

vhs

Volkshochschule Obertshausen



Programm
2. Halbjahr 2026



STADT
**OBERTS
HAUSEN**

Zuverlässig + einfach für Sie da

Entdecken Sie unsere günstigen Strom- und Gas Tarife und vertrauen Sie auf einen kompetenten Energieversorger, der Ihren Alltag einfach gestaltet. Weitere attraktive Angebote in den Bereichen E-Mobilität, Internet und Mobilfunk finden Sie unter www.maingau-energie.de.

MAINGAU 

Ringstraße 4-6, Obertshausen



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Sie halten gerade das neue Herbstprogramm 2026 der Volkshochschule Obertshausen mit einer Fülle an interessanten Kursen sowie bewährten Veranstaltungen in der Hand.

Die Volkshochschule Obertshausen heißt jede Interessierte und jeden Interessierten herzlich willkommen. Sie ist mehr als eine Bildungseinrichtung, sondern ein Ort gemeinsamer Erfolge, an dem Lernen verbindet und stärkt. Hier finden Sie Inspiration für den Alltag, praktische Tipps für bessere Gewohnheiten und die Motivation, gemeinsam Neues zu entdecken.

Gemeinsames Lernen schafft Wohlbefinden für Körper und Geist: Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg, Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen.

Darüber hinaus bieten wir vielfältige Angebote für Ihre körperliche Gesundheit: Bewegungs- und Entspannungsangebote helfen, fit zu bleiben, Stress abzubauen, Ruhe und Gelassenheit zu finden und sich insgesamt wohler zu fühlen. Egal, wo Sie beginnen, wünschen wir, dass sie sich gut aufgehoben fühlen.

In diesem Heft finden Sie Anregungen und Angebote, die Sie motivieren, dran zu bleiben oder neu anzufangen – für sich selbst, Ihre Mitmenschen und unsere Gemeinschaft. Viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Lernen!

Ihr
Manuel Friedrich
Bürgermeister



Natalia Calaciura
Service und Beratung
Tel. 06104 703-4114
vhs@obertshausen.de



Christina Hellemann
Fachdienstleitung Bildung
Tel. 06104 703-4114
bildung@obertshausen.de

**Wir bitten um Online-Anmeldungen über unsere Homepage:
www.vhs-obertshausen.de**

Vielen Dank!

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr

Kontaktadresse

vhs Obertshausen
Fachbereich Sport, Kultur und Bildung
Rathaus, Beethovenstraße 2
Zimmer 205, 1. Stock
Telefon 06104 703-4114
www.vhs-obertshausen.de

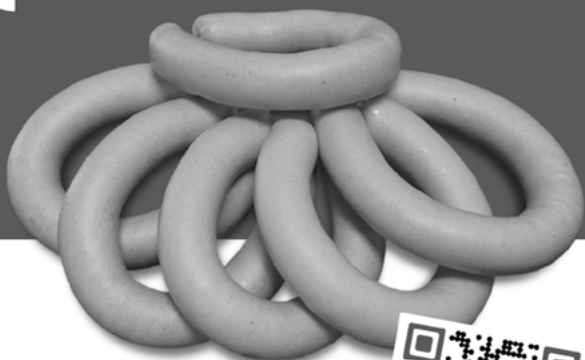
Volkshochschule der Stadt Obertshausen

Dauer des Semesters:

August 2026 – Januar 2027



ALLES UNTER EINEM DACH



- ☺ Geprüfte Fleisch-, Wurst- und Schinken-spezialitäten, saftige Braten, davon über 100 Sorten aus eigener Herstellung
- ☺ Käsetheke mit über 150 Sorten aus aller Welt und viele raffinierte Frischkäsevariationen
- ☺ Frisch- und Räucherfisch, Fischsalatvariationen – immer fangfrisch
- ☺ Knackige Salate und leckere Desserts – frisch zubereitet
- ☺ Antipastiheke mit gegrilltem Gemüse, verschieden eingelegten Oliven, gefüllten Peperonis, getrockneten Tomaten, Schmalzspezialitäten
- ☺ Mittagstisch: täglich 3 wechselnde Menüs, entweder zum Sofortverzehr in unserer Kaffee-Lounge oder thermoverpackt zum Mitnehmen
- ☺ Kaffee-Spezialitäten, Kuchen, Desserts
- ☺ Heiße Theke: Gegrilltes, Frikadellen, Lasagne, Schnitzel, heiße Wurst
- ☺ Großes SB-Sortiment: Molkereiprodukte, Eier, Weine, Gewürze, Asiaecke, Tee, Öle, Essig, Suppen, Tiefkühlprodukte und vieles mehr
- ☺ Partyservice: von Fingerfood bis Hochzeitsbuffet – für jeden Anlass das Richtige

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

**METZGEREI
PICARD**

Steinheimer Straße 2
63179 Obertshausen/HAUSEN
Telefon 06104 71083
Fax 06104 73159
www.metzgerei-picard.de

Unsere Partner im gleichen Haus:

Bäckerei-Konditorei Schäfer, Hainhausen | Obst und Gemüse Fachgeschäft Langmaack

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.30 Uhr (Mittwochnachmittag geschlossen)
Freitag 7.30 - 13.00 Uhr + 14.30 - 18.30 Uhr | Samstag 7.00 - 13.00 Uhr

Anmeldungen

Schriftliche oder telefonische Anmeldungen werden im Büro der vhs Obertshausen im Rathaus, Beethovenstraße 2, 1. Stock, während der Öffnungszeiten entgegengenommen, können aber auch in die Briefkästen an beiden Rathäusern (Schubertstr. 11 und Beethovenstr. 2) eingeworfen werden. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Gebühren

Seit 01.01.2018 werden Rechnungen an die Kursteilnehmer verschickt. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach Erhalt der Rechnung.

Bitte beachten Sie: Wenden Sie sich bitte wegen Anmeldung oder Auskunft zu den Kursen des ZVB Obertshausen direkt an den Verein.

Kursteilnahme

Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall, gegebenenfalls gekürzt, statt. Eine Bestätigung der Anmeldung vor Kursbeginn erfolgt nicht.

Abmeldung

a) Kurs-Abmeldungen müssen der vhs Obertshausen schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Erfolgt nach Abmeldung oder Teilnahme (auch einmaliger) keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhoben.

b) Abmeldung bei Wochenendveranstaltungen, Einzelveranstaltungen bzw. Tageskursen: Nur durch schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor dem Termin ist eine Befreiung von der Gebührenpflicht möglich.

Teilnehmerzahl

In den Kursen beträgt die Teilnehmerzahl in der Regel 10 Teilnehmer. Kurse können abgesagt werden, wenn für einen Kurs weniger als 8 Anmeldungen vorliegen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, werden Sie telefonisch oder schriftlich von uns informiert.



Premiumkurs

Beim Premiumkurs handelt es sich um Kurse mit kleineren Lerngruppen, die dazu dienen, einen schnelleren Lernerfolg in einer harmonischen Gruppe zu erlangen.

Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGBII bzw. SGBXII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung (pro Semester) gebührenfrei. Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-studentinnen, Auszubildende, Rentner/-innen, Personen mit Behinderung (Grad der Behinderung von 50 % und mehr) und Personen mit Ehrenamtskarte oder Juleica-Card erhalten 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Gebührenbefreiungen und Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Zuschläge für Materialien u. a. sind hiervon ausgenommen. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenrückerstattung

Kursgebühren werden in voller Höhe erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden musste.

Kursgebühren können auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet werden, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer aus von ihr/ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere Krankheit, Wohnortwechsel etc.) nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen. Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus anderen Gründen nicht an einer Veranstaltung teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch können Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmern Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden, sofern diese am jeweiligen Kurs regelmäßig teilgenommen haben und die Kursgebühr vollständig entrichtet wurde.

Haftung

Die Stadt Obertshausen übernimmt keine Haftung, insbesondere nicht für sich im Rahmen von Veranstaltungen der vhs ereignende Unfälle oder für den Verlust von Eigentumsgegenständen. Bei Exkursionen tritt die vhs Obertshausen als Vermittler der Transportmittel auf.

Programmänderungen

Programmänderungen sind vorbehalten, ebenso Kursausfall bei ungenügender Teilnehmerzahl.

Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (DHS) sowie DS-GVO: Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

Wünsche, Anregungen und Kritik

nehmen wir gern entgegen. Teilen Sie uns dies freimütig und unmittelbar mit. Wir sind bemüht, unsere Arbeit noch mehr auf die Interessen unserer Teilnehmer/-innen abzustimmen. Bitte suchen Sie die Kurse und Veranstaltungen in Ruhe zu Hause aus und melden Sie sich rechtzeitig an.

Unterrichtsfreie Tage

Gesetzliche Feiertage, hess. Schulferien.

Adressen der Kursorte:

Joseph-von-Eichendorff-Schule, Schulstraße 1, Obertshausen

Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen

Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen

Familienzentrum, Vogelsbergstraße 8, Obertshausen

Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen

Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen

Sporthalle Rodastraße, Rodastraße 5, Obertshausen

Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule, Obertshausen

Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Obertshausen

Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, Obertshausen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Kurse:

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung oder bei telefonischer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin im angegebenen Schulgebäude etc. ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen ist dem Programm zu entnehmen. Diese werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

Eine freundliche Bitte:

Sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter!

Gesellschaft

Vortrag: Naturkatastrophen in der Antike	11	Vortrag: Erbrecht – Grundlagen Meditatives Malen	11 12
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	11	Wenn Sie nur noch funktionieren – Zeit für sich	12

Kultur

Zeichnen, Acryl, Aquarell, Strukturen und mehr	13	Kreativ in den Herbst Eltern-Kind-Kurs:	15
Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene	13	Kreativ in den Herbst Eltern-Kind-Kurs:	16
Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene	13	Advents- und Türkränze selbst wickeln und dekorieren	16
Schöner wohnen mit Glas Kalligraphie – Humanistische Kursive	14 14	Advents- und Türkränze selbst wickeln und dekorieren	17

Gesundheit

Yogini Glow – Hormon Yoga	19	Fitness-Mix für Damen 50+	32
Schlaftraining kompakt	19	Mach mit – bleib fit!!!	32
Klangmeditation	19	Bewegungsvielfalt	
Meditation im Sitzen	20	für Damen/Herren 60+	33
Anspannung, Entspannung & Loslassen	21	Gutes für den Rücken	33
Tai-Chi Yang-Stil	22	Starker Rücken	33
Qigong	23	Rücken- und	
Me:time Yoga	24	Wirbelsäulentraining	33
Yoga	25	Wirbelsäulengymnastik/ Core-Training	34
Probier's mal mit Gelassenheit	27	Faszi(e)nierende	
Pilates	27	Wirbelsäulengymnastik	34
Longevity – Gesund und vital älter werden	28	Bewegung, Lebendigkeit, Wohlbefinden 60+	35
Walken/Joggen und Workout im Freien	28	Stürze vermeiden	35
Dance-Workout	28	Schwimmen für Kinder	36
Bauch-Beine-Po-Workout	29	Vom Büro ins H ₂ O	37
Body-Workout	29	Wassergymnastik	38
Funktionales Training	30	Kinderkochkurse	38
Workshop: Active Isolated Stretching	30	Mein Kochabend	39
Sanfte Gymnastik mit PME	31	Wein & Co.:	
Funktionsgymnastik für Damen und Herren	31	Unentdeckte Weinwelten	40
Intelligenter Fitness auf dem Stuhl	32	Mein Kochabend	41
		Kochen mit Menschen mit Behinderung	42

Sprachen

Chinesisch	44	Französisch	47
Alphabetisierungskurs	44	Italienisch	48
Deutsch	45	Spanisch	50
Englisch	45		



Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |

A large, light gray circle is centered on the page, partially overlapping with several other circles of different shades of gray and black. The circles vary in size and opacity, creating a layered, abstract effect.

