



Wir sind
umgezogen.
Alle Infos
im Heft.

WIR PACKEN AUS!

Frühjahr/Sommer 2026
vhs-mtk.de

Leitbild der vhs Main-Taunus-Kreis

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

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

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

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



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

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

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

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

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



Impressum

Herausgeber Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Verantwortlich Dr. Gerrit Lungerhausen

Redaktion Julia Ewald, Saskia Führer, Sandra Haderk, Ellen Handke, Meike Küster, Dr. Gerrit Lungerhausen, Jacqueline Michel, Melissa Karpisch, Julia Kizhukandayil

Gestaltung wg.design GmbH, vhs Main-Taunus-Kreis

Fotografie Adobe Stock (zum Teil mit KI generiert), Pexels, Pixabay vhs Main-Taunus-Kreis, Archiv Naturschutzhause u. a.

Druck Print Media Group GmbH, Gutenbergstraße 4 69181 Leimen – Germany



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wir packen aus!“ – Aufmerksamkeitsheischende Schlagzeilen sind zu einer Alltags-erfahrung geworden, und allzu oft handelt es sich im Online-Bereich um ein Phänomen, das als „clickbait“ bekannt geworden ist. Wir sollen dazu animiert werden, einen Artikel allein deshalb zu lesen, weil die reißerische Überschrift oder ein aufregendes Bild ein Versprechen gibt, das der Inhalt selten einlöst.



Ganz anders bei uns! Denn die vhs Main-Taunus-Kreis packt im Frühjahr 2026 tatsächlich aus, und zwar jede Menge Kisten. Seit dem 1. Januar 2026 finden in der Pfarrgasse 38 keine vhs-Veranstaltungen mehr statt, sondern stattdessen in der Alten Bleiche 5. Die vhs ist umgezogen!

Nach vier Jahren der Planung ist es nun soweit, und dank des Engagements des Main-Taunus-Kreises werden die vhs-Veranstaltungen nun in neuen Räumlichkeiten stattfinden, direkt am Hofheimer Busbahnhof, wo derzeit baustellenbedingt der Verkehr tobt. Wir haben ausgepackt und freuen uns, wenn Sie uns besuchen!

Damit unser Titel aber auch sein Versprechen einlöst, haben wir in unserem Programmheft einige Fakten über die vhs versteckt, die Ihnen sicher neu sein werden, immerhin wollten wir auch tatsächlich auspacken.

Und natürlich entspricht das Enthüllen von verborgenem Wissen, das wir gemeinsam mit Ihnen auspacken wie einen Berg Geschenke, auch voll und ganz unserem öffentlichen Bildungsauftrag. Fast alle Fähigkeiten, jedes Wissen, das wir für unsere Zukunft brauchen, ist bereits vorhanden, und wir helfen Ihnen gern, dies zu finden – wie die Mehrfachsteckdose oder den Stabmixer nach einem Umzug.

Schauen Sie doch mal in der neuen vhs vorbei, ob mit Brot und Salz oder ohne. Sie sind herzlich willkommen und werden überrascht sein!

Ihr
Axel Fink
Kreisbeigeordneter



Axel Fink

Ihr
Dr. Gerrit Lungershausen
Direktor vhs



Gerrit Lungershausen

Event

WIR PACKEN AUS

und eröffnen unser neues
vhs-Gebäude – und das
möchten wir gemeinsam
mit Ihnen feiern!

Gleich zwei große kulturelle Highlights für Groß und Klein markieren den Start in unser neues Semester. Freuen Sie sich auch in den folgenden Monaten auf ein vielfältiges Event-Programm und besondere Einblicke in unser frisch eröffnetes Haus.

Das vhs-Team führt Sie bei exklusiven Rundgängen durch die neuen Räume, erzählt von den Möglichkeiten, die das Gebäude bietet, und gibt einen Ausblick auf das kommende Semester.

Entdecken Sie moderne Lernorte, offene Räume für Begegnung und Kreativität und werfen Sie einen ersten Blick in unser neues Kochstudio, das zum gemeinsamen Ausprobieren einlädt. Kommen Sie vorbei, feiern Sie mit uns und fühlen Sie sich schon bald wie zuhause in Ihrer neuen vhs!



Y0200100 Event in der Eröffnungswoche
Science Slam – die Wohnzimmer-Edition

Lust auf spannende Einblicke in aktuelle Forschung ganz ohne staubtrockene Vorträge? Dann sind Sie bei unserem Science Slam genau richtig! Hier bringen Wissenschaftler:innen unterschiedlichster Fachrichtungen ihre Forschung mit Witz, Charme und Kreativität auf die Bühne: fundiert, verständlich und mit einem Augenzwinkern, denn beim Science Slam zählt nicht nur der Inhalt, sondern auch die Performance!

Freuen Sie sich auf einen Abend, an dem sich unsere neue vhs in eine einzigartige Mischung aus Hörsaal und Wohnzimmer verwandelt – mit gemütlicher Atmosphäre und jeder Menge Aha-Momente.

Einlass ist um 19.00 Uhr, Beginn um 19.30 Uhr.

