen lernen mit System

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Der Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lern-erfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprach-zertifikate 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

DELF (Französisch)
über das Institut français Mainz

telc
(10 Sprachen, „Deutschtest für Zuwanderer“)

Goethe-Institut (Deutsch)

CELI (Italienisch)
über die vhs Frankfurt

SWEDEX (Schwedisch)
über die vhs Wiesbaden

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 verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.
- Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.



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 besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfänger*innenkursen) ohne vorherige Beratung oder einen Online-Einstufungstest, da eine Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Sprache nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppe ist.

Online-Einstufung

Die Online-Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-mtk.de unter dem Menüpunkt „Service“. Wir haben dort Einstufungstests für folgende Sprachen für Sie zusammengestellt:

- Dänisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Spanisch
- Türkisch

Voraussetzung für die optimale Durchführung der Tests sind Lautsprecher bzw. Kopfhörer, um die Aufgaben zum Hörverstehen lösen zu können. Nach Abschluss der Sprachtests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugesandt. Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Ihre Ansprechperson:
Dr. Ulrich Bauer
Fachbereichsleiter Fremdsprachen
bauer@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 selbstständige 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

Auswertung

Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf der oder auf einer nächsthöheren Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben.



junge vhs

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



Fachbereichsleitung
Dr. Gerrit Lungershausen
Telefon 06192 9901-26
lungershausen@vhs-mtk.de



Kreativität

T7203305 Herbstferien
Fotografie für Kinder (7–13 Jahre)
 Sonja Graham

In diesem Kurs führt euch Sonja Graham an den Umgang mit digitaler Fotografie heran. Ziel des Kurses ist es, einen kreativen Umgang mit der Technik zu lernen. Ihr werdet erfahren, wie ihr mit den Einstellungen eurer Kameras (Belichtung, Blende und Verschlusszeit) umgeht. Wie ist ein „schönes Bild“ aufgebaut, und wie fotografiere ich andere Menschen? Das und noch viel mehr werden wir gemeinsam besprechen und ausprobieren. Bitte bringt einen Mittagssnack und ein Getränk mit sowie nach Möglichkeit ein Smartphone (wenn vorhanden, ist aber kein Muss), eine Kompakt- oder digitale Spiegelreflexkamera. Es werden Canon EOS Digitalkameras mit Speicherkarten zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Speicherkarten (10 EUR) sind in der Gebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 10.00–14.30 Uhr
 Gebühr 85 EUR

T7203306
Porträt-Fotokurs (7–13 Jahre)
 Sonja Graham

Ein Porträt soll die jeweilige Person im richtigen Licht darstellen. Darum geht es uns hier: Wie postiere ich mein Gegenüber? Vor welchem Hintergrund? Wie rahme ich sie oder ihn ein? Nutze ich Tages- oder Studiolicht, um die Person und ihren Charakter einzufangen? Viel Praxis und Selbst-Hand-Anlegen stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Wir stehen uns gegenseitig Modell, um die Erfahrung beider Seiten zu sammeln und für den Umgang mit dem Modell in Zukunft zu nutzen. Die Bildbetrachtung der Porträtfotografie und unsere erstellten Fotografien runden den Kurs ab.

Hofheim, Volkshochschule
Sa & So, 04. & 05.11.23, 10.00–14.30 Uhr
 Gebühr 40 EUR

Crashkurs: Nähen in den Herbstferien (9–12 Jahre)
 Nilgün Bakir Sahin

Nähen ist voll im Trend! Und zwar nicht erst 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.

T7208302 Herbstferien
Hattersheim, Nelis Atelier
Am Kirchgarten 6
Mo–Do, 23.–26.10.23, 10.00–13.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

T7208303 Herbstferien
Hattersheim, Nelis Atelier
Am Kirchgarten 6
Mo–Do, 23.–26.10.23, 14.00–17.00 Uhr
 Gebühr 45 EUR

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

Fremdsprachen

T7406300 Herbstferien
Better at English für die 9./10. Klasse
 N. N.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der 9. und 10. Klasse, die die Herbstferien dafür nutzen möchten, in einer kleinen Gruppe ihre Englischkenntnisse zu verbessern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den Ablauf des Kurses selbst mitzugestalten. Themenwünsche wie z. B. Wiederholung und Erklärung von Grammatik, den Wunsch Texte besser zu verstehen oder die Schreibfähigkeiten verbessern, können bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail an Sean-Marko Zeba (zeba@vhs-mtk.de) gesendet werden. Da der Wissensstand der Teilnehmer*innen häufig sehr unterschiedlich ist, bitte das eigene Lehrbuch sowie Schulunterlagen mitbringen.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 13.15–14.45 Uhr
 Gebühr 50 EUR