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach



1.01.01 Vortrag: Naturkatastrophen in der Antike

Der griechische Historiker Herodot sah in Erdbeben den Zorn des Gottes Poseidon, der Philosoph Platon erwähnt das untergegangene Atlantis und der römische Militär und Literat Plinius verfolgte den Untergang Pompejis im Jahr 79 nach Christus „live“ mit... Der bildreiche und spannende Vortrag zeigt die bekanntesten Naturkatastrophen des Altertums – zwischen der Bronzezeit und der Spätantike – zwischen dem Vulkanausbruch von Thera/Santorin und dem von Ammianus Marcellinus beschriebenen Tsunami im östlichen Mittelmeer 365 nach Christus...

Leitung: Mario Becker

Ort: Werkstatt-Museum „Karl-Mayer-Haus“, Karl-Mayer-Straße 10

Beginn: Mo. 12.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.03.01 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Hier bekommen Sie Tipps, wie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung aussehen sollen.

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf. Wie wollen Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden? Was passiert, wenn Sie keine Vorsorgevollmacht haben? Die Angaben sollen Ihnen erleichtern, eine Entscheidung für Ihre eigene Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu treffen. Wie das konkret aussehen soll, wird anhand aktueller Problemfälle erläutert.

Einfach – für Dich – verständlich. Die Tipps gibt Rechtsanwältin Christiane Brzoska mit besonderer Kompetenz in Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. Seit 33 Jahren wirkt sie in Mainhausen zwischen Seligenstadt und Aschaffenburg

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG

Beginn: Mi. 04.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.03.02 Vortrag: Erbrecht – Grundlagen

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. Vorsorge heißt sich später keine Sorgen mehr machen müssen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt:

1. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist? 2. Wie erstelle ich ein wirksames Testament und wie wird es durch den Pflichtteil beeinflusst? 3. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen? Diese Fragen werden anhand



von typischen Konstellationen beantwortet. Durch die Fallbeispiele können die Teilnehmenden den Bezug zu ihrer eigenen Situation herstellen.

Einfach – für dich – verständlich. Den Vortrag hält Rechtsanwältin Christiane Brzoska mit besonderer Kompetenz im Erbrecht. Seit 33 Jahren wirkt sie in Mainhausen zwischen Seligenstadt und Aschaffenburg

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG
Beginn: Fr. 13.11.2026, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 16,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



NEU

1.06.01 Meditatives Malen

Beim Meditativen Malen verbinden wir leichte Körperübungen und Malübungen, um durch eine positive Selbsterfahrung unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu fördern.

Wir malen ausschließlich mit Wachsmalstiften auf weißem A4- und A3-Papier. Es geht nicht um zeichnerisches Können oder malerische Fähigkeiten, sondern um Freude, Kraft und Erholung sowie eine positive Selbsterkenntnis durch spielerisches und intuitives Malen. (2. Termin im Okt., 3. Termin im Nov. in Absprache mit den Teilnehmenden.)

Leitung: Kornelia Kachunga
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG
Beginn: Mo. 21.09.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
3 Termine
Gebühr: 35,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Getränk (Material wird gestellt).



NEU

1.06.02 Wenn Sie nur noch funktionieren – Zeit für sich

Drei Abende zum Innehalten, Spüren und Sortieren. Für alle, die im Alltag viel tragen und sich selbst wieder näherkommen möchten.

Wir arbeiten körper- und gestaltorientiert: mit Bewegung, einfachen Übungen und kreativem Ausdruck. Dazu Raum für Reflexion und Austausch. Kein psychotherapeutisches Angebot, psychische Stabilität wird vorausgesetzt. 3 Termine à 135 Minuten (2. Termin am 12.11.26, 3. Termin am 26.11.26).

Mehr Infos: susannbretz.de/selbsterfahrung

Leitung: Susann Bretz
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Bewegungsraum
Beginn: Do. 29.10.2026, 17.45 – 20.00 Uhr
3 Termine
Gebühr: 39,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Yoga-/Sitzkissen, Decke, dicke Socken.



2.07.01 Zeichnen, Acryl, Aquarell und Strukturen

Entfalten Sie Ihre Kreativität mit verschiedenen Techniken. Sie werden individuell angeleitet.

Ich freue mich auf Sie

Leitung: Cecilia Grützner

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 53

Beginn: Do. 20.08.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 85,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben oder ggf. vorhandenes Material mitbringen (Blöcke, Stifte, Farbe, Pinsel etc.).

2.07.02 Zeichnen, Acryl, Aquarell, Strukturen und mehr

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können Ihre Kreativität hier weiter entfalten. Wir lernen zusammen immer wieder was neues.

Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Cecilia Grützner

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 53

Beginn: Do. 20.08.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 85,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben oder ggf. vorhandenes Material mitbringen (Blöcke, Stifte, Farbe, Pinsel etc.).

2.08.01 Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Anleitung zum Umgang mit Ton. Einführung in die verschiedenen Grundtechniken der Aufbaukeramik, Glasieren der Arbeiten.

Leitung: Margarete Krause

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Di. 01.09.2026, 19.30 – 21.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 115,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Zzgl. ca. 16,00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.

2.09.01 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Kurs 1



Ob Kleidungsstücke, Taschen oder Wohnaccessoires: Fortgeschrittene nähen entsprechend ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo Stück für Stück immer mehr Nähtechniken.

Anfänger/-innen nähen als Erstes ein einfaches Übungsstück. Als erstes Übungsstück eignen sich beispielsweise kleine Wohnaccessoires, Einkaufsbeutel oder eine einfache Tasche.

Zudem erhalten die Kursteilnehmer/-innen eine Beratung zu Stoff- und Schnitta Auswahl für weitere Nähprojekte und nähen im Anschluss an das Übungsstück ein eigenes Wunschstück.



Leitung: Viola Salvatrice
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 48
Beginn: Di. 08.09.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
6 Termine
Gebühr: 104,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien wie Schere, Nähadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (nur für Fortgeschrittene erforderlich), Schreibutensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger/-innen.

– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich –

2.09.02 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Kurs 2



Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.09.01.

Leitung: Viola Salvatrice
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 48
Beginn: Di. 20.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
6 Termine
Gebühr: 104,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien wie Schere, Nähadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (nur für Fortgeschrittene erforderlich), Schreibutensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger/-innen.

– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich –

2.10.01 Schöner wohnen mit Glas



Die Angebotspalette umfasst die Bereiche Glasmalerei, Tiffany-Technik und Bleiverglasung. Die Anfertigung von Holzstelen mit bunten Gläsern, Wand-, Tisch- und Hängelampen, Fensterbildern, Türfüllungen, Spiegeln und Wanduhren werden im Kurs umfassend erklärt und tatkräftig unterstützt.

Spezialwerkzeug ist vorhanden, Materialkosten werden individuell nach Verbrauch berechnet.

Leitung: Sigurd Wißmann
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum
Beginn: Do. 03.09.2026, 18.30 – 20.45 Uhr
10 Termine

Gebühr: 98,00 EUR zzgl. Materialkosten

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Glasschneider (falls vorhanden).

2.10.02 Kalligraphie – Humanistische Kursive



Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesen Kursen lernen Sie das Schreiben einer ausgewählten klassischen Schrift (Humanistische Kursive) und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Die Fortgeschrittenen können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Schriftarten, die Gestaltung von Monogrammen, das Schreiben mit Pinsel sowie das Zeichnen von Schriften kennenlernen.



Die praktischen Anwendungen können Sie bei Urkunden, Einladungen, Karten usw. wirkungsvoll einsetzen.

Leitung: Michael Pieroth
 Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 53
 Beginn: Di. 20.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr
 8 Termine
 Gebühr: 91,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: geeignetes Papier für Tinte, Bleistift, Schreibfeder und Tinte (falls vorhanden). Gegebenenfalls kann fehlendes Material bei dem Kursleiter käuflich erworben werden (Materialkosten ca. 25,00 EUR).

Bitte Material erst nach dem ersten Kursabend kaufen!

2.10.03 Kreativ in den Herbst

Wer Lust hat, seine Herbstdeko selbst zu gestalten, ist in meinem Kurs genau richtig. Ich zeige euch verschiedenen Techniken und unterstütze euch dabei, eure Kreativität zu entdecken und eure eigenen Ideen umzusetzen. Ob Türdekoration, festliche Tischdeko oder Herbstkranz – vieles ist möglich.

Bringt gerne eure kleinen Schätze mit die vielleicht schon lange in einer Kiste schlummern. Gemeinsam finden wir Wege, sie schön in Szene zu setzen.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
 Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG

Beginn: Mi. 09.09.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
 1 Termin

Gebühr: 15,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eine eigene Unterlage und Material (verschiedenes Grün, Laub, Moss, Kerzen, Deko) mitbringen. Falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung kostengünstig erworben werden. Heißkleber und Draht bringt die Kursleitung mit.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

10 Jahre für Ihre Gesundheit

BIRKENWALD
APOTHEKE +

Birkenwaldstraße 1-3
 63179 Obertshausen
 Telefon (06104) 73388
 www.birkenwaldapotheke.de

Dr. Katrin Rackelmann-Silber
 Diplom-Pharmazeutin und Apothekerin



2.10.04 Eltern-Kind-Kurs: Kreativ in den Herbst

Wer Lust hat, seine Herbstdeko selbst zu gestalten, ist in meinem Kurs genau richtig. Ich zeige euch verschiedenen Techniken und unterstütze euch dabei, eure Kreativität zu entdecken und eure eigenen Ideen umzusetzen. Ob Türdekoration, festliche Tischdeko oder Herbstkranz – vieles ist möglich.

Bringt gerne eure kleinen Schätze mit die vielleicht schon lange in einer Kiste schlummern. Gemeinsam finden wir Wege, sie schön in Szene zu setzen.

Der Kurs richtet sich an Eltern oder auch gerne Großeltern und Kinder im Grundschulalter. Für die Teilnahme ist es erforderlich, dass sowohl das/die Kind/er als auch die Begleitperson angemeldet werden. Entsprechend wird die Kursgebühr pro Teilnehmer/-in in Rechnung gestellt.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG
Beginn: Fr. 25.09.2026, 16.30 – 18.00 Uhr
1 Stunde
Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eine eigene Unterlage und Material (verschiedenes Grün, Laub, Moss, Kerzen, Deko) mitbringen. Falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung kostengünstig erworben werden. Heißkleber und Draht bringt die Kursleitung mit.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.10.05 Eltern-Kind-Kurs: Advents- und Türkränze selbst wickeln und dekorieren

Wer Lust hat, seine Weihnachtsdeko selbst zu gestalten, ist in meinem Kurs genau richtig. Ich zeige euch verschiedenen Techniken und unterstütze euch dabei, eure Kreativität zu entdecken und eure eigenen Ideen umzusetzen. Ob Türdekoration, festliche Tischdeko oder Adventskranz – vieles ist möglich.

Bringt gerne eure kleinen Schätze mit die vielleicht schon lange in einer Kiste schlummern. Gemeinsam finden wir Wege, sie schön in Szene zu setzen.