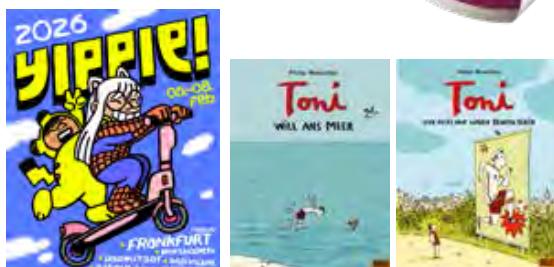
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo, 02.02.26, 19.30 Uhr

Gebühr 15 EUR



Mid-Night
und Late-Night-
Führungen durch
das neue
vhs-Gebäude



Y0202110 Event in der Eröffnungswoche
„Yippie!“ Comic-Kunst live –
Lesung und Zeichenspaß mit den
Toni Geschichten (ab 6 Jahre)

Philip Waechter

Im Rahmen einer Preview-Veranstaltung des Frankfurter Kindercomic Festivals „Yippie!“ kommt der mit dem deutsch-französischen Jugendliteraturpreis ausgezeichnete Comic-Künstler Philip Waechter nach Hofheim. Er liest aus seinen beiden „Toni“-Comics, während die Geschichten live auf die Leinwand projiziert werden – ein Erlebnis zum Hören, Sehen und Staunen.

Im Anschluss lädt Philip Waechter das junge Publikum ein, gemeinsam live zu zeichnen. So entstehen neue Geschichten direkt vor den Augen des Publikums. Für Snacks und Getränke ist gesorgt. Kinder und Jugendliche zahlen eine ermäßigte Gebühr von 5 Euro.

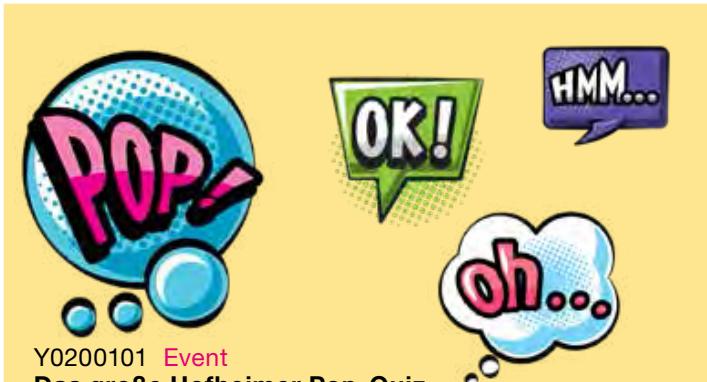
Die Lesung findet auf Deutsch als Preview-Veranstaltung in Kooperation mit dem „Yippie!“-Festival statt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 05.02.26, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr Erwachsene 8 EUR

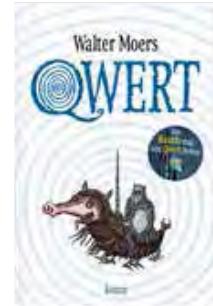
Gebühr Kinder und Jugendliche (5 EUR)



**Y0200101 Event
Das große Hofheimer Pop-Quiz**

Beim ersten Hofheimer Pop-Quiz stehen Teamgeist, kreatives Kombinieren und gute Laune im Vordergrund. In mehreren abwechslungsreichen Runden wird Wissen aus der Popkultur getestet: von Film und Serien über Musik und Comics bis hin zu Internetphänomenen und legendären Zitaten. Teilnehmende ab 16 Jahren erwarten ein Mix aus kniffligen Fragen, Bilderrätseln, Hörproben und überraschenden Aha-Momenten. Für die passende Atmosphäre sorgen Snacks und Getränke. Und wer Lust hat, bestellt sich dazu eine frische Pizza von nebenan. Zu gewinnen gibt es Gutscheine, Event-Tickets und ausgewählte Genusspakete. Teilnahme ist in Teams ab vier Personen möglich; einzelne Anmeldungen integrieren wir in bestehende Teams.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 09.05.26, 19.00 Uhr
kostenfrei



**Y0202119 Lecture Performance
Fantastische Welten – Die Zamonien-Romane
von Walter Moers**

Dr. Gerrit Lungershausen

Willkommen in Zamonien – einer schillernden Fantasiewelt voller sprechender Dinosaurier, dichterischer Lindwürmer, denkender Stadtlabyrinthe und literarischer Anspielungen! Der Schriftsteller Walter Moers, bekannt durch „Käpt'n Blaubär“ und „Das kleine Arschloch“, hat mit seinen Zamonien-Romanen („Die Stadt derträumenden Bücher“, „Rumo“, „Ensel und Krete“, „Der Schreckensmeister“ u. a.) ein eigenes Universum geschaffen, das gleichermaßen witzig, tiefgründig und literarisch verspielt ist. Ende 2025 ist sein neustes Werk „Qwert“ in der Reihe erschienen.

Mit Humor, Fachwissen und Anekdoten über Walter Moers entführt Gerrit Lungershausen das Publikum in die fantastischen Weiten Zamoniens – und zeigt, warum Moers' Bücher längst Kultstatus besitzen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Snacks und Getränke begleiten den Abend voller Geschichten, Ideen und Imagination. Für alle Moers-Fans ab 12 Jahren.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 19.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 5 EUR

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren kostenfrei



**Y0202111
Lesung & Gespräch:
Ryyan Alshebl liest aus
„Flucht nach vorn“**

Mit „Flucht nach vorn“ legt Ryyan Alshebl ein bewegendes und hochaktuelles Buch vor. 2015 aus Syrien nach Deutschland gekommen, wurde er bereits 2023 mit absoluter Mehrheit zum Bürgermeister von Ostelsheim gewählt. Seine Devise: anpacken statt abwarten. Sein Buch ist ein optimistischer Gegenentwurf zu Politikverdrossenheit und Populismus.