T7408300 Herbstferien
Améliore ton français ! Besser in Französisch für die 7./8. Klasse
 N. N.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der 7. und 8. Klasse, die die Herbstferien dafür nutzen möchten, in einer kleinen Gruppe ihre Französischkenntnisse zu verbessern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den Ablauf des Kurses selbst mitzugestalten. Themenwünsche wie z. B. Wiederholung und Erklärung von Grammatik, den Wunsch, Texte besser zu verstehen oder die Schreibfähigkeiten verbessern, können bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail an Sean-Marko Zeba (zeba@vhs-mtk.de) gesendet werden. Da der Wissensstand der Teilnehmer*innen häufig sehr unterschiedlich ist, bitte das eigene Lehrbuch sowie Schulunterlagen mitbringen.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 9.30–11.00 Uhr
 Gebühr 50 EUR

T7408301 Herbstferien
Améliore ton français ! Besser in Französisch für die 9./10. Klasse
 N. N.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen der 9. und 10. Klasse, die die Herbstferien dafür nutzen möchten, in einer kleinen Gruppe ihre Französischkenntnisse zu verbessern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den Ablauf des Kurses selbst mitzugestalten. Themenwünsche wie z. B. Wiederholung und Erklärung von Grammatik, den Wunsch Texte besser zu verstehen oder die Schreibfähigkeiten verbessern, können bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail an Sean-Marko Zeba (zeba@vhs-mtk.de) gesendet werden. Da der Wissensstand der Teilnehmer*innen häufig sehr unterschiedlich ist, bitte das eigene Lehrbuch sowie Schulunterlagen mitbringen.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 11.15–12.45 Uhr
 Gebühr 50 EUR

T7422300 Herbstferien
Intensiv-Aktiv-Spanischkurs für Jugendliche ohne Vorkenntnisse (ab 12 Jahren)
 Eleonor Hernandez de Abraham

Möchtest Du anfangen, Spanisch sprechen zu lernen? Dann ist dieser Ferienkurs genau richtig für Dich! Am Ende dieses Kurses kannst Du schon einfache Situationen aus dem täglichen Leben in Spanisch erledigen. Wir üben die Sprache durch Spiele, kleine Theaterstücke, Lieder etc. Mit viel Spaß bekommst Du einen Basis-Wortschatz in Spanisch und einfache Grammatik-Kenntnisse. Bist Du bereit? Du bist herzlich willkommen! Eres cordialmente bienvenido! Bei Interesse kann ein Fortsetzungskurs eingerichtet werden, der 1x wöchentlich stattfindet. Weitere Details (Tage, Uhrzeit) werden im Kurs vereinbart.

Hofheim, Volkshochschule
Mo–Fr, 23.–27.10.23, 9.00–12.30 Uhr
 Gebühr 120 EUR

T7406301
English Conversation B1/B2 für die Oberstufe
 Oliver Wiesenbach

Da Englisch rund um die Welt genutzt wird, gibt es eine Vielzahl spannender und informativer Texte sowie Ansichten, die wir in diesem Kurs gemeinsam erschließen und diskutieren möchten. Dabei sind Interesse, Lernbereitschaft und Spaß am Reden wichtiger als die Sprache perfekt zu beherrschen. Da wir verschiedene Texte bearbeiten wollen, ist ein B2-Niveau empfohlen, mit B1 ist etwas mehr Vorbereitung erforderlich. Da es aber um das Lernen geht, sind alle willkommen, die sich das Lesen und Sprechen auf Englisch auf diesen Niveaus zutrauen.

Lehrbuch: Green Line Oberstufe
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mo, 11.09.23, 17.00–18.30 Uhr
 Gebühr 50 EUR

Kochen

T0307304 NEU
Kochen als Familienzeit für Eltern und Kinder ab 12 Jahren
 Hiltrut Römer

Als Familie gemeinsam mit Spaß kochen, denn Kochen schafft Gemeinschaft, Kochen schafft Familienzeit. Man nehme kochbegeisterte Familien (-Mitglieder), eine leidenschaftliche Köchin, frische Zutaten aus der Region und eine Handvoll leckerer Rezepte – angerichtet ist ein Kochkurs der besonderen Art. Probieren Sie es aus und kochen Sie unter fachkompetenter Anleitung unserer Kochexpertin, Frau Römer, gemeinsam mit Ihren Liebsten und nehmen Sie leckere Ideen mit nach Hause.