Der Kurs richtet sich an Eltern oder auch gerne Großeltern und Kinder im Grundschulalter. Für die Teilnahme ist es erforderlich, dass sowohl das/die Kind/er als auch die Begleitperson angemeldet werden. Entsprechend wird die Kursgebühr pro Teilnehmer/-in in Rechnung gestellt.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG
Beginn: Fr. 06.11.2026, 16.30 – 18.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eine eigene Unterlage und Material (Tanne, verschiedenes Grün, Laub, Moss, Kerzen, Deko) mitbringen. Falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung kostengünstig erworben werden. Heißkleber und Draht bringt die Kursleitung mit.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



2.10.06 Advents- und Türkranze selbst wickeln und dekorieren

Wer Lust hat, seine Weihnachtsdeko selbst zu gestalten, ist in meinem Kurs genau richtig. Ich zeige euch verschiedenen Techniken und unterstütze euch dabei, eure Kreativität zu entdecken und eure eigenen Ideen umzusetzen. Ob Türdekoration, festliche Tischdeko oder Adventskranz – vieles ist möglich.

Bringt gerne eure kleinen Schätze mit die vielleicht schon lange in einer Kiste schlummern. Gemeinsam finden wir Wege, sie schön in Szene zu setzen.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 11.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 15,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eine eigene Unterlage und Material (Tanne, verschiedenes Grün, Laub, Moss, Kerzen, Deko) mitbringen. Falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung kostengünstig erworben werden. Heißkleber und Draht bringt die Kursleitung mit.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.07 Advents- und Türkranze selbst wickeln und dekorieren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.10.06.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 18.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 15,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eine eigene Unterlage und Material (Tanne, verschiedenes Grün, Laub, Moss, Kerzen, Deko) mitbringen. Falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung kostengünstig erworben werden. Heißkleber und Draht bringt die Kursleitung mit.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

Allianz 

DIE ALLIANZ BESTAGER FINANZIERUNG:

**Finanzielle Spielräume
im Alter.**

„Und Ihre Immobilie gehört
weiterhin Ihnen.“



Constanze Schwab-Winter

Allianz Generalvertretung

Seligenstädter Str. 4

63179 Obertshausen

☎ 0 61 04.7 14 72

☎ 0 61 04.7 14 72

agentur.schwab@allianz.de



Besuchen Sie
uns auf unserer
Homepage.



Stadtbüchereien



Stadtbücherei Obertshausen

Kirchstraße 2

63179 Obertshausen

06104 703 4301

buecherei.obertshausen@obertshausen.de

Montag	15.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	15.00 - 18.00 Uhr
1. Samstag im Monat	09.00 - 13.00 Uhr



Stadtbücherei Hausen

Tempelhofer Straße 10

63179 Obertshausen

06104 703 4302

buecherei.hausen@obertshausen.de

Montag	15.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 14.00 Uhr
Freitag	15.00 - 18.00 Uhr

Mehr Informationen unter
www.buecherei-obertshausen.de



NEU

3.01.01 Yogini Glow – Hormon Yoga in den Wechseljahren

In Balance kommen. Dich selbst neu spüren. Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich, emotional und oft auch im eigenen Erleben von Energie und Kraft. Dieser Kurs lädt dich ein, diesen Übergang bewusst und verbunden mit deinem Körper zu gestalten. Mit sanften, fließenden Bewegungen, gezielter Atmung und somatischen Impulsen unterstützt du dein Hormonsystem dabei, wieder mehr in Balance zu kommen. Gleichzeitig stärkst du dein Körpergefühl und lernst, feiner wahrzunehmen, was dir guttut. Der Fokus liegt nicht auf Leistung, sondern auf einem achtsamen, regulierenden Zugang zu deinem Körper – ruhig, stärkend und alltagstauglich.

Für Frauen in den Wechseljahren oder in hormonellen Veränderungsphasen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet monatlich statt (04.09., 23.10., 27.11., 11.12.).

Leitung: Britta Iser

Ort: Familienzentrum, Vogelsbergstr. 8, Bewegungsraum

Beginn: Fr. 28.08.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

5 Termine

Gebühr: 43,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.



NEU

3.01.02 "Schlaf dich fit" – Schlaftraining kompakt

Sie sind erschöpft, können aber nicht einschlafen, weil abends das Gedankenkarussell kreist? Sie kommen nachts nicht zur Ruhe und haben morgens keine Energie für den Tag? Dann kann Ihnen ein Schlaftraining vielleicht helfen. Gemeinsam analysieren Sie in diesem Kurs Ihre Gewohnheiten, tauschen sich untereinander aus und bekommen Unterstützung auf Ihrem Weg zu einer erholsamen Nachtruhe. Jeder Kursabend gibt Ihnen fachliche Impulse, u. a. zu körperlichen und mentalen Aspekten des Schlafes, zur Suche nach einer geeigneten Einschlafposition, zur Einrichtung und Gestaltung Ihres Schlafumfeldes und zu einem gesunden Lebensstil. Im Praxisteil erlernen Sie kleine Übungen zur Lockerung, Entspannung und Stressbewältigung, die Sie leicht in Ihre neue Abendroutine integrieren können.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Familienzentrum, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG

Beginn: Do. 22.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

4 Termine

Gebühr: 35,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Schreibutensilien.



3.01.03 Klangmeditation mit PME

Ich lade Sie ein zur Klangmeditation mit PME nach Jacobson.

Bei der Klangmeditation geht es darum, die Teilnehmer in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Dabei werden Schwingungen erzeugt, die die Form unseres Körpers beeinflussen und Energien freisetzen. Die wohltuende Kraft des Klanges sorgt für Entspannung und kann nachweislich zu körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Es handelt sich um reine Klangmeditation, Schalen werden nicht aufgelegt. Lassen Sie sich überraschen!



Leitung: Heike Rode
Ort: Familienzentrum, Vogelsbergstr. 8, Bewegungsraum
Beginn: Mi. 04.11.2026, 12.45 – 14.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 9,50 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Decke sowie nach Bedarf Kissen zur Unterstützung.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.01.04 Klangmeditation mit Phantasiereise

Ich lade Sie ein zur Klangmeditation mit einer Phantasiereise.

Bei der Klangmeditation geht es darum, die Teilnehmer in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Dabei werden Schwingungen erzeugt, die die Form unseres Körpers beeinflussen und Energien freisetzen. Die wohltuende Kraft des Klanges sorgt für Entspannung und kann nachweislich zu körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Es handelt sich um reine Klangmeditation, Schalen werden nicht aufgelegt. Lassen Sie sich überraschen

Leitung: Heike Rode
Ort: Familienzentrum, Vogelsbergstr. 8, Bewegungsraum
Beginn: Mi. 09.12.2026, 12.45 – 14.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 9,50 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Decke sowie nach Bedarf Kissen zur Unterstützung.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.05 Meditation im Sitzen – abschalten, zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen

Unser Alltag ist oft schnell, laut und voller Eindrücke. Viele Menschen merken, dass ihnen dabei Ruhe, Klarheit und innere Balance verloren gehen. Als Qi-Gong-Lehrer arbeite ich seit vielen Jahren mit Übungen, die den Menschen wieder in seine Mitte bringen. Auch in diesem Kurs geht es darum, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu sammeln. Sie lernen verschiedene Meditationen kennen und können ausprobieren, welche Form am besten zu Ihnen passt.

Ziel ist es, eine Praxis zu finden, die sich auch zu Hause leicht in den Alltag integrieren lässt. Meditation kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen, Abstand zum Stress des Alltags zu gewinnen, die eigene Wahrnehmung zu vertiefen, mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Alle Meditationen werden im Sitzen durchgeführt und sind auch für Einsteiger gut geeignet. Ergänzend fließen ruhige, achtsame Bewegungsübungen aus der Qi-Gong-Praxis ein – im Sitzen oder auf Wunsch im Stehen. Ein Kurs für alle, die sich selbst wieder etwas mehr Raum geben möchten.

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 04.09.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
14 Termine
Gebühr: 90,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Getränk und dicke Socken.



3.01.06 Anspannung, Entspannung & Loslassen, Kurs 1

Spüren, was ist. Lösen, was gehen darf.

Dieser Kurs ist eine Einladung, wieder in Kontakt mit deinem Körper zu kommen. Anspannung zeigt sich oft leise – im Atem, in kleinen Spannungsmustern, im ständigen „Weiter funktionieren“. Hier darfst du langsamer werden und wahrnehmen, was wirklich da ist. Über feine, achtsam angeleitete Bewegungen, Atemräume und Momente der Stille lernst du, Spannungen nicht wegzumachen, sondern ihnen zuzuhören – und sie darüber Schritt für Schritt zu verändern. Ein innerer Anker unterstützt dich dabei, auch im Alltag immer wieder zurückzufinden: in deinen Körper, in deinen Atem, in mehr Gelassenheit.

Elemente aus somatischem Yoga, Atemarbeit, Meditation und sanften Impulsen aus dem Yoga und Qi Gong begleiten dich durch die Stunden – ruhig, klar und alltagstauglich. Für alle geeignet, die nicht nur entspannen, sondern sich selbst wieder näherkommen möchten

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 20.08.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
13 Termine
Gebühr: 55,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

 **metera**

Der digitale Energie- und Messdienstleister für Ihre Immobilie.

Metera Messdienste GmbH & Co. KG
Wilhelmstraße 1
63179 Obertshausen

T: 06104 66 49 - 0
F: 06104 66 49 - 29
info@metera-messdienste.de
metera-messdienste.de



3.01.07 Anspannung, Entspannung & Loslassen, Kurs 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.06.

Leitung: Britta Iser

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 20.08.2026, 20.00 – 21.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 55,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

3.01.08 Tai-Chi Yang-Stil für Fortgeschrittene

Die Tai-Chi-Übungen im Yang-Stil repräsentieren am besten das, was man im Westen allgemein unter Schattenboxen versteht. Ruhige, fließende Bewegungen, die weich sind und entspannend wirken. Man führt sie mit der Energie des Körper aus und nicht vorrangig mit der Kraft der Muskeln.

Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen, und steigern somit gleichzeitig Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Leitung: Kirstin Weber

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Di. 22.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein Getränk.

**Wir
sichern Ihr
Zuhause!**

BAYER

Sicherheitstechnik GmbH

GF: Walter Costanzo

www.bayer-sicherheitstechnik.de

Telefon

0 6 1 0 4 - 4 3 1 0 5

Schlüssel • Schlösser • Beschläge • Schließanlagen • Zutrittskontrolle
Türreparaturen aller Art

Schilder • Briefkästen • Stempel • Tresore • Notdienst-Türöffnungen
zertifizierte Wartung von Rauch- und Feuerschutztüren

Kapellenstraße 7
63179 Obertshausen



3.01.09 Einführung in Qigong

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet jahrtausendealte Übungssysteme, die den Fluss der Lebensenergie, das „Qi“, fördern und mobilisieren.

Mit einfachen, fließenden, aber sehr wirkungsvollen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Eine natürliche Dehnung und Kräftigung der Muskeln schafft größere Beweglichkeit. Die inneren Organe werden gestärkt, und die Gelenke, Sehnen und Faszien werden elastischer. Die Übungen, die hauptsächlich im Stehen durchgeführt werden, verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit – Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch stärkt Qigong die Selbstheilungskräfte des Immunsystems und steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Qigong ist auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet.

Leitung: Kirstin Weber

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Di. 22.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein Getränk.

3.01.10 Qigong für mehr Beweglichkeit

Mit Qigong lernen wir, unser Qi (unsere Lebensenergie) wahrzunehmen und zu erreichen. Wir spüren, was uns guttut und was nicht, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt. Qigong fördert die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes. Sehnen und Bänder werden gedehnt, geschmeidig und beweglicher.