Alshebl erzählt von Idealismus, politischen Herausforderungen und Situationen, in denen Überzeugungen neu verhandelt werden mussten. Er zeigt anhand konkreter Beispiele, wie Politik das Leben der Menschen verbessern kann – ob in Bildungs-, Wohnungs- oder Migrationsfragen – und schildert zugleich den alltäglichen Kampf mit Bürokratie und Befindlichkeiten. Im anschließenden Gespräch geht es um die Frage, wie sich politisches und gesellschaftliches Engagement verändern, welche Bedeutung Transparenz, Dialog und Zusammenhalt heute haben: Ein Abend mit einem mitreißenden Plädoyer für mehr Tatkraft, Verständnis und Vertrauen in unsere Demokratie.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 12.06.26, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 12 EUR

Kinder und Jugendliche kostenfrei



Y0100122 Besteller-Lesung

Chill mal – Am Ende der Geduld ist immer noch viel Pubertät übrig

Matthias Jung

Wer Kinder in der Pubertät hat, der kennt die hitzigen Diskussionen über Schule, unaufgeräumte Zimmer und Helfen im Haushalt. Der weiß auch, WhatsApp ist überlebenswichtig – und Hygiene oft überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Unsere Kinder leben LAUT und wir haben oft nicht die LEISESTE Ahnung wie sie so ticken. Auf einmal sind wir peinlich, gemein und einfach nur nervig. Das gehört zum Abnabelungsprozess dazu. Matthias Jung weiß: Als Eltern muss man lernen loszulassen. Am liebsten die Kreditkarte.

Also keine Sorge: Der Diplom Pädagoge, Autor und Pubertäts-experte kommt mit seinem Programm den Erwachsenen und Eltern zur Hilfe. Er liefert Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam. Der lustigste Gedulds-Leidfaden: Nah am Alltag! Nah an den Eltern! Nah am Abenteuer Pubertät!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 25.06.26, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft & Medien

- 10 | Regionales & Fernes
- 13 | Archäologie & Geschichte
- 15 | Politik & Philosophie
- 19 | Ethik, Religion & Wissenschaft
- 21 | vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm auf einen Blick
- 22 | Finanzen & Wirtschaft
- 24 | Mensch & Tier
- 25 | Psychologie & Ratgeber
- 27 | Medienbildung
- 29 | Künstliche Intelligenz



Beruf

- 32 | Kommunikation, Präsentation & Marketing
- 35 | Finanzbuchführung, Rechnungs- & Personalwesen
- 39 | (Selbst-)Management & Methoden
- 42 | Bewerbung & berufliche Weiterbildung
- 43 | Moderne Arbeitswelt & KI
- 46 | Digitales Arbeiten, Windows & MS Office
- 49 | Bildungsurlaube
- 54 | Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte



Naturschutzhause

- 84 | Events
- 85 | Exkursionen
- 87 | Vorträge
- 88 | Workshops
- 89 | Rund um den Garten
- 90 | Für Familien
- 91 | Für Kinder
- 92 | Fortbildungen
- 93 | Stiftung Kinder forschen
- 94 | Bildungsurlaube
- 94 | Infos zu Ausleihmaterialien



Kultur

- 54 | Krimitag & Science Slams
- 56 | Literatur
- 56 | Kreatives & Autobiografisches Schreiben
- 58 | Musik
- 59 | Tanz
- 62 | Theate
- 64 | Malen & Zeichnen
- 70 | Fotografie
- 71 | Kreatives Gestalten



Gesundheit

- 97 | Vorträge
- 98 | Selbstverteidigung
- 98 | Achtsamkeit & Wohlbefinden
- 101 | Bildungsurlaube
- 104 | Tai-Chi, Qi Gong und Feldenkrais
- 105 | Yoga
- 109 | Yoga in Hochheim
- 110 | Pilates
- 111 | Fitness
- 112 | Gesundheitsförderung
- 114 | Zertifizierte Gesundheitskurse
- 115 | Outdoor
- 117 | Ernährung & Kochen



Anmeldung & Beratung



Sprachen

Deutsch & Integration

- 131 | Einbürgerungstest
- 132 | Integrationskurse
- 132 | Berufssprachkurse
- 132 | Deutschkurse A1–C2

Fremdsprachen

Für Sprachinteressierte und Europa-Fans:

- 135 | Baskisch
- 135 | Bretonisch
- 135 | Okzitanisch
- 136 | Arabisch
- 137 | Chinesisch
- 137 | Dänisch
- 138 | Englisch
- 145 | Französisch
- 149 | Griechisch
- 149 | Hebräisch
- 149 | Hindi
- 149 | Isländisch
- 150 | Italienisch
- 155 | Japanisch
- 156 | Koreanisch
- 157 | Kroatisch und Serbisch
- 157 | Latein
- 157 | Niederländisch
- 158 | Norwegisch
- 158 | Polnisch
- 159 | Portugiesisch
- 159 | Rumänisch
- 159 | Russisch
- 160 | Schwedisch
- 161 | Spanisch
- 168 | Türkisch
- 168 | Ukrainisch
- 168 | Ungarisch
- 169 | Einstufungstest



jungevhs junge vhs

- 170 | Angebote aus den Bereichen Computer & Digitales Arbeiten, Gesellschaft, Kreativität, Sprachen, Gesundheit und Umweltbildung



Informationen & Service

- 2 | Leitbild
- 2 | Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 53 | Bildungsurlaube
- 79 | Vorträge
- 80 | Magazin
- 178 | Unterrichtsstätten
- 179 | Ansprechpersonen

Persönlich

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

vhs Main-Taunus-Kreis
Alte Bleiche 5
Raum 003 (Erdgeschoss)
65719 Hofheim am Taunus

In unserem Servicebüro begrüßen Sie unsere Mitarbeiter:innen
Oksana Lantsmann und Maicci Tanzen.