Die Lebensmittelkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim-Marxheim
Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Fr, 20.10.23, 18.30–21.30 Uhr
 Gebühr 42 EUR

Sie wollen gemeinsam mit Ihren Kindern kochen?

Neben unserem Familienkochkurs gibt es weitere Angebote unserer Koch-Dozentin Frau Römer, an denen Kinder ab 12 Jahren gerne teilnehmen können. Diese finden Sie ab Seite 81.



LAMETTA

Beliebteste Kindernamen

Während sich heute hauptsächlich Emmas, Mias oder Finns und Noahs um die Bauklötze streiten, tummeln sich vor allem Katharinas, Stefanies, Christians und Sebastians in den Meine-Schulfreunde-Büchern der 80er. Den Eltern der 9 Millionen 80er Babys legten in der Namenswahl noch mehr Wert auf Tradition. Es sollte entweder ein in der Familie bereits gebräuchlicher oder ein alter Name sein. Heutige Eltern hingegen legen mehr ästhetische Kriterien bei der Namenswahl zugrunde, z. B. wie der Name klingt oder wie gut er zum Nachnamen passt. In dem Fall ist heute also mehr Lametta.

Top 10	Mädchen	Jungen
1985		
1	Stefanie	Emilia
2	Katharina	Hanna/Hannah
3	Julia	Sophia/Sofia
4	Christina, Christine	Emma
5	Anna, Anne	Mia
6	Jennifer	Mila
7	Sarah	Lina
8	Kathrin	Ella
9	Maria	Klara/Clara
10	Sabrina	Lea/Leah
1985		
1	Christian	Noah
2	Sebastian	Matteo
3	Daniel	Leon
4	Michael	Finn
5	Alexander	Paul
6	Stefan	Luca/Luka
7	Philipp	Elias
8	Benjamin	Emil
9	Dennis	Felix
10	Andreas	Louis/Luis

Bewegung

T7303101
Yoga für Kids (4–6 Jahre)
Maria Laura Caruano

Hier werden schon Kinder im Kindergartenalter spielerisch an Yoga herangeführt. In der Aufwärmphase darf ordentlich Energie freigesetzt werden, damit Körper und Geist danach gut „herunterfahren“ können. Die Yoga-Übungen, zu denen auch einfache Atemübungen und Achtsamkeitsspiele gehören, werden in eine Geschichte eingebettet, um die Fantasie der Kinder anzuregen. Nach dem gemeinsamen Praktizieren und Ausdenken der Asanas folgt der Entspannungsteil, der oft eine Geschichte oder Fantasiereise umfasst. Die Stunde klingt mit einem Abschiedsritual für die Gruppe aus. In einem Skript werden die Übungen und Spiele der Stunden, die auch für zuhause geeignet sind, zusammengefasst. Die Materialkosten (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Mo, 11.09.23, 15.00–15.45 Uhr
Gebühr 72 EUR

T7303102
Yoga für Kids (7–9 Jahre)
Maria Laura Caruano

In diesem Kurs lernen die Kinder die Welt des Yoga mal mit und mal ohne Einbindung einer Yoga-Geschichte kennen. Bewegung, Spaß und Entspannung stehen im Vordergrund. In der Aufwärmphase wird ordentlich Energie freigesetzt werden, damit Körper und Geist danach gut „herunterfahren“ können. Die Yoga-Übungen, zu denen auch Atemübungen und Achtsamkeitsspiele gehören, werden altersgerecht vermittelt. Nach dem gemeinsamen Praktizieren und Ausdenken eigener Asanas folgt der Entspannungsteil, der oft eine Fantasiereise umfasst. Die Stunde klingt mit einem Abschiedsritual für die Gruppe aus. Die Kinder werden in diesem Kurs an Themen und Tools herangeführt, die sie unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und zur Ruhe zu kommen. In einem Skript werden die Übungen des Kurses, die auch für Zuhause geeignet sind, zusammengefasst.