Qigong stärkt unser Immunsystem, fördert die Konzentration, hebt die Stimmung, baut Stress ab, lässt Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren, einfach mal zur Ruhe kommen und loslassen.

Wir machen bewegte und stille Übungen.

Leitung: Heidi Schmidt

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle

Beginn: Mo. 31.08.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 77,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und Getränk.

3.01.11 Qigong im Sitzen – sanfte Übungen zur Pflege der Lebenskraft

Im Qigong steht das „Qi“ für unsere Lebensenergie, „Gong“ für das beständige Üben. Durch ruhige, achtsame Bewegungen kann diese Energie angeregt und gestärkt werden.

In diesem Kurs praktizieren wir ein sanftes Übungsprogramm, das überwiegend im Sitzen durchgeführt wird und daher auch für Menschen geeignet ist, die sich weniger stark belasten möchten oder können. Auf Wunsch können einzelne Übungen auch im Stehen ausgeführt werden. Mit einfachen, fließen-



den Bewegungen und achtsamer Wahrnehmung lernen Sie, Ihren Körper besser zu spüren und Ihre Energien zu aktivieren. Ergänzend arbeiten wir mit der bewussten Aufmerksamkeit auf wichtige Energiepunkte entlang der Energieleitbahnen. So kann der Energiefluss im Körper harmonisiert werden.

Viele Teilnehmende empfinden die Übungen als vitalisierend, ausgleichend und stärkend für das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebenskraft pflegen und sich mit ruhigen, wohltuenden Bewegungen etwas Gutes tun möchten

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 04.09.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
14 Termine
Gebühr: 90,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

3.01.12 Me:time Yoga – ganz entspannt (Anfänger)

Weniger müssen. Mehr spüren.

Diese Stunde ist eine Einladung, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen –für deinen Körper, deinen Atem und einen ruhigen Geist. Mit einfachen, achtsam angeleiteten Yogaübungen löst du Spannungen, stärkst deinen Körper und kommst Schritt für Schritt aus dem Alltag zurück ins Spüren. Kleine Atem- und Achtsamkeitsimpulse unterstützen dich dabei, präsenter zu werden und wieder mehr bei dir anzukommen. Am Ende der Stunde steht eine wohltuende Entspannung – ganz ohne Druck, ganz bei dir.

Für Anfänger*innen mit ersten Erfahrungen geeignet

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 19.08.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 60,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.



2. Obertshausener Gesundheitstage 12.+13.09.2026

Georg-Kerschensteiner-Schule

siehe Kursnummer: 3.05.04

www.vitaletage.de



3.01.13 Me:time Yoga – im Flow (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

In Bewegung kommen. Bei dir bleiben.

In dieser Stunde verbindest du Atem und Bewegung zu fließenden Yoga-Sequenzen. Du spielst mit deiner Kraft und Beweglichkeit, findest deinen eigenen Rhythmus und tauchst Schritt für Schritt tiefer in die Praxis ein. Die bewusste Ausrichtung in den Haltungen unterstützt dich dabei, präsent zu bleiben und den Kopf freier werden zu lassen. So entsteht ein Flow, der dich trägt – kraftvoll, ruhig und klar zugleich. Am Ende darfst du loslassen und nachspüren.

Für Yogis mit Erfahrung geeignet

Leitung: Britta Iser
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
 Beginn: Mi. 19.08.2026, 20.00 – 21.00 Uhr
 14 Termine
 Gebühr: 60,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
 Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

3.01.14 Yoga in Wohlfühlatmosphäre für Teilnehmende mit Erfahrung

In den Yogastunden erfährst du, wie die Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha- und Yin-Yoga positiv auf dein Körperbewusstsein wirken. Anspannung und Entspannung finden im fließenden Wechsel statt. Das Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken, die du in deinen Alltag gut integrieren kannst, unterstützen deine Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene.

Leitung: Susanne Francis
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
 Beginn: Mi. 02.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
 14 Termine
 Gebühr: 90,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen
 Bitte mitbringen: Yogamatte und -kissen, Gurt, Decke, Gurt und ggfs. zwei Blöcke.

3.01.15 Yoga fließen & genießen, Kurs 1

Dieser Kurs ist genau etwas für dich, wenn du bereits erste Erfahrung im Yoga gesammelt und etwas Übung im Praktizieren von Sonnengrüßen hast.

In meiner Stunde erwarten dich Atemübungen, fließende, mit der Atmung synchronisierte Bewegungsabläufe sowie Meditation und Entspannung.

Leitung: Nicole Marutschke
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
 Beginn: Mo. 07.09.2026, 18.45 – 19.45 Uhr
 14 Termine
 Gebühr: 60,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
 Bitte mitbringen: Matte, Decke und gerne weitere Hilfsmittel wie Yogablöcke zur Unterstützung.



3.01.16 Yoga fließen & genießen, Kurs 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.15.

Leitung: Nicole Marutschke

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mo. 07.09.2026, 20.00 – 21.00 Uhr
14 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke und gerne weitere Hilfsmittel wie Yogablöcke zur Unterstützung.

3.01.17 Yoga auf dem Stuhl 50+, Kurs 1

In diesem Kurs praktizieren wir Yoga auf dem Stuhl – mit einer ruhigen, klaren Anleitung, die Sicherheit gibt und Freude an der Bewegung vermittelt. Gemeinsam üben wir sanfte Körperübungen, bewusste Atemübungen und aktivierende Meditationen. Auf die Bewegung folgt eine wohltuende Tiefenentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Die Yogastunde kommt ganz ohne akrobatische Verrenkungen aus. Stattdessen gibt es zu jeder Übung einfachere und auch etwas anspruchsvollere Varianten – je nach persönlicher Konstitution und körperlichen Möglichkeiten. Darüber hinaus lernen Sie yogische Techniken kennen, die nachweislich Konzentration, geistige Klarheit und Regeneration unterstützen können.

Regelmäßige Praxis kann helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und altersbedingten Veränderungen vorzubeugen. Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga auf sanfte Weise kennenlernen oder weiterhin praktizieren möchten

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 01.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
8 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.

point S Reifen - Karakus

Reifen, Räder, Auto-Service.

KFZ-Meisterbetrieb

Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken

TÜV + AU "nur" 79,- €

24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

www-reifen-karakus.de

info@reifen-karakus.de

63179 Obertshausen

Bürgermeister-Mahrstraße 2a
Telefon: 0 61 04 / 7 42 08

63225 Langen

Liebigstraße 31
Telefon: 0 61 03 / 5 15 50

60487 Frankfurt

Gremppstraße 13
Telefon: 0 69 / 77 50 39



3.01.18 Yoga auf dem Stuhl 50+, Kurs 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.17.

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 10.11.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
7 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.

3.01.19 Probier's mal mit Gelassenheit

Eine entspannte Mischung aus jahrelang erprobten aktiven und passiven Übungen des Hatha und Restaurative Yoga für allgemeine Fitness und geistige Balance.

Durch Achtsamkeit, Ruhe und Zeit bewusst den Augenblick gestalten und erleben.

Leitung: Halina Schaub
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Do. 10.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 77,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Matte.

3.01.20 Pilates

In meinem Pilateskurs ist das Ziel, eine lange, schlanke Muskulatur zu formen und die Rumpfmuskulatur zu stärken. Es ist eine ruhige und wunderschöne Sportart, die Eleganz, Kraft und Kontrolle vereint und bei der wir mithilfe des Geistes die Muskeln steuern.

Ich liebe dieses systematische Ganzkörpertraining, und Sie werden es hoffentlich auch lieben (lernen).

Leitung: Nermina Vujicic
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Fr. 14.08.2026, 11.45 – 12.45 Uhr
15 Termine
Gebühr: 64,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Matte.

3.01.21 Pilates

Pilates verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenschmerzen vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden gestärkt, das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Mit Pilates-Übungen trainieren Sie die Muskeln von innen nach außen.

Leitung: Nicole Fischer
Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle
Beginn: Di. 01.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr
13 Termine
Gebühr: 55,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen



3.01.22 Longevity – Gesund und vital älter werden

**NEU**

Wie können wir Gesundheit, Energie und Lebensqualität möglichst lange erhalten? Der Kurs „Longevity“ vermittelt kompakt und verständlich aktuelle Erkenntnisse rund um gesundes Altern und einen lebensfördernden Alltag.

In einem Theorie- und Praxisteil lernen die Teilnehmenden, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, Regeneration und Stressmanagement unsere Gesundheit beeinflussen und wie sich einfache, alltagstaugliche Routinen positiv auf Wohlbefinden und Vitalität auswirken können.

Für alle Interessierten, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun und praktische Impulse für ein aktives und gesundes Leben mitnehmen möchten.

Leitung: Jürgen Hofmann
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 24.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Yogamatte.

3.02.01 Walken/Joggen und Workout im Freien

Walken/Joggen ist gut für das Herz-Kreislauf-System, und die Übungen, die uns Kraft und Ausdauer geben, folgen während des Laufens oder je nachdem, wie die Gruppe dies am besten kann.

Egal ob Wiedereinsteiger oder Teilnehmer mit Erfahrung, dieser Kurs bietet für alle etwas, da das Training individuell auf die Teilnehmer ausgerichtet wird. Wir laufen am Waldrand vom Schwimmbad in Obertshausen und nutzen diverse Gegenstände für unsere Workouts.

Wetterfeste Kleidung, da wir bei jedem Wetter trainieren.

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Treffpunkt: Parkplatz, Sporthalle Badstraße
Beginn: Di. 11.08.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
8 Termine
Gebühr: 51,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband und Getränk.

3.02.02 Dance-Workout, Kurs 1

Für alle und jeden!

Ein Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Die Choreografien sind eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte. An erster Stelle steht nicht die Trainingsleistung, sondern der Spaßfaktor. Tanz dich fit!

Es bedarf für diese Sportart keinerlei Vorkenntnisse.

Leitung: Laila Di Maggio
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 17.08.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 64,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

**3.02.03 Dance-Workout, Kurs 2**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.02

Leitung: Laila Di Maggio

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mi. 19.08.2026, 17.15 – 18.15 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

3.02.04 Bauch-Beine-Po-Workout

Bauch-Beine-Po ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu beanspruchen. Das Workout kann helfen, Muskeln aufzubauen, die Muskulatur zu definieren, Kalorien zu verbrennen, Fettmasse zu verlieren, die Haltung zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen, gezielt und intensiv.

Leitung: Luciano Del Sorbo

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 15.08.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 68,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 18 Personen

Bitte mitbringen: Workoutmatte, Theraband (klein, 30 cm).

3.02.05 Body-Workout

Nach dem Warm-up starten wir mit gezielten Übungen für die Problemzonen. Durch Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel beanspruchen wir auch den Oberkörper. Mit hoher Wiederholungszahl werden das Gewebe effektiv gestrafft und die Muskeln geformt. Am Ende der Stunde wird noch gestretcht und entspannt.

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mo. 31.08.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

13 Termine

Gebühr: 83,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

Bitte mitbringen: Hanteln und ein Getränk.



3.02.06 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern wollen. Sie sind bereits im Training oder möchten wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie, da wir individuell auf Ihren Trainingsstand ansetzen.

Die Muskelgruppen werden ganzheitlich trainiert. Das Training gibt Stabilität und Kraftausdauer. Die Übungen werden an die Teilnehmer angepasst, damit keine Über- und auch keine Unterforderung stattfindet. Lassen Sie sich darauf ein, der Trainer Rüdiger freut sich schon auf Sie.