Anmeldung und Beratung

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

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

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

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



Online

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

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

Telefonisch

06192 9901-0

Deutsch
Mo–Do 13.00–16.00 Uhr
Andere Fachbereiche
Mo–Do, 8.00–16.00 Uhr
Fr, 8.00–13.00 Uhr



GESELL- SCHAFT & MEDIEN



Regionales & Fernes	10
Archäologie & Geschichte	13
Politik & Philosophie	15
Ethik, Religion & Wissenschaft	19
vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm auf einen Blick	21
Finanzen & Wirtschaft	22
Mensch & Tier	24
Psychologie & Ratgeber	25
Medienbildung	27
Künstliche Intelligenz	29



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

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



Regionales & Fernes

X0107310 Vortrag

Alleinreisen leichtgemacht: Erfahrungsbericht und Tipps

Marion Eberle-Herrmann

Allein zu reisen ist oft mit Vorbehalten und Ängsten behaftet. In diesem Vortrag möchte Marion Eberle-Herrmann Ihre Neugierde und den Mut zum Alleinreisen wecken. Haben Sie Anteil an ihren Erfahrungen aus über 200 Reisetagen in ca. 20 Ländern auf drei Kontinenten. Zu jeder Jahreszeit, mit einer Dauer von zwei bis 14 Tagen, per Flugzeug, Auto, Zug oder Kreuzfahrt. Ob Städtereise, Sprachkurs oder Badeurlaub – mit guter Vorbereitung und richtigem Erwartungsmanagement wird der Urlaub mit sich selbst zu einer großen Bereicherung.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 29.01.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 8 EUR



Marion Eberle-Herrmann

Ich bin zertifizierte Aufsichtsrätin mit über 30 Jahren Expertise als Führungskraft einer Bank. Als Referentin für Veranstaltungen im In- und Ausland konnte ich vielfältige Erfahrungen sammeln. Seit vielen Jahren fördere und unterstütze ich Nachwuchskräfte und insbesondere Frauen bei privaten und beruflichen Fragen. Menschen dabei zu helfen, ihr bestes Ich zu präsentieren und souverän Alltag und Beruf zu meistern sowie Ziele zu erreichen, ist mir ein besonderes Anliegen. Ein gutes Selbstmanagement ist dabei die Grundlage für Erfolg in jedem Alter. Ich engagiere mich u. a. auch an Schulen für die Themen Zeitmanagement, Priorisierung und souveränes Auftreten.



Y0100101 Exkursion

Mit dem Motorrad ins Gelbbachtal

Uwe Reitz

Zu Beginn der neuen Motorradsaison laden wir zu einer Tagesfahrt ins kurvenreiche Gelbbachtal ein. Los geht's ab Hofheim, bitte möglichst vollgetankt zum Treffpunkt kommen. Auf kleinen kurvenreichen Straßen fahren wir dem Frühling entgegen und wollen nach der Kaffeepause dem mäandrierenden Lauf des Gelbbachs folgen. Der gibt im Groben die Richtung vor. Das schafft willkommen Gelegenheit, sich nach der langen Winterpause wieder aufs Motorrad zu schwingen und zusammen mit Gleichgesinnten zu einer ersten Tour aufzubrechen.

Treffpunkt: Hofheim

Sa, 18.04.26, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

Y0100102 Exkursion

Mit dem Motorrad zum Monte Kali

Uwe Reitz

Gut 200 Höhenmeter gilt es zu überwinden, um den „Gipfel“ des Monte Kali bei Neuhof erklimmen zu können. Kali-Salz wird hier gefördert, in Begleitung eines erfahrenen Mitarbeiters von K+S werden wir die Abraumhalde erklimmen und die herrliche Aussicht genießen. Das Ganze verbinden wir mit einer kurzweiligen Motorradtour, die uns durch beschaulich durchs Fuldaer Land führen wird.

Treffpunkt: Raststätte Weiskirchen

Sa, 25.07.26, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

0100103 Exkursion

Mit dem Motorrad zum Schiefen Turm

Uwe Reitz

Es gibt ihn nicht nur in Pisa. Auch in Gau-Weinheim, im Rheinhessischen, steht einer. Nicht ganz so hoch, dafür aber deutlich schiefer: der mittelalterliche Wehrturm der ehemaligen Friedhofsbefestigung. Um 5,4277 Grad neigt der heutige Kirchturm zur Seite, beim „Campanile“ in Pisa sind es „nur“ rund 3,97 Grad. Wir wollen den Fotostopp möglichst mit einer kleinen Führung verbinden, ansonsten aber die herrlich hügelige Landschaft Rheinhessens mit dem Motorrad entdecken.

Treffpunkt: Raststätte Heidenfahrt

Sa, 22.08.26, 9.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

Y0116170 Exkursion

Führung durch die Westend-Synagoge

Ira Haller

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

Frankfurt, Westendsynagoge

Di, 10.03.26 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0100106 Exkursion

Wandern für die Seele zum Frühlingsanfang

Ines Stickler

Wandern für die Seele heißt, das Herz zu öffnen und die Sinne zu schärfen für die vielen kleinen Wunder, die uns am Wegesrand begegnen: den würzig duftenden Bärlauch im Wald riechen, im Blütenregen auf der Streuobstwiese tanzen, der Schildkröte beim Sonnenbad im Teich zuschauen. Ines Stickler, Autorin des Buchs „Wandern für die Seele in und um Frankfurt“, nimmt Sie mit auf eine Tour durch Flörsheim.