Die Materialkosten (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Fr, 15.09.23, 15.45–16.45 Uhr
Gebühr 82 EUR

 Aktuelles auf unserer Facebook-Seite. Like uns!

 instagram.com/vhs_mtk

 youtube.com/vhs Main-Taunus-Kreis

 twitter.com/vhs_mtk

T7303103
Yoga für Kids (10–12 Jahre)
Maria Laura Caruano

Dem Kinderyoga entwachsen, aber noch kein Teenager: in diesem Yoga-Kurs sind die 10- bis 12-Jährigen genau richtig. Im Fokus dieses Kurses steht die Praxis der Yoga-Asanas, auf deren Umsetzung besonders geachtet und besonderer Wert gelegt wird. Eine Stunde umfasst zudem einfache, fließende Yoga-Abfolgen, Partnerübungen, Atemübungen, Achtsamkeitsspiele und Entspannung, alles auf die Interessen der Altersgruppe ausgerichtet. Auch weitere ‚yogische‘ Themen werden in den Kurs integriert und der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz. Ein Skript fasst die Übungen und Inhalte des Kurses, die auch für zuhause geeignet sind, zusammen. Die Materialkosten (2 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Fr, 15.09.23, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 82 EUR

Natur & Umwelt

S0104177
Expedition Eiszeit (7–10 Jahre)
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, 03.09.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

T0104371
Steine und Minerale – selbstgemacht! (ab 6 Jahre)
Dr. Christine Kumerics

Kommt mit in die Geologie-Werkstatt! Welche Steine und Minerale gibt es und wie entstehen sie? Wie reagiert Gestein auf Säure, Eis und Pflanzenwurzeln? Probiert es aus! Wir lassen Kristalle und Kalksteine entstehen, lernen Kartoffelgestein kennen und werden mit einfachen und verblüffenden Experimenten eine Menge über Steine und Minerale erfahren. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 07.10.23, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 18 EUR

BUCH BESPRECHUNG

Kunstfurger, Kaffeeschnüffler, Urinwäscher ...

So wie die Technik sich weiterentwickelt und es die Musik-Kassette vom Titelbild des vhs-Programmhefts heute nicht mehr gibt, so verändern sich auch die Möglichkeiten, Geld zu verdienen. In diesem Sachbuch für Kinder stellt Markus Rottmann 89 Berufe vor, die es heute nicht mehr gibt. Wir lernen etwas über die Bierbrauerinnen des Mittelalters, deren Hüte Vorbild für Hexendarstellungen wurden. Über Vorkoster, die ein Leben mit sehr vielfältigem Speiseplan hatten, allerdings auch oft ein kurzes. Und über abseits lebende Scharfrichter, deren Job immer von den Kindern übernommen wurde. Und über Kaffeeschnüffler, Alleschlucker, Kunstfurger oder Pulveraffen. Gestaltet wurden die Seiten sehr ansprechend und altersgerecht vom Illustrator Michael Meister. Das Buch wird für Kinder ab 8 Jahren empfohlen, eignet sich aber auch zum Vorlesen für jüngere Kinder. Eine bunte Kulturgeschichte von Berufen, die es heute nicht mehr gibt.



Markus Rottmann,
Michael Meister:
Lichtputzer und Pulveraffen. 89 ausgestorbene Berufe und ihre unglaubliche Geschichte.
Helvetiq 2023, 88 Seiten,
18,90 EUR

T0104372
Kiesgruben-Olympiade (ab 8 Jahre)
Tina Beutel

Bei sportlichen Spielen draußen in der Natur sind eure Fitness und Geschicklichkeit gefragt. Neben Stein-Stoßen, Hindernis-Parcours und Wett-Staffeln erwarten euch knifflige Aufgaben rund um die Kiesgruben. Macht mit bei Sport und Spaß!

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo, 23.10.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

T0104373
Tierspuren-Detektive (ab 6 Jahre)
Nicola Böye

Wer lebt denn hier? Nachdem wir spielerisch unsere Sinne geschärft haben, begeben wir uns im Gelände auf Spurensuche und werden die „Verdächtigen“ anhand ihrer individuellen Spuren identifizieren. Los geht's!