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Sonnentauschule, Sporthalle
Beginn: Do. 27.08.2026, 19.15 – 20.45 Uhr
17 Termine
Gebühr: 109,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

3.02.07 Funktionales Training 2.0

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Kraft und Ausdauer verbessern wollen. Hierbei wird auch das Herz-Kreislauf-System nicht vergessen, da dies auch strapaziert wird.

Leitung: Rüdiger Wagne
Ort: Sonnentauschule, Sporthall
Beginn: Do. 27.08.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 73,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk

3.02.08 Workshop: Active Isolated Stretching für den Alltag

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen. Das dynamische Dehnungssystem (Active Isolated Stretching) aus den USA verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen/Sitzen und im Liegen mithilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Auswahl von Dehnungen für die Schultern, Rücken, Hüfte und Beine.

Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.

Leitung: Susann Guttzeit
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 14.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 11,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. (Falls erwünscht, können Sie das spezielle Band von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis erwerben.)
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.02.09 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung – montags

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der progressiven Muskelentspannung.

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mo. 24.08.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, großes Handtuch.

3.02.10 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung – donnerstags

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.09.

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 27.08.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Tennisball, großes Handtuch.

3.02.11 Funktionsgymnastik für Damen und Herren

Ein kontinuierliches Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining stärkt die Muskulatur, hält die Gelenke geschmeidig und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Wer sich auch im fortgeschritteneren Alter fit hält, hat bessere Chancen, länger beschwerdefrei und mobil zu bleiben. Ziel dieses Kurses ist es, Damen und Herren ab ca. 40 Jahren zu vermitteln, wie sie mit Gymnastik und leichtem Herz-Kreislauf-Training dauerhaft ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern können. Das Training besteht aus leichten Ausdauerheiten, Kraft-, Koordinations- und Stabilisationsübungen und Gymnastik zur Verbesserung der Mobilität. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich an Menschen ohne stärkere körperliche Einschränkungen.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle

Beginn: Di. 18.08.2026, 18.15 – 19.15 Uhr

16 Termine

Gebühr: 68,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen à 0,5 Liter.



3.02.12 Mit intelligenter Fitness auf dem Stuhl zu mehr Beweglichkeit und Stabilität im Alltag

NEU

Beweglich bleiben – ein Leben lang. Das ist kein Zufall, sondern eine Frage der richtigen Bewegung. Mit den Jahren entwickeln sich oft unbewusst Bewegungsmuster, die uns einschränken, Kraft kosten oder Beschwerden verursachen. Genau hier setzt dieser Kurs an. Auf Basis des bewährten Bones for Life®-Programms lernen Sie sanfte, alltagstaugliche Übungen kennen, die Ihnen helfen, sich wieder freier, sicherer und leichter zu bewegen. Schritt für Schritt verbessern Sie Ihre Körperhaltung, stärken Ihre Koordination und gewinnen mehr Stabilität – beim Sitzen, Aufstehen, Stehen und Gehen.

Das Beste daran: Alle Übungen sind einfach, schonend und größtenteils im Sitzen durchführbar – ideal für jedes Fitnesslevel. Gleichzeitig leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit: Das speziell entwickelte Konzept unterstützt gezielt die Stärkung Ihrer Knochen und kann so aktiv zur Osteoporose-Prävention beitragen.

Leitung: Aleks Macakanja
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 01.09.2026, 14.30 – 16.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 90,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

3.02.13 Fitness-Mix für Damen 50+

Vielfältige Angebote aus dem Bereich Fitness machen die Sportstunden abwechslungsreich und effektiv.

Wir freuen uns über neue Mitstreiterinnen.

Leitung: Gabi Picard
Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle
Beginn: Mi. 19.08.2026, 18.45 – 19.45 Uhr
15 Termine
Gebühr: 64,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen
Bitte mitbringen: Matte.

3.02.14 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnesstraining für ALLE!

Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

Zur allgemeinen Fitnessverbesserung gehören neben Stretching auch das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsübungen, Bewegungskoordination und Zirkeltraining. Es werden auch Fitnessgeräte wie Swingsticks, Tubes, Medizinbälle, Gymnastikhanteln usw. eingesetzt. Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich! Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Leitung: Wilfried Nowotnik
Ort: Sporthalle Badstraße
Beginn: Do. 06.08.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
20 Termine
Gebühr: 85,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen



3.02.15 Bewegungsvielfalt für Damen/Herren 60+

Bewegungskombinationen mit Musik: Gleichgewicht und Stabilität in der Aufrichtung, Beweglichkeit, Koordination, Haltungsschulung, Sturzprophylaxe, Kräftigung einzelner Muskelpartien. Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit dienen der Erhaltung und Verbesserung des Körpers.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal, 1. Stock

Beginn: Do. 27.08.2026, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Physioband und ein kleines Kissen.

3.02.16 Gutes für den Rücken

Rückentraining mit Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal, 1. Stock

Beginn: Mo. 24.08.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Physioband.

3.02.17 Starker Rücken – ganzheitliches Training für Wohlbefinden und Entspannung

Dieser Kurs legt den Fokus auf die Kräftigung und Mobilisierung des Rückens, kombiniert jedoch ganzheitliche Übungen für den gesamten Körper. Sanfte Dehnungen und gezielte Kräftigungsübungen werden mit Entspannungstechniken verbunden, um Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Ideal für alle, die ihre Rückengesundheit unterstützen und gleichzeitig Körper und Geist entspannen möchten.

Leitung: Nermina Vujicic

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mo. 10.08.2026, 17.35 – 18.35 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte.

3.02.18 Rücken- und Wirbelsäulentraining

Wir mobilisieren und kräftigen die Wirbelsäule mit gezielten Übungen für einen beweglichen und schmerzfreien Rücken.

Leitung: Luciano Del Sorbo

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 15.08.2026, 11.15 – 12.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: kleine und lange Therabänder, Blackroll sowie Yoga- oder Trainingsmatte.



3.02.19 Wirbelsäulengymnastik/Core-Training

Zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, einseitige Haltungen und eine geschwächte Muskulatur bewirken bei vielen Menschen Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen. Regelmäßiges, präventives Training zur Kräftigung der Wirbelsäule und Verbesserung der Rumpfstabilisation (Core) kann solchen Beschwerden entgegenwirken.

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden auch in den Alltag integrierbare Übungen zu vermitteln, mit denen sich die allgemeine und rückenspezifische körperliche Fitness verbessern lässt. Dabei geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, Beweglichkeit und Kraft zu entwickeln, die Haltung zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und sich langfristig fitter und stabiler zu fühlen. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich an Menschen ohne stärkere körperliche Einschränkungen.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal, 1. Stock

Beginn: Mi. 19.08.2026, 19.30 – 20.30 Uhr

16 Termine

Gebühr: 68,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen à 0,5 Liter.

3.02.20 Fasz(i)e(nierende Wirbelsäulengymnastik – mit Mattentraining

Faszientraining ist eine moderne Trainingsmethode, die gezielt das Bindegewebe anspricht. Die speziellen Übungen helfen dabei, Verklebungen und Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Schmerzen vorzubeugen. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Techniken und Hilfsmitteln wie Faszienrollen und -bällen effektiv trainieren können.

Das Training findet auch auf der Matte statt und ist gleichermaßen geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Egal ob sie Beschwerden im Rücken, Nacken oder in den Beinen haben oder einfach vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Das Faszientraining ist eine Bereicherung für alle. Merken Sie sich den Kurs vor und seien Sie dabei, wenn es heißt: bewegen, entspannen und wohlfühlen. Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein ausgebildeter Faszientrainer.

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 14.08.2026, 11.20 – 12.20 Uhr

19 Termine

Gebühr: 81,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine Gebühr von 2,00 EUR zum Behalt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk.



3.02.21 Bewegung, Lebendigkeit, Wohlbefinden 60+ – kein Mattentraining –

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit und Fitness erhalten oder verbessern möchten – unabhängig vom Alter oder von körperlichen Einschränkungen.

Kursinhalte:

- sanfte Gymnastikübungen, die im Sitzen durchgeführt werden
- Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft
- gezielte Übungen zur Entspannung
- motivierende Musikbegleitung

Der Kurs ist ideal für Seniorinnen und Senioren, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder alle, die eine schonende Trainingsform bevorzugen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener Gesundheitstrainer.

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 14.08.2026, 10.10 – 11.10 Uhr

19 Termine

Gebühr: 81,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 21 Personen

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk.

3.02.22 Stürze vermeiden – trittsicher durch das Leben – kein Mattentraining –

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen, insbesondere im höheren Alter, können aber durch gezielte Maßnahmen wirksam verhindert werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die aktiv etwas für ihre Sicherheit, Beweglichkeit und Gesundheit tun möchten.

In diesem Kurs erfahren Sie praktische Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft.

Der Kurs ist ideal für ältere Menschen, aber auch für alle, die im Alltag sicher unterwegs sein möchten – unabhängig vom Fitnesslevel.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener Gesundheitstrainer.

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 14.08.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

19 Termine

Gebühr: 81,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 17 Personen

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Getränk.



3.02.23 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir üben, uns über Wasser zu halten, zu tauchen und zu schwimmen. Ziel ist es, sich selbstständig über Wasser zu halten und evtl. das erste Schwimmbzeichen (Seepferdchen) zu erhalten.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 17.08.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.24 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

Geeignet für Kinder, die bereits selbstständig schwimmen können. Wir halten uns meistens im Schwimmbecken (tiefes Wasser) auf und üben die Grundschwimmarten sowie das Tauchen und Springen.

Ziel ist das Erlangen des Schwimmbzeichens Bronze.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 17.08.2026, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.25 Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre (Anfänger)

In meinem Anfängerschwimmkurs lernen die Kinder spielerisch den sicheren Umgang mit Wasser. Ziel ist es, Vertrauen zum Wasser aufzubauen, erste Schwimmbewegungen zu erlernen und die Grundlagen für das Schwimmen ohne Hilfsmittel zu schaffen. Durch spielerische Übungen wird die Freude an der Bewegung im Wasser geweckt und die Basis für das Seepferdchen-Abzeichen gelegt.

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren, bestenfalls Vorerfahrungen mit dem Element Wasser.

Inhalte:

- Wassergewöhnung und -sicherheit (Baderegeln)
- Atmung, Tauchen und Schweben
- Gleitübungen und erste Schwimmbewegungen
- Spielerische Koordination von Arm- und Beinbewegungen

Leitung: Marie Taubert

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 24.10.2026, 11.30 – 12.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Badesachen.

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

Eintrittsgebühr extra!

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs Rechnung.



3.02.26 Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre (Fortgeschrittene)

In meinem Fortgeschrittenenkurs verbessern die Kinder spielerisch ihre bereits vorhandenen Schwimmfähigkeiten. Wir üben im Tiefwasser die wichtigsten Schwimmarten, sicheres Tauchen und Springen. Der Kurs baut auf den Grundlagen des Seepferdchens auf und hilft den Kindern sicherer und selbstbewusster im Wasser zu werden.

Zielgruppe:

Kinder ab 5 Jahren, die sicher ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Inhalte:

- Technikverbesserung in Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen
- Spielerisches Tauchen und Springen
- Koordination von Arm- und Beinbewegungen
- Sicheres Schwimmen im Tiefwasser

Leitung: Marie Taubert

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 24.10.2026, 10.30 – 11.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Badesachen.

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

Eintrittsgebühr extra!

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs Rechnung.

3.02.27 Vom Büro ins H2O

Sie wollen Ihren Körper trainieren, Muskulatur kräftigen, Ihre Ausdauerleistung verbessern, und das zu rhythmischer Musik?

Dann ist dieser Aquafit-Kurs im Flachwasser genau das Richtige für Sie.