Flörsheim

Sa, 21.03.26, 11.00–12.30 Uhr

Gebühr 8 EUR



Ines Stickler

Vom Big Apple zum Ebbelwei – Ines Stickler, Journalistin und Autorin, hat in New York und London gelebt und gearbeitet und ist in Frankfurt verwurzelt. Der Taunus, wo ihre berufliche Laufbahn begann, ist ihre Heimat für die Seele. Am liebsten schreibt sie über Menschen und Metropolen.

Y0100104 Exkursion

Inspirierende Wanderung durch die Weinberge

Elisabeth Buddeus-Steiff

Seit 20 Jahren gibt es einen Pilger- und Wanderweg von Mainz nach Fulda. Dieser verläuft auf den Spuren des Trauerzuges mit den Gebeinen des Heiligen Bonifatius. Wir werden das Teilstück von Hochheim am Main bis Hattersheim gehen. Als ersten Wegpunkt lockt es uns in die barocke Kirche St. Peter und Paul, romanisch oberhalb der Weinberge gelegen. Weiter geht es durch die Weinberge, die Flörsheimer Schweiz bis zu den Quellen von Weilbach. In das Naturschutzgebiet Weilbacher Kiesgruben können wir von Aussichtsplattformen aus interessante Einblicke gewinnen. Am Bahnhof in Hattersheim endet die Tour. Auf dem Weg wird es an verschiedenen Stationen Erklärungen und Betrachtungen zum Leben und Wirken des Heiligen Bonifatius geben. Die Route ist etwa 15 km lang. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Es wird bei jedem Wetter gelaufen, außer wenn eine Wetterwarnung vorliegt.

Hochheim, Bahnhof

So, 19.04.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Ursula Köther

Wandern ist meine Leidenschaft. In der Natur und im Dialog mit Menschen unterwegs zu sein, macht mir Freude. Als vom Deutschen Wanderverband zertifizierte DWV-Wandeführerin® und BANU Natur- und Landschaftsführerin „Schwarzwald“ führe ich regelmäßig Wandergruppen. Ich bin Bank-Betriebswirtin und bringe jahrzehnte-lange Erfahrung im Finanzdienstleistungssektor und als Seminarleiterin im Bereich „Mentale Stressbewältigung“ mit. Darüber hinaus bin ich ausgebildet in Sinnzentrierter Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl.

Y0100100 Exkursion

Impuls-Wanderung durch den Pinienwald zum Kennenlernen

Ursula Köther

Wandern tut Körper, Psyche und Geist gut. In der Natur zu sein, lässt den Alltag vergessen und bietet Raum, den Blick zu weiten und Neues zu entdecken. Vom Treffpunkt aus geht es vorbei am Cohausen-Tempel hoch zum mediterran duftenden Pinienwald und weiter auf naturnahen Pfaden durch den Mischwald. Während der Wanderung wird es Impuls-Fragen zur Reflexion und Besinnung geben. Die Natur inspiriert und lässt neue Wege und Möglichkeiten in unseren Gedanken entstehen. Wir laufen eine Strecke von etwa 10 km und mit rund 200 Höhenmetern. Erforderlich: Trittsicherheit und Kondition, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie ausreichend Getränke und etwas Rucksackverpflegung. Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen statt.

Hofheim, Exerzitien- und Bildungshaus

So, 10.05.26, 11.00–14.00 Uhr

Gebühr 15 EUR



Elisabeth Buddeus-Steiff

Ich bin über 25 Jahre im kirchlichen Dienst als Seelsorgerin tätig gewesen. Jetzt mit Ende 50 möchte ich mich mehr meiner Leidenschaft, dem Pilgern, widmen. Für mich ist Pilgern die Erfahrung von Gemeinschaft und Bei-mir-selbst-sein, ein Erlebnis von Natur und Schöpfung, das Zurecht-kommen mit Unvorhergesehenem und vieles mehr. Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, dass Menschen über sich und das große Ganze beim Wandern und Pilgern ins Nachdenken kommen. Dazu gebe ich gerne Impulse.

Y0100107 Exkursion

Stadtführung Mainz: Dom, Altstadt & Gutenberg

Gislinde Saul-El Weshahy

Erleben Sie 2000 Jahre Geschichte in Mainz – der Stadt der Römer, des Buchdrucks und des berühmten Doms. Wir schlendern durch verwinkelte Altstadtgassen zum mächtigen, 1000-jährigen Dom und entdecken das Erbe von Johannes Gutenberg, dessen Erfindung die Welt veränderte. Eine Zeitreise durch die Jahrhunderte mit eindrucksvollen Spuren der Vergangenheit.

Hattersheim, Bahnhof

Di, 26.05.26, 9.15–11.30 Uhr

Gebühr 12 EUR



Gislinde Saul-El Weshahy

Seit 1981 bin ich mit Leidenschaft als Reiseleiterin und Gästeführerin tätig und habe in zahlreichen Ländern unvergessliche Erlebnisse für Reisende geschaffen.

Meine Einsatzgebiete umfassten Deutschland, Spanien, Kroatien, Ägypten und das Sultanat Oman, wo ich Gästen die kulturellen, historischen und landschaftlichen Highlights nähergebracht habe. Mit meiner langjährigen Erfahrung und fundierten Kenntnissen gestalte ich individuelle Führungen, die informativ, spannend und unterhaltsam sind. Ich freue mich darauf, Ihnen die schönsten Seiten von Mainz näherzubringen!