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 26.10.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 10 EUR

T0104374
Upcycling-Werkstatt (ab 8 Jahre)
Shigemi Muroi

Aus Alt mach Neu! Wir verwandeln altes Papier in erstaunliche „neue“ Dinge, z. B. individuelle Papiertüten, kreative Geschenkboxen und praktische Müllgefäße. Ihr werdet staunen, was mit interessanten Basteltechniken alles möglich ist. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Fr, 27.10.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

T7109395
Wohin mit dem Müll? (6–10 Jahre)
Dr. Christine Kumerics

Du kennst bestimmt „Mülltrennung“ und die verschiedenen Arten von Mülltonnen. Warum müssen wir den Müll überhaupt trennen? Und was passiert damit? Welche Sachen können wir wiederverwenden, auch „recyclen“ genannt? Wir lernen so einiges über die Müllverwertung und ganz nebenbei basteln wir auch aus Dingen, die wir eigentlich wegwerfen würden, etwas Neues, was du dann mit nach Hause nehmen kannst. In der Kursgebühr sind die Materialkosten (5 EUR) enthalten. Bitte mitbringen: Imbiss, Schere und Stifte
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 18.11.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR

T0104375
Klima im Wandel (ab 8 Jahre)
Dr. Christine Kumerics

Es wird viel davon gesprochen, dass sich das Klima verändert und es häufiger zu Starkregen, Flutkatastrophen, Dürren, Orkanen usw. kommt. Warum ist das so und was bedeutet das für uns? Welche Rolle spielen wir Menschen beim Klimawandel? Und was können wir dagegen tun? Viele Fragen, die es zu beantworten gilt. Mit Experimenten gehen wir dem Klima und seinem Wandel auf den Grund. Die Materialkosten (5 EUR) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 09.12.23, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 15 EUR

T7109396
Die Gewalt der Natur (6–10 Jahre)
Dr. Christine Kumerics

Unsere Erde ist ein ruheloser Planet. Die Elemente Luft, Wasser, Feuer und Erde setzen immer wieder gewaltige Kräfte frei. Ob Monsterwellen wie Tsunamis, Erdbeben, Schlammlawinen, Tornados oder Vulkanausbrüche – die Naturgewalten unseres Planeten sind erschreckend und faszinierend zugleich. Gemeinsam wollen wir herausfinden, warum diese gewaltigen Naturphänomene überhaupt auftreten. Experimente werden uns helfen, die ablaufenden Reaktionen besser zu verstehen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten (5 EUR) enthalten. Bitte mitbringen: Imbiss
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 03.02.24, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR



Medien

T7106395 Workshop
Actionbound® – digitale Schni(psel)jelagd für Kinder und Jugendliche (10–14 Jahre)
Dr. Caronline 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 „Schnipseljelagd“.
Hofheim, Volkshochschule
Sa, 25.11.23, 13.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

LAMETTA

Spielzeug der 1980er: Masters of the Universe

Zwischen 1982 und 1988 vertrieb Mattel die Masters-of-the-Universe-Actionfiguren um den Helden He-Man – zusammen mit Comics, Hörspielen und einer Realverfilmung (1987) mit Dolph Lundgren in der Hauptrolle. Die Figuren, ganz im Sinne des zeitgenössischen Action-Körperkults, erzielten einen jährlichen Umsatz von bis zu 400 Millionen US Dollar (1987), wurden dann aber von anderen Produkten wie den Transformers verdrängt. Heute wird der ewige Kampf von Gut gegen Böse mit anderen Spielzeugen (z. B. Ninjas) ausgetragen.

Das Schülerticket Hessen



Ganz Hessen für 365€ pro Jahr

Die Jahreskarte für alle Schülerinnen, Schüler und Azubis

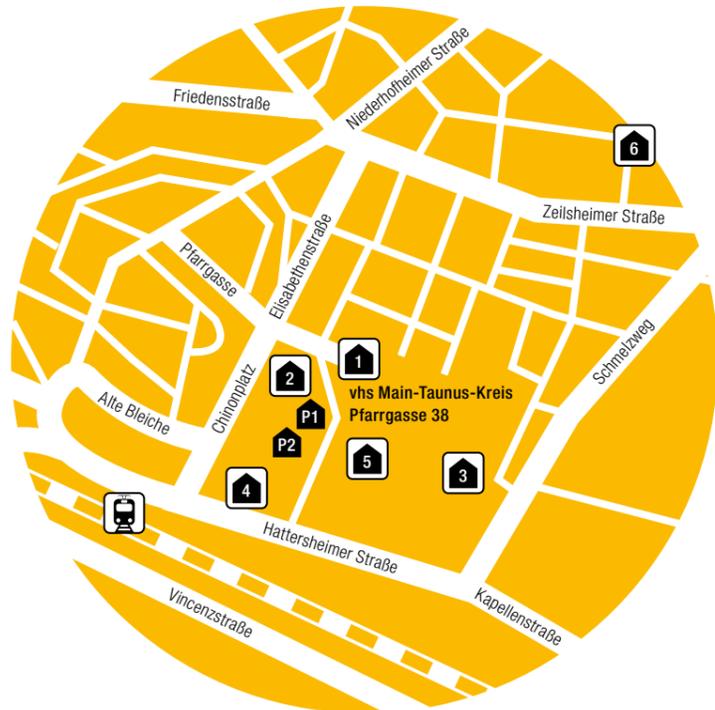
- Einstieg jederzeit möglich
- Es gelten die RMV-Tarif- und Beförderungsbedingungen

Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft mbH

Am Untertor 6
65719 Hofheim
Telefon: 06192/200 26 21
E-Mail: service@mtv-web.de
www.mtv-web.de



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
- 6 Studio balance – MITTE IM LEBEN**
Liederbacher Weg 26

Hinweis

Die Treffpunkte für Outdoor-Kurse erhalten Sie nach Kurszusage.

Bad Soden Altes Badehaus Ev. Kita „Im Sonnengarten“ Hasselgrundhalle Pfarrgemeinde St. Katharina Unterkirche	Königsteiner Straße 86 Händelstraße 50 Gartenstraße 2a Salinenstraße 1
Bad Soden-Neuenhain Bürgerhaus	Hauptstraße 45
Eschborn Bürgerzentrum Niederhöchstadt Heinrich-von-Kleist-Schule	Montgeronplatz Dörnweg 53
Flörsheim Sophie-Scholl-Schule Stadthalle	Bürgermeister-Lauck-Straße 24 Kapellenstraße 1
Flörsheim-Weilbach Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	Frankfurter Straße 74
Hattersheim Nelis Atelier Posthof	Am Kirchgarten 6 Sarcellerstraße 1
Hofheim Brühlwiesenschule vhs-Unterrichtsräume vhs-Hauptgebäude vhs-Sprachenzentrum Studio balance	Gartenstraße 28 Rudolf-Mohr-Straße 4 Pfarrgasse 38 Hattersheimer Straße 5 Liederbacher Weg 26
Hofheim-Marxheim Johann-Hinrich-Wichern-Schule	Erfurter Straße 6
Hofheim-Diedenbergen Ev. Gemeindehaus	Casteller Straße 37
Kelkheim Eichendorff-Schule Grillparadies Kinder(t)räume WingTsun-Schule	Lorsbacher Straße 28 Hornauerstraße 11 Pestalozzistraße 1 und 1a Industriestraße 2
Kelkheim-Fischbach Bürgerhaus	Rathausplatz 3
Kelkheim-Münster Bahnhof	Zeilsheimer Straße 8a
Kriftel Rat- und Bürgerhaus Katholisches Pfarrheim	Frankfurter Straße 33–37 Kapellenstraße 1
Liederbach Alte Schule Kulturscheune Liederbachschule	Feldstraße 6 Feldstraße 4 Wachenheimer Straße 67
Sulzbach Mendelssohn-Bartholdy-Schule	Staufenstraße 33–35

ALLGEMEINES

FRÜHER WAR MEHR LAMETTA

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)
Painda 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
fuehrer@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Ute Salathé
Telefon 06192 9901-25
salathe@vhs-mtk.de

Fremdsprachen & junge vhs



Leitung
Dr. Ulrich Bauer
Telefon 06192 9901-34
bauer@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
Britta Groll
Telefon 06192 9901-43
groll@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Kultur & Gesundheit
Ilona Gasparini
Telefon 06192 9901-13
gasparini@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
Rakhi Sasi
Telefon 06192 9901-40
sasi@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Dianelys Dopico Naranjo
Telefon 06192 9901-36
dopico-naranjo@vhs-mtk



Prüfungszentrale
Elvira Flor
Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de

Berufsbezogenes Deutsch (DeuFö)



Projektleitung Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)
Juliane Chudzinski
Telefon 06192 9901-14
chudzinski@vhs-mtk.de



Projektmitarbeiterin DeuFö
Agneta Starker
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de

ALLGEMEINES

FRÜHER WAR MEHR LAMETTA



*Gemeinsam
geht mehr.*

Zusammen geht alles leichter. Zum
Beispiel in den vielseitigen Kursen der
Volkshochschule Main-Taunus-Kreis.
Und mit unserer persönlichen Beratung.



Taunus Sparkasse