Mit viel Spaß den Widerstand des Wassers genießen.

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 23.09.2026, 17.30 – 18.15 Uhr

5 Termine

Gebühr: 21,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Eintrittsgebühr extra!

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs Rechnung.

3.02.28 Vom Büro ins H2O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.27.

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 23.09.2026, 18.15 – 19.00 Uhr

5 Termine

Gebühr: 21,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Eintrittsgebühr extra!

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs Rechnung.



3.02.29 Wassergymnastik

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im (flachen) Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, und die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Leitung: Ute Tuchel

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Di. 11.08.2026, 09.30 – 10.15 Uhr
19 Termine

Gebühr: 61,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen

Eintrittsgebühr extra!

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs Rechnung.



3.05.01 Ich kann kochen – Kinder an den Herd (8–12 Jahre)

Ihr habt Spaß am Kochen? Dann seid ihr bei mir richtig.

Ich zeige euch, wie man, ohne Tüten zu öffnen, lecker und schmackhaft kochen kann. Am ersten Kurstag werden wir unsere Kräuterbutter selbst herstellen, dazu machen wir uns einen Kichererbsensalat, und zum süßen Abschluss gibt es ein Apfel-Crumble. Wir besprechen, was wir am nächsten Termin gemeinsam kochen möchten. Und natürlich verkosten wir unsere leckere Mahlzeit zusammen.

Die Lebensmittelkosten i.H.v. 20,00 EUR sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Leitung: Andrea Marmann-Leim

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Lehrküche Raum B026
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)
Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Mi. 21.10.2026, 16.00 – 19.00 Uhr
4 Termine

Gebühr: 105,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrhandtücher,
scharfes (Kinder-)Messer und Behälter für Geschmacksproben.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.02 Kinderkurs „We can bake harvest muffins“

Hi kids, du bist 9-13 Jahre alt, hast Spaß am backen und möchtest deinen englischen Sprachschatz erweitern?

Keine Angst, im Vordergrund steht tatsächlich die Freude am Backen. Das Rezept ist allerdings auf Englisch.

Ich hoffe ich kann dich im Oktober in meinem Kurs kennen lernen. Liebe Grüße, eure Angelika

Leitung: Angelika Clauß

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)
Albrecht-Dürer-Straße



Beginn: Sa. 24.10.2026, 09.45 – 12.45 Uhr

1 Termin

Gebühr: 26,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Backschürze, Kneipchen, Schneebesen, Spülschwamm, 2 Geschirrhandtücher, Muffintransportbehälter und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.03 Mein Kochabend: Pflaumenrezepte – süß, herzhaft & einfach köstlich (vegetarisch)

Gruß aus der Küche: Pflaumenbrot, Pflaumen-Chutney.

Vorspeise: Salat mit Pflaumensauce.

Suppe: Süßkartoffelsuppe.

Hauptgericht: Wirsingroulade, Nussbraten.

Nachtsch: Karamell-Pflaumen, Pflaumen-Schicht-Dessert.

Da manchmal mehr gekocht als vor Ort verzehrt wird, bringen Sie bitte Vorratsdosen zum Kochabend mit.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten, sodass am Kochabend keine weiteren Kosten für das Essen entstehen.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026

Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)

Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Mo. 24.08.2026, 17.30 – 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 37,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.04 Clean Eating (vegetarisch) – 2. Obertshausener Gesundheitstage

Gruß aus der Küche: Eiweißbrot, Karotten-Dip.

Vorspeise: Rote Bete Crepes.

Suppe: Mango-Suppe.

Hauptgericht: Pikanter Hirseauflauf, Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado.

Nachtsch: Dattel-Riegel, Energy Balls Zitrone-Kokos.

Dieser Kurs läuft im Rahmen der 2. Obertshausener Gesundheitstage. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Angebote der Gesundheitstage zu erkunden.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026

Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)

Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Sa. 12.09.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 25,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.05.05 Mein Kochabend: Coole Köpfe – Neues aus der Pilzküche, fleischlose Delikatessen

Gruß aus der Küche: Pilzpesto, Pilzbrot.

Vorspeise: Eiermuffins.

Suppe: Asiatische Suppe.

Hauptgericht: Shiitake Teriyaki. Pulled-Pilz-Burger.

Nachtsch: Pilz-Cookies, Süße Pilze.

Da manchmal mehr gekocht als vor Ort verzehrt wird, bringen Sie bitte Vorratsdosen zum Kochabend mit.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten, sodass am Kochabend keine weiteren Kosten für das Essen entstehen.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)
Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Mo. 19.10.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 37,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.06 Wein & Co.: Unentdeckte Weinwelten

Unbekannte Weinländer haben es schwer sich gegenüber der Konkurrenz auf dem bestehenden Markt durchzusetzen und werden daher überwiegend im eigenen Land konsumiert. Vorbehalte und die fehlende Vermarktung machen es den Ländern und Winzern schwer sich auf dem internationalen Weinmarkt zu etablieren. Aber müssen diese Weine minderwertig sein?

Gemeinsam entdecken wir in diesem Kurs einen kleinen Einblick in die Welt der Weine abseits der klassischen Weinländer und populären Anbauggebiete. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend zu einem interessanten Thema. Ich bin genauso gespannt wie Sie!

(5 Weine, Snacks, Brot, Wasser)

Leitung: Marina Frank

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Fr. 13.11.2026, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.05.07 Mein Kochabend: Adventsbrunch – leckere Rezepte für Gäste

Aufstriche süß: Lebkuchen-Creme, Spekulatiuscreme.

Brot: Scones, Schnelle Brötchen.

Aufstriche pikant: Lachs-Quark, Schneemänner.

Vorspeise: Brie Crispies, Röstgemüse-Salat.

Nachtsch:, Panettone, Spritzgebäck.

Da manchmal mehr gekocht als vor Ort verzehrt wird, bringen Sie bitte Vorratsdosen zum Kochabend mit.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten, sodass am Kochabend keine weiteren Kosten für das Essen entstehen.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)
Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Mo. 30.11.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 37,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.08 Mein Kochabend: Fit ins neue Jahr – Veganuary

Gruß aus der Küche: Tomatensalsa, Schnelles Brot.

Vorspeise: Fenchelsalat mit Orange und Apfel.

Suppe: Malaysische Nudelsuppe.

Hauptgericht: Chili sin Carne, Kräuterrisotto.

Nachtsch: Nussschnitten, Mandel-Pancakes.

Da manchmal mehr gekocht als vor Ort verzehrt wird, bringen Sie bitte Vorratsdosen zum Kochabend mit.

Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten, sodass am Kochabend keine weiteren Kosten für das Essen entstehen.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B026
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)
Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Mo. 18.01.2027, 17.30 – 21.30 Uhr
1 Termin

Gebühr: 37,00 EUR (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schürze und Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.05.09 „Schnippeln, raspeln, bruzzeln“ – Kochen mit Menschen mit Behinderung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung. Es werden einfache Gerichte gekocht, die Menschen mit Einschränkungen aktive Beteiligungsmöglichkeiten, also viel Handarbeit beim Schneiden, Rühren usw., bieten.

Kooperation mit der Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach.

Der Kurs richtet sich nur an Personen, die in der Wohnanlage leben. Unterstützt wird der Kurs vom Förderverein Wohnverbund Obertshausen e.V.

Leitung: Andrea Marmann-Leim

Ort: Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach, Adenauerstr. 12,
63179 Obertshausen

Beginn: Sa. 15.08.2026, 11.00 – 14.00 Uhr

6 Termine

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10

Kunst, Kultur, Tagungen und auch Messen sowie Begegnungen verschiedener Art sind im Bürgerhaus Hausen unter einem Dach möglich.



Weitere Leistungen

- Vermietungen verschiedener Säle für besondere Anlässe
- Bücherei mit umfangreichen Angebot
- Restaurant mit deutsch-italienischer Küche
- Gute Erreichbarkeit und genügend Parkplätze

Nähere Infos

Stadt Obertshausen

Fachbereich Sport, Kultur und Bildung

Beethovenstraße 2 - 63179 Obertshausen

Vermietung Infoline 06104 7034111

www.buergerhaus-hausen.de



Sprachen lernen in Europa

Seit dem 2. Semester 2009 wurden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ neu gegliedert. Hier eine Übersicht der Gliederung.

Zielniveau A1	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.</p> <p>sprechen: mich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.</p> <p>lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten.</p> <p>schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen.</p>	einfach	
Zielniveau A2	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen.</p> <p>sprechen: kurze einfache Gespräche im täglichen Leben führen.</p> <p>lesen: kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.</p> <p>schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen schreiben.</p>		
Zielniveau B1	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.</p> <p>sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.</p> <p>lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.</p> <p>schreiben: persönliche Briefe schreiben.</p>		
Zielniveau B2	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen.</p> <p>sprechen: mich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten vertreten.</p> <p>lesen: Artikel und Berichte über Aktuelles verstehen.</p> <p>schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.</p>		
Zielniveau C1	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.</p> <p>sprechen: mich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.</p> <p>lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.</p> <p>schreiben: mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.</p>		
Zielniveau C2	<p>Ich kann nach Kursende</p> <p>hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.</p> <p>sprechen: mich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen.</p> <p>lesen: jeden geschriebenen Text mühelos lesen.</p> <p>schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und mich differenziert ausdrücken.</p>		schwer



4.02.01 Chinesisch für Anfänger

Chinesisch hat eine sehr einfache Grammatik, aber Schriftzeichen und die ungewohnte Aussprache verunsichern viele Anfänger. In diesem Kurs versuchen wir, Chinesisch so einfach zu lernen, wie es geht.

Wir lernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache pinyin und auch einfache Schriftzeichen, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich als hilfreich erwiesen haben, und werden ein Buch (HSK1) nutzen, dessen genauen Titel wir bei Kursbeginn mitteilen werden.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao
Ort: Joseph-von-Eichendorffschule
Beginn: Do. 03.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 103,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen
Buch: HSK 1, ISBN 978-7-5619-3709-9

4.04.01 Alphabetisierungskurs – lesen und schreiben von Grund auf lernen

Möchten Sie lesen und schreiben lernen und gleichzeitig erste Deutschkenntnisse erwerben?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Fundament für eine selbstbewusste Kommunikation auf Deutsch zu legen und die Welt der Buchstaben Schritt für Schritt zu entdecken.

Für alle, die in einer entspannten und unterstützenden Umgebung ihre Lese-, Schreib- und Deutschkenntnisse aufbauen möchten – egal, ob Sie noch ganz am Anfang stehen oder schon erste Kenntnisse haben.

Lernen Sie, sich auf Deutsch auszudrücken, den Alltag zu meistern, und neue Möglichkeiten.

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Lernende mit unterschiedlichen Zielen anzusprechen – von Grundkenntnissen in Deutsch bis hin zur vollständigen Alphabetisierung.

Leitung: Angela Wurzel
Ort: Lernforum (3. OG), Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen
Beginn: Di. 01.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 35,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen



4.04.02 Deutschkurs A1 – ohne und mit geringen Grundkenntnissen

Vermittlung eines Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen mit dem Ziel, dass sich die Teilnehmer in der sprachlichen Situation des Alltags verständigen können, Lese- und Schreibübungen.