Y0100105 Exkursion

Waldexkursion

Ernst Temeschinko

Begleiten Sie den zertifizierten Waldführer Ernst Temeschinko in den Wald, um den Frieden der Natur zu spüren und darin einzutauchen. Bei dieser Waldexkursion können Interessierte den nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden lassen. Durch gemeinsames Ausprobieren, Sehen und Hören lernen Sie Neues im Wald kennen und stärken ganz nebenbei noch Gesundheit und Naturverständnis. Für die etwa 2,5 Stunden dauernde Wanderung ist es ein besonderes Anliegen des Dozenten, Fachwissen rund um das Thema Wald in humorvoller und leicht verdaulicher Art zu vermitteln. Was macht der Wald im Klimawandel? Wie reden Bäume miteinander? Können Bäume lernen und was ist die Alarmanlage im Wald? Die Länge der Tour beträgt etwa drei Kilometer, führt über Waldwege und Waldpfade und findet bei jedem Wetter statt. Die Tour ist nicht rollstuhlgereignet. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Kelkheim-Fischbach, Parkplatz

Sa, 20.06.26, 10.00–12.30 Uhr

Gebühr 15 EUR





Landeskunde

Y0100110 Vortrag

Japanische Landeskunde – Alltagsleben und Kultur im Vergleich

Shigemi Muroi

In diesem Kurs werden die kulturellen Unterschiede zwischen Japan und Deutschland anschaulich dargestellt. Anhand von Beispielen aus dem Alltag, den Bereichen Wohnen, Essen, Kleidung sowie Sprichwörtern lernen die Teilnehmenden spannende Aspekte der japanischen Lebensweise kennen. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die japanische Kultur zu entwickeln und dabei auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur deutschen Lebensweise zu entdecken. Austausch und Fragen sind ausdrücklich erwünscht.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 26.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 8 EUR



Shigemi Muroi

Ich stamme aus Japan, dem Mutterland des Sushis und Origami. Meine Leidenschaften sind die vielseitige Küche meines Heimatlandes und die Bastelkunst, die ich von klein auf gelernt habe. Ich bin ausgebildete Musiklehrerin, unterrichte die japanische Sprache, und seit 2017 profitiert auch die vhs Main-Taunus-Kreis von meiner Vielseitigkeit. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich auch Japanisch angesprochen werden.

Y0100111 Vortrag

Indien – Farben, Vielfalt und Faszination

Sumer Kapoor

Namasté! In meinem einführenden Vortrag nehme ich Sie mit auf eine spannende Reise durch das faszinierende Land Indien – ein Land voller Leben, Gegensätze und Geschichten. Gemeinsam entdecken wir die beeindruckende Vielfalt seiner Landschaften – vom majestätischen Himalaya bis zu den tropischen Stränden des Südens. Wir tauchen ein in Indiens reiche Kultur, seine Religionen, Feste und Traditionen – von Diwali bis Holi – und erleben, wie Spiritualität und Lebensfreude den Alltag prägen. Natürlich darf auch die aromatische indische Küche mit ihren typischen Gewürzen und Geschmackswelten nicht fehlen. Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf das bunte Bollywood, das Herz der indischen Filmkultur.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 14.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 8 EUR



Sumer Kapoor

Ich stamme ursprünglich aus Indien, bin jedoch in Deutschland aufgewachsen. Deutschland ist meine Heimat, in der ich mich sehr wohl und glücklich fühle. Gleichzeitig bin ich tief mit meinen indischen Wurzeln verbunden, die ein wichtiger Teil meiner Identität sind. Daher freue ich mich besonders, Ihnen mehr über Indien erzählen zu dürfen, ein Land mit zahlreichen Facetten.

Y0100112 Workshop

China – Einblick in Landeskunde und Kultur

Lisha Chen

Kennen Sie schon das Wort Ni Hao, gehen Sie gerne essen beim Chinesen um die Ecke oder planen eine Reise nach China und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann ist dieser interaktive Vortrag mit Workshopcharakter genau das richtige. Hier erhalten Sie spielerisch und anhand lebensnaher Bilder einen anschaulichen Einblick in die Landeskunde und Kultur Chinas. Sie lernen traditionelle Philosophien und sogar ein paar einfache chinesische Schriftzeichen kennen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 20.06.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 16 EUR

Ich bin Lisha Chen, geboren und aufgewachsen in einer kleinen chinesischen Stadt namens Zibo. 2011 kam ich nach Deutschland, um einen Masterabschluss in Theater-, Film- und Medienwissenschaft zu erwerben. Nebenbei absolvierte ich eine Weiterbildung in Theaterpädagogik und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Es ist meine Leidenschaft, immer etwas Neues zu lernen, zu erleben und auch mein Wissen weiterzugeben. Seit Jahren lebe ich im Rhein-Main-Gebiet und arbeite als freischaffende Pädagogin und Dozentin. Ich freue mich immer, Menschen zu begegnen und meine Erfahrungen mit ihnen auszutauschen.

→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere Sprach- und Kochkurse (S. 126 und 137) sowie unsere Kreativangebote (S. 76) rund um den asiatischen Kontinent.



Archäologie & Geschichte

X0102340 Online-Vortrag

Bilderkult und Bildkritik

Prof. Dr. Johann Hinrich Claussen

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Virtueller Klassenraum

Do, 15.01.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Dr. Johann Hinrich Claussen

ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

X0102349 Online-Vortrag

Aramäisch – Weltsprache des Altertums und Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch. Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v. Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt. In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter. Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Virtueller Klassenraum

Mo, 26.01.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Y0102142 Online-Vortrag

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Dr. Lisa Hockemeyer

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Dieser Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Virtueller Klassenraum

Mi, 01.04.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Dr. Lisa Hockemeyer

ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Y0102144 Online-Vortrag

Benvenuto Cellini – Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500–1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzugzeug einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum dieses Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Virtueller Klassenraum

Do, 02.04.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Prof. em. Dr. Andreas Beyer

lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.