Leitung: Angela Wurzel, Lernforum Zentrale Mittelstufenprüfung
Ort: Lernforum (3. OG), Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen
Beginn: Do. 03.09.2026, 11.30 – 13.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 66,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

4.04.03 Deutsch für Ausländer und Aussiedler A2/B1 – mit Grundkenntnissen

Der Kurs bereitet auf die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)“ vor. Arbeiten an Texten mit entsprechenden Schwierigkeitsgraden zur Erweiterung des Wortschatzes und zum Erlangen einer größeren Sicherheit durch richtiges Verstehen und Anwenden. Übungen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit. Eindringen in die spracheigenen Satzstrukturen, Rechtschreibübungen und Konversation.

Leitung: Angela Wurzel, Lernforum
Zentrale Mittelstufenprüfung
Ort: Lernforum (3. OG), Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen
Beginn: Mo. 31.08.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 66,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Sie bringen ein paar Vorkenntnisse mit und möchten gerne weiter Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich auf Reisen besser verständigen zu können?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der neuen Sprache

Leitung: Ivonne Wanko
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 300
Beginn: Di. 01.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: Go for it! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 12



4.06.02 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1

In diesem Kurs können Sie auf Ihren bereits vorhandenen Englischkenntnissen aufbauen. Dabei helfen Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe.

Lernen Sie die Weltsprache ohne Druck, aber mit Spaß und Freude, um immer mehr Hemmungen zu überwinden.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 300

Beginn: Di. 01.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-102940-1, ab Lektion 5

4.06.03 Englisch für Fortgeschrittene B2

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse und ihren Wortschatz ausbauen wollen. Der Fokus liegt auf Konversationsübungen, aber auch Hör- und Leseverstehen werden weiter trainiert.

In der Gruppe kann man sich in angenehmer Atmosphäre auf Englisch unterhalten und Erfahrungen austauschen.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 300

Beginn: Mi. 02.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: Go for it! B2, Hueber, ISBN 978-3-19-202940-0, ab Lektion 9

4.06.04 Englisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

In lockerer Atmosphäre werden Alltagssituationen eingeübt, Strukturen gefestigt bzw. wiederholt. Hör- und Leseverständnis sind ein wesentliches Element dieses Kurses. In Partnerarbeit werden die kommunikativen Fertigkeiten erweitert.

Probieren Sie es aus! Let's go

Leitung: Jürgen Gerlach

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 02.09.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Great! B1, ISBN 978-3-12-501484-8, ab Lektion 6 Recap



4.06.05 Englisch mit guten Grundkenntnissen

Teilen Sie mit uns die Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern. Viel Spaß in der Runde machen interessante Artikel aus „Spotlight“, English Conversation and Grammar.

Leitung: Helga Franck
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
 Seminarraum OG
 Beginn: Do. 27.08.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 96,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



4.06.06 English Conversation

Our conversation focuses on current topics and events. We also read news articles, reports and short stories. Occasionally we revise grammar.

Join us and enjoy enhancing your English

Leitung: Charlotte Bergmann (Amerikanerin)
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
 Besprechungsraum OG
 Beginn: Do. 20.08.2026, 09.30 – 11.00 Uhr
 11 Termine
 Gebühr: 93,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

4.06.07 English Conversation B2

If you enjoy discussing various topics and issues while practising your spoken English, this is the group for you to join

Leitung: David Ginn
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
 Seminarraum EG
 Beginn: Di. 01.09.2026, 10.15 – 11.45 Uhr
 12 Termine
 Gebühr: 77,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

4.08.01 Französisch für Fortgeschrittene

In lockerer Atmosphäre lesen und bearbeiten wir interessante Artikel aus der französischen Zeitschrift „écoute“ und diskutieren Geschehnisse Frankreichs. Gelegentlich wiederholen wir auch Grammatikübungen.

Soyez bienvenus!

Leitung: Helga Franck
 Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 17
 Beginn: Di. 25.08.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
 15 Termine
 Gebühr: 96,00 EUR
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



4.09.01 Italienisch A1 für Anfänger mit Grundkenntnissen mit geringen Grundkenntnissen – vormittags

In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronomie Italiens.

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
Beginn: Do. 10.09.2026, 09.00 – 10.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Allegro Nuovo A1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 4

4.09.01 Italienisch A1.1

NEU

In diesem Kurs lernen Sie, mit italienischsprachigen Menschen einfache Gespräche zu führen und sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen.

Die Grundfertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden Schritt für Schritt aufgebaut. Anhand abwechslungsreicher Dialoge, Hör- und Lesetexte sowie praxisnaher Übungen erwerben Sie einen ersten Wortschatz und wichtige grammatische Strukturen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Ciao, vi aspetto, a presto

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG
Beginn: Do. 03.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr
12 Termine
Gebühr: 77,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

4.09.03 Italienisch A1.3

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen in der italienischen Sprache.

Wir üben in angenehmer Atmosphäre typische alltägliche Situationen. Sie erhalten auch einen Einblick in die Kultur und die Bräuche des Landes.

Ciao, vi aspetto, a presto!

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 17
Beginn: Mo. 31.08.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
12 Termine
Gebühr: 77,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Chiaro A1 Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-319-275427-2



4.09.04 Italienisch A1.6

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache. Es werden typische alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre erlernt. Sie erhalten einen Einblick in die Kultur und die Bräuche des Landes.

Ciao, vi aspetto, a presto!

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 17

Beginn: Mo. 31.08.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine

Gebühr: 77,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Chiaro A2 Nuova Edizione, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-319-275449-4

4.09.05 Italienisch für Fortgeschrittene A2

In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronomie Italiens

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG

Beginn: Do. 10.09.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Allegro Nuovo A2, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7,
ab Lektion 1

**BücherTreff
Obertshausen**
Inh.: Anja Sauer
Schulstraße 13

Telefon (06104) 41574
Telefax (06104) 45862
info@buechertreff-obertshausen.de
www.buechertreff-obertshausen.de



4.09.06 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 16
Beginn: Mo. 14.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 77,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Allegro Nuovo A2, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7,
ab Lektion 5

4.22.01 Spanisch für Anfänger

Hier können Sie die Grundlagen der spanischen Sprache Schritt für Schritt erlernen. Anhand wichtiger Alltagssituationen erwerben Sie einen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse.

Der Kurs richtet sich an Personen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse mitbringen.

Leitung: Marlene Fuentes
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 300
Beginn: Do. 03.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
14 Termine
Gebühr: 90,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen
Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1,
ab Lektion 1

4.22.02 Spanisch A2

Wir unterhalten uns und sprechen anhand der Themen aus dem Buch, arbeiten an der Grammatik und verbinden sie mit dem Wortschatz und den alltäglichen Ausdrucksweisen, die wir in Spanien und Lateinamerika verwenden

Leitung: Sofia Lozano
Ort: Hermann-Hesse-Schule, Klassenraum 16
Beginn: Di. 18.08.2026, 17.30 – 19.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: Impresiones A2, ISBN: 978-3-19-034545-8, ab Lektion 6



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V.

www.zvb-obertshausen.de



Ab hier: Lehrgangsprogramm des **ZVB Obertshausen 1964 e. V.**

Die **nachfolgenden Lehrgänge** werden vom Stenografenverein ZVB Obertshausen 1964 e. V. durchgeführt. Wir verweisen hierzu auf die AGB's des ZVB auf der ZVB-Homepage:

www.zvb-obertshausen.de

Anmeldungen für die ZVB-Kurse bitte nur unter:

 **06104 7688820**

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Bitte **keine** Kurszahlungen an die VHS Obertshausen durchführen!

Benötigen Sie für einen Lehrgang einen **barrierefreien Zugang**, so teilen Sie dies bitte in der Anmeldung mit!

Stenografie – Kurzschrift

5.04.01 S Stenografie - Schnupperkurs

Die schnellste „Geheimschrift“ der Welt



Für Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene

6 Unterrichtstage à 1 Stunde (*nicht in den hess. Schulferien*)

Was sind denn das für komische Hieroglyphen? Das ist die schnellste Schrift der Welt! Mit der Hand schneller schreiben als die meisten Menschen reden und jedes Wort mitschreiben? Das geht mit der Stenografie!

Wir schnuppern in die ersten Zeichen und Kürzel der Dt. Einheitskurzschrift (Stenografie). Nach dem Kurs können erste Wörter und leichte Sätze gelesen und geschrieben werden. Bei ausreichendem Interesse ist im Anschluss ein vollständiger Grundkurs möglich.

Da Stenografie lernintensiv ist (wie Fremdsprachen), ist das Üben zu Hause zwischen den Kurstagen erforderlich.

Leitung: Nicole Sahm

Beitrag: 49,00 Euro

Ort: Gesellschaftsraum Bürgerhaus

Termin: montags, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Beginn: 7. September 2026

Info/Anmeldung unter  **06104 7688820**



5.04.01 T Kurzschrift-Verkehrsschrift-Trainingsgruppe ca. 1 – 2 x pro Monat nach Absprache

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die die Verkehrsschrift vollständig gelernt haben, diese regelmäßig im Alltag anwenden und ihre Kenntnisse darin vertiefen möchten.

Leitung: Nicole Sahm
Beitrag: 120,00 Euro für 10 Unterrichtstage
Ort: Gesellschaftsraum Bürgerhaus
Termin: montags, 17:45 Uhr – 18:45 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich

5.04.01 R Kurzschrift-Redeschriftkurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die ihre Kenntnisse, insbesondere der Eil-/Redeschrift, vertiefen und ihre Geschwindigkeit ausbauen möchten.

Leitung: Brigitte Stegner
Beitrag: 25,00 Euro/monatlich
zzgl. 6,00 Euro einmaliger Aufnahmebeitrag
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106
Termin: donnerstags, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Beginn: 13. August 2026 (Einstieg jederzeit möglich)

5.04.02 Kurzschrift-Trainingskurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Es wird in den Geschwindigkeiten von 200 bis 450 Silben trainiert.

Leitung: Brigitte Stegner
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106
Termin: donnerstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Beginn: 13. August 2026 (Einstieg jederzeit möglich)



10-Finger-Tastaturschreiben (Computerschreiben/Blindschreiben)

5.04.04 Schüler-Grundkurs ab 9 Jahren bzw. ab dem 3. Schuljahr

20 Unterrichtstage à 2 Schulstunden
(nicht in den hess. Schulferien)

Spielerisch wird Kindern ab dem 3. Schuljahr das 10-Finger-Tastaturschreiben mit viel Spaß (durch viele Schreibspiele) und einem modernen kindgerechten Lehrbuch beigebracht.

Leitung: Nicole Sahn
Beitrag: 169,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103
Termin: mittwochs, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr
Beginn: 21. Oktober 2026

5.04.08 A Tastaturschreib-Grundkurs (Kompaktkurs) für Jugendliche/Erwachsene in nur 3 Wochen (Mindestalter: 12 Jahre)

6 Abende à 2,5 Stunden

Es wird in kurzer Zeit, zwei Mal pro Woche, das Tastatenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen Lehrbuch erlernt.

Leitung: Patrick Sahn
Beitrag: 110,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termine: jeweils dienstags und donnerstags
17:15 Uhr – 19:45 Uhr
Beginn: 18. August 2026

**Anmeldungen und Informationen
für die ZVB-Lehrgänge nur unter:**

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der
ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



SCAN ME



**5.04.08 B Tastschreib-Grundkurs (Kompakt-WE-Kurs)
an nur 2 Samstagen;** *(Mindestalter: 13 Jahre)*

Es wird an nur zwei vollen Samstagen das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen Lehrbuch erlernt.



Leitung: Patrick Sahn
Beitrag: 169,00 Euro
inkl. Lehrbuch, 2 x Mittagessen, Getränke
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termine: Samstag, 29. August 2026 und
Samstag, 5. September 2026
jeweils 08:30 Uhr – 18:00 Uhr

5.04.08 C Tastschreib-Grundkurs für Erwachsene

10 Abende à 2 Schulstunden

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen Lehrbuch erlernt.

Leitung: Patrick Sahn
Beitrag: 110,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: donnerstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
(nicht in den hess. Schulferien)
Beginn: 19. November 2026

**5.04.08 D Tastschreib-Grundkurs ab 12 Jahre,
Auszubildende und Studierende**

12 Abende à 2 Schulstunden

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der 10-Finger-Methode mit viel Spaß, Schreibspielen und einem modernen, jugendgerechtem Lehrbuch erlernt.

Leitung: Patrick Sahn
Beitrag: 119,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: dienstags, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr
(nicht in den hess. Schulferien)
Beginn: ab 27. Oktober 2026



5.04.06/07 Tastschreib-Trainingsgruppen

Wöchentlich (nicht in den hess. Schulferien)

Voraussetzung: Es wurde bereits **mind. ein Grundkurs** im 10-Finger-Tast Schreiben belegt.

Steigerung der Tastschreibleistung, Erlernen der Textkorrektur nach DIN 5008, sowie der professionellen Textbearbeitung in Word. Möglichkeit zur Teilnahme an Wettbewerben (bis zu Weltmeisterschaften).

Leitung: A) Irina Kistner B) Patrick Sahm

Beitrag: 10,00 Euro/monatlich

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101/A103

Termin: A) montags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

B) mittwochs, 18:45 Uhr – 20:15 Uhr

Beginn: 10./12. August 2026 (Einstieg jederzeit möglich)

PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

5.04.17 Grundkurs: Einstieg in WINDOWS

(auch für Teilnehmende 50+ und Seniorinnen/
Senioren geeignet - barrierefrei)

6 Abende à 2 Stunden

Lernen Sie das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen, welches auf fast allen neuen PC's vorinstalliert ist. Was kann ein Betriebssystem und für was brauche ich dieses? Welche Programme sind in Windows kostenfrei enthalten? Wie kann man Daten in Windows sichern und wie kann man Dateien in Windows organisieren? Viele praktische Übungen.

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg für alle, die bisher nur sehr wenig oder gar nicht am PC gearbeitet haben. Es stehen Schul-PC's zur Verfügung. Es kann aber auch ein eigener Laptop mitgebracht werden.

Leitung: Robert König

Beitrag: 115,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 014

Termin: mittwochs, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Beginn: 4. November 2026



5.04.03 Präsentationen mit „PowerPoint“ erstellen *(auch für Schüler/-innen geeignet!)*

4 Abende à 2 Schulstunden

Inhalte: Präsentationsregeln, Formatierungen, Animationen, Folienübergänge, Folien einfügen/verschieben/löschen, Aufzählungen u. Grafiken einfügen, Hintergrundgestaltung, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 65,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: ab 10. September 2026

5.04.10 A Grundkurs MS EXCEL

6 Abende à 2 Schulstunden

Einführung in MS Excel sowie Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 95,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 22. September 2026

5.04.10 B Übungs- und Vertiefungskurs MS EXCEL

4 Abende à 2 Schulstunden

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen oder Sie haben einen Excel-Grundkurs besucht und möchten das Erlernte üben? Mit vielen praktischen Übungen wiederholen wir Formatierungen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 55,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 17. November 2026



**5.04.10 C Grundkurs MS EXCEL und MS Word
für den Berufsalltag**

8 Abende à 2 Schulstunden

Benutzeroberflächen, Speicheroptionen, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Grafiken (Word) und Diagrammen (Excel) sowie die wichtigsten Formeln (Excel), viele Übungen aus dem beruflichen Alltag.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 125,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: montags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 21. September 2026

**5.04.10 D Grundkurs MS EXCEL
für Schüler/-innen ab 13 Jahren**

5 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

Einführung in MS Excel sowie Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 75,00 Euro inkl. Formelsammlung

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 29. Oktober 2026

5.04.12 A Grundkurs MS Word

5 Abende à 2 Schulstunden

Benutzeroberfläche, Ansichten, Druck-/Speicheroptionen, Spalten, Umbrüche, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Seiteneinstellungen, Einfügen und Positionieren von Symbolen, Grafiken und Tabellen, viele Übungen.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 85,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: mittwochs, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 21. Oktober 2026



5.04.14 Kinder-Schreibwerkstatt ab dem 2. Schuljahr „Es weihnachtet sehr“

(für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren)



5 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

Eine Schreibwerkstatt für junge Autoren/-innen. Die Kinder begeben sich auf eine kreative Entdeckungsreise, lernen spielerisch mit der Tastatur bzw. dem PC umzugehen und erlernen die Grundlagen der Textbearbeitung in Word. Zudem entwickeln sie eigene Geschichten rund um die Weihnachtszeit und erwecken Charaktere zum Leben, so dass die technischen Fähigkeiten, die Kreativität, das Sprachgefühl und das Selbstvertrauen gefördert wird.

Leitung: Tina Feuerstein

Beitrag: 59,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209

Termin: mittwochs, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Beginn: 28. Oktober 2026

5.04.28 Word-Workshop „zeiteffizientes Arbeiten in Word mit Tastaturbefehlen ohne Maus“

2 Abende à 2 Schulstunden

Zeiteffizientes Arbeiten möglichst ohne PC-Maus in Word. Bewegen/Markieren und Formatierungen fast nur mit Tastatenbefehlen. Korrekturzeichen nach DUDEN/DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 30,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 22. Oktober 2026

5.04.29 Word-Workshop „Inhaltsverzeichnisse“

2 Abende à 2 Schulstunden



Wir erstellen mit Formatvorlagen ein professionelles und automatisiertes Inhaltsverzeichnis. Die perfekte Hilfe für lange Ausarbeitungen (z. B. Studienarbeit).

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 30,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 8. September 2026



5.04.12 B Gemeinsam mit meinem Enkelkind Word entdecken (Enkelkinder: 9 – 11 Jahre)



4 Unterrichtsnachmittage à 1 Stunde

In diesem Workshop werden erste Grundkenntnisse in Word vermittelt. Spielerisches Kennenlernen im Duo (Enkelkind mit Oma oder Opa) der wichtigsten Word-Funktionen: Benutzeroberfläche, Speichern, Drucken, Zeichen- und Absatzgestaltungen (Formatierungen), Einfügen und Gestalten von Bildern/Grafiken.

Leitung: Nicole Sahn

Beitrag: 79,00 Euro pro „Duo“ (= 2 Personen)

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: mittwochs, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Beginn: 26. August 2026

5.04.12 C Grundkurs MS Word für Kinder ab 12 Jahre

4 Unterrichtstage à 2 Schulstunden



Spieleisches Kennenlernen von vielen nützlichen Word-Funktionen, wie z. B. Zeichen- und Absatzgestaltungen (Formatierungen), Speichern, Drucken, Einfügen und Gestalten von Tabellen, Symbolen und Zeichnungselementen sowie Tastenbefehle. Viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 65,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: donnerstags, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 10. September 2026

Anmeldungen und Informationen für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der

ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



SCAN ME



Bewerbungen

5.04.24 A **Bewerbungskurs für die Ausbildungs- und Praktikumssuche (ab 14 Jahre/8. Klasse)**

5 Nachmittage à 2 Schulstunden



Vorbereitungstraining für Bewerbungen inkl. Vorstellungsgespräche/Einstellungstests für Praktika und Ausbildung inkl. Erstellen einer professionellen und individuellen Bewerbung in Word. Viele Tipps rund um die Bewerbung.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 55,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 8. September 2026

5.04.24 B **Der Bewerbungsscheck**

Individueller Kompaktkurs

Wir prüfen die zuletzt erstellte Bewerbung. Im Anschluss sprechen wir in Präsenz über diese und zeigen Optimierungsmöglichkeiten (Lebenslauf/Anschreiben: Gestaltung, Inhalt u. v. m.), so dass die Bewerbung positiv heraussticht! Bei Schüler/-innen und Jugendlichen kann der Bewerbungsscheck auch zu Zweit belegt werden.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 25,00 Euro (1 Pers.); 40,00 Euro (2 Pers.)

Ort/Termin: Gg.-Kerschensteiner-Schule; nach Absprache

PC- und Handy-Lehrgänge für Teilnehmende ab 50 Jahre und Senioren

5.04.15 **PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+**

8 Abende à 2 Stunden (2 x pro Woche!)

Der ideale Einstieg am PC ohne PC-Kenntnisse mit vielen praktischen Übungen, um den PC inkl. der Hardware kennen zu lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Sascha Bakula

Beitrag: 175,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A209

Termin: Di und Do, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 27. Oktober 2026



5.04.18 PC-Auffrischungs-/Aufbaukurs inkl. Word für Teilnehmende 50+ und Seniorinnen/Senioren

4 Abende à 2 Stunden

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC



E-Mail-Verwaltung, Kalender, Sicherheit (Phishing Mails);
Wie kann ich einen Drucker, USB-Stick oder das Handy
finden/einrichten; Wie pflege ich meine Datensätze
(Dateistruktur), Fotos vom Handy auf den PC laden, um-
benennen und sortieren? Themen in MS Word: Befehls-
leiste, Drucken, Speichern, Tipps u. Tricks, Übungen u. v. m.

Leitung: Robert König

Beitrag: 90,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 209

Termin: mittwochs, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 26. August 2026

5.04.19 Internet für Senioren/TN 50+

6 Nachmittage à 2 Stunden (barrierefrei)

Erste Schritte im Internet. Wie findet man etwas im
Internet? Suchmaschinen, z. B. Google; Browser
(Edge/Firefox). Viele Übungen und Surfen im Internet.

Leitung: Robert König

Beitrag: 120,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 014

Termin: mittwochs, 16:45 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 4. November 2026

5.04.16 Ebay und (Ebay)-Kleinanzeigen

4 Abende à 2 Stunden (2 x pro Woche!)

Unterschied zwischen Ebay und (Ebay)-Kleinanzeigen. Wie
funktioniert eine Auktion? Wie kann man verkaufen?
Erkennen von Betrügern. Worauf muss ich aufpassen? Wie
steigert man die eigenen Chancen? Rechtliche Rahmenbe-
dingungen. Einrichten eines Ebay-Accounts.

Leitung: Sascha Bakula

Beitrag: 85,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A209

Termin: Di **und** Do, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 22. September 2026



5.04.31 Fit am iPhone von Apple

5 Abende à 2 Stunden

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungen u. Datenschutz. *Bitte iPhone/Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Phillip König

Beitrag: 95,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105

Termin: mittwochs, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Beginn: 26. August 2026

5.04.32 Fit am iPad von Apple

5 Abende à 2 Stunden

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz. *Bitte iPad und Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Phillip König

Beitrag: 95,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105

Termin: mittwochs, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Beginn: 28. Oktober 2026

5.04.11 Fit am Android-Smartphone

In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

5 Abende à 2 Stunden *(kein Kurs für iPhone!)*

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungen u. Datenschutz. *Bitte Handy/Ladekabel mitbringen!*

Leitung: Valerie Morhard

Beitrag: 95,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105

Termin: jeweils montags, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Beginn: 19. Oktober 2026

Anmeldungen/Informationen für die ZVB-Lehrgänge:

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der

ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



SCAN ME

Für die Kleinsten mit den größten Träumen.



**Das Konto, das sich den
Lebensphasen Ihres Kindes anpasst.**

Mehr Informationen auf www.sls-direkt.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt

vhs Obertshausen
Beethovenstraße 2
63179 Obertshausen

Tel.: 06104 703-4114
vhs@obertshausen.de
www.vhs-obertshausen.de