Y0102150 Online-Vortrag

Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nennen. Dieser Vortrag veranschaulicht die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Virtueller Klassenraum

Mo, 29.04.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Prof. Dr. Bernhard Maier

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und

hat u. a. die Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

Y0102154 Online-Vortrag

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nord-amerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die Forschung dieses Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittenster Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturräum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Virtueller Klassenraum

Di, 09.06.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

lehrt Nordamerikanische Kulturge- schichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Y0101100 Vortrag

Pompeji, Herculaneum und der Golf von Neapel

Mario Becker

Gerade die Ausgrabungen der jüngeren Vergangenheit belegen, dass die Forschungen zu den Vesuvstädten noch längst nicht abgeschlossen sind. Der Vortrag zeigt die neuesten Entdeckungen und zeigt anhand schriftlicher und archäologischer Quellen eine gute Rekonstruktion der Golfrégion zur Zeit der frühen römischen Kaiserzeit.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo, 27.04.26, 19.00–21.15 Uhr

Gebühr 12 EUR



Y0101102 Vortrag

Mit Latein die Welt (neu) betrachten

Teresa Baier

Sind Sie mit Ihrem Latein am Ende? Minime, redeamus ad fontes. Lateinisches und griechisches Vokabular prägt bis heute nicht nur den Fachjargon verschiedener akademischer Fakultäten, sondern auch die deutsche Sprache. Dies würdigten schon Goethe und Schiller in ihren Xenien. Ob Sie jemals Lateinunterricht hatten oder nicht – Sie werden überrascht sein, wie sehr diese beiden antiken Sprachen sich selbst in unseren Vornamen und Alltagsbegriffen niederschlagen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 12.06.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 8 EUR

Y0101101 Vortrag

Antike Städte und Stätten in Griechenland und der Türkei – ein Überblick

Mario Becker

Der Vortrag zeigt bekannte und unbekannte archäologische Stätten in Griechenland und der Türkei, erläutert deren Bedeutung in der Antike, ihr Schicksal und ihre Wiederentdeckung. Die umfangreichen Ausgrabungen von Messene auf der Peloponnes oder von Kibyra und Laodikeia in der Zentraltürkei, das Steinzeitheiligtum am Göbekli Tepe und die Ausgrabungen im Umfeld der Phrygerhauptstadt Gordion, die Entdeckung des augusteischen Altars bei Nikopolis in Westgriechenland u. v. m.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 05.05.26, 19.00–21.15 Uhr

Gebühr 12 EUR



Mario Becker

Mario Becker, M. A. ist Archäologe und Althistoriker. Darüber hinaus führt er Studienreisen zu bedeutsamen Stätten archäologischer

Arbeit durch, hält Fachvorträge sowie Vorlesungen an der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt und begleitet Museumsbesuche. Seine Vorträge und Exkursionen an unserer vhs sind seit Jahren Highlights des Programms.

Y0102135 Online-Vortrag

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Prof. Dr. Julia Voss

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Virtueller Klassenraum

So, 01.03.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Julia Voss

ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u. a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.



Feministischer März

8. März 2026
Weltfrauentag

NEU



Ulli Lust

ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner: innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

Y0102138 **Online-Vortrag**
Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Ulli Lust

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttingen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Virtueller Klassenraum
Mi, 04.03.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR



→ Info

Wenn Sie sich für Comics, Graphic Novels oder Mangas interessieren, sollten Sie vielleicht aufmerksam durch unser Programm stöbern, denn wir haben auch einen Comic-Stammtisch (S. 58), einen Manga-Zeichenkurs (S. 172) und Japanisch-Sprachkurse mit Mangas (S. 155) im Angebot.

Y0101103 **Vortrag**
Wir haben die Hosen an! Eine kleine Kulturgeschichte der Frauenhose

Angi Henn

Egal ob in der Arbeit oder in der Freizeit: Frauen greifen ganz selbstverständlich morgens in den Kleiderschrank und ziehen eine Hose an. Der Weg zu dieser Selbstverständlichkeit war allerdings weit und erforderte viel Mut. Wussten Sie, wie lange Hosen-Verbote für Frauen in Kraft waren? Was hatte eine reiche Lady gegen einen gemütlichen englischen Pub? Und warum sorgte ein Hosenanzug für einen Skandal in der deutschen Politik? Angi Henn zeigt das Spannungsfeld zwischen dem Blick der Gesellschaft auf Frauenmode und dem Wunsch der Frauen nach Bewegungsfreiheit sowie zwischen den Anforderungen der jeweiligen Zeit und der Suche nach Individualität.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 05.03.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 8 EUR

Y0101105 **Vortrag**
Die „Neue Frau“ – Mythos und Realität der 1920er Jahre

Angi Henn

Die Frau der 1920er Jahre – das waren hosentragende, kettenrauchende Flapper-Girls, die Tag und Nacht zu Jazzklängen ihre schlanken Beine schwangen ... oder vielleicht doch nicht? Wie sah die Wirklichkeit der Weimarer Republik für Frauen aus, und was verrät uns die Mode der Goldenen Zwanziger über das Frauen (Selbst-)Bild jener Zeit?

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 26.03.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 8 EUR



Angi Henn

1970 geboren, entdeckte ich meine Liebe zu dem, was damals noch „Altkleider“ genannt wurde, auf Omis Dachboden und stöberte durch alte Modezeitschriften. Das Faible für Vintage-Mode zog sich durch meine ganze Biographie. Nach langen Jahren im Grafik- und Webdesign konnte ich 2011 meinen eigenen Laden „Peggy Sue Vintage“ eröffnen, in dem ich Mode im Stil der 1920er bis 1960er Jahre verkaufe. In Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen möchte ich Menschen für die „Geschichte hinter den Kleidern“ sensibilisieren.



Y0101106 Workshop

Taylor Swift: Radiosongs und queere Poesie

Marco Linguri

Taylor Swift ist spätestens seit der ERAS in aller Munde. Ohne Frage ist sie eine der bekanntesten Musiker:innen unserer Zeit. Unter anderem auch, weil sie ihre Texte selbst schreibt und uns in ihr Leben, ihre Gefühle und Gedanken mitnimmt, die ihr wichtig sind. Ihre Texte beziehen sich teilweise auf klassische Werke der Literatur, andere Musikgrößen, zeichnen sich durch eine breite Vielfalt von Themen, lyrischen Elementen und teils wunderschönen Spielen mit Sprache und Bedeutungen aus. Ein Grund mehr, um uns in diesem Workshop mit ihren Texten zu beschäftigen! Unser Dozent Marco Linguri schaut als studierter Philologe, aber auch trans Mann, Swiftie und Bildungsreferent zu verschiedenen Diskriminierungsthemen mit Ihnen gemeinsam auf die Texte und regt zur gemeinsamen Diskussion an, denn in Taylor Swifts Texten findet sich so einiges zu Queerfeminismus, Geschlechterbildern, aber natürlich auch vieles mit dem Swifties auf der ganzen Welt sich ganz persönlich gesehen fühlen. Wir machen gemeinsam einen Raum für eine angenehme Mischung aus Musik, Textanalyse, persönlichem Austausch und natürlich auch genug Platz für das Tauschen von Bracelets.

Hofheim, Volkshochschule

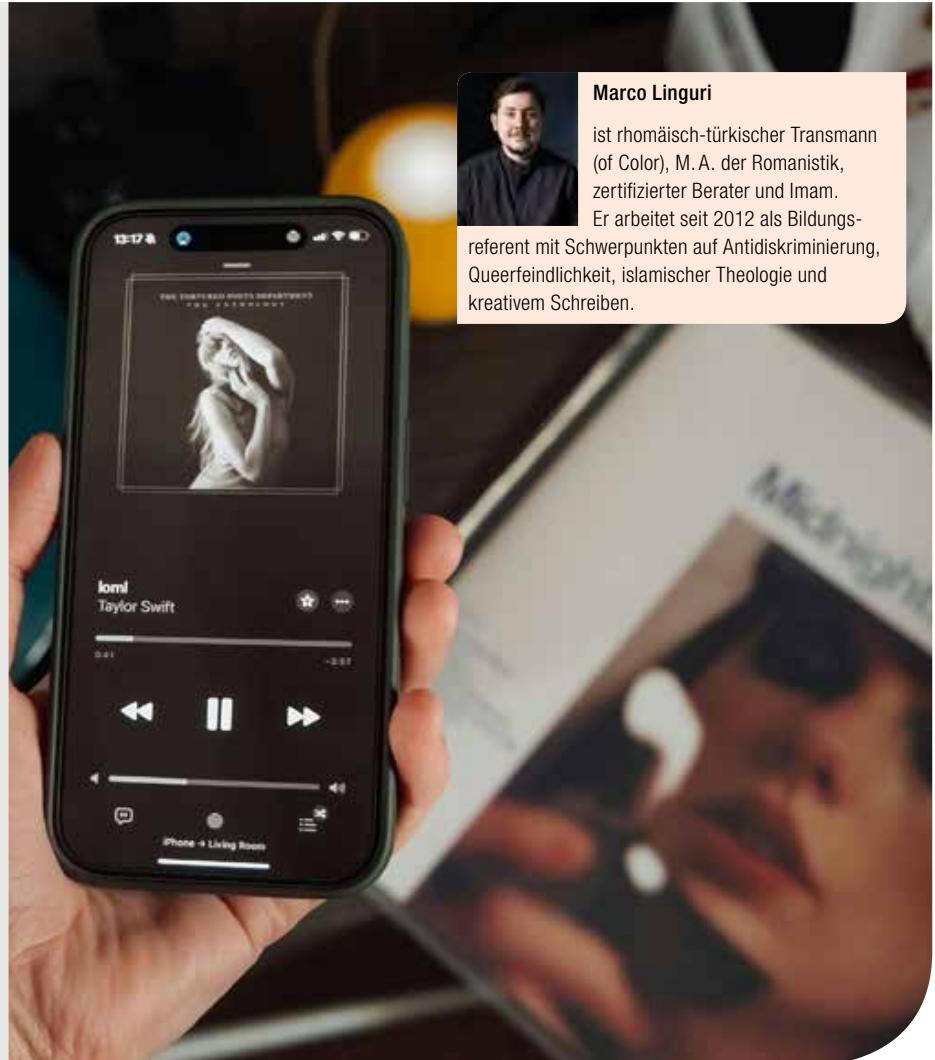
Sa, 21.03.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0101106 Workshop

Taylor Swift: Radiosongs und queere Poesie

Marco Linguri



Marco Linguri

ist rhomäisch-türkischer Transmann (of Color), M. A. der Romanistik, zertifizierter Berater und Imam.

Er arbeitet seit 2012 als Bildungsreferent mit Schwerpunkten auf Antidiskriminierung, Quefeindlichkeit, islamischer Theologie und kreativem Schreiben.

Y0100122 Vortrag

Chill mal – Am Ende der Geduld ist immer noch viel Pubertät übrig

Matthias Jung

Wer Kinder in der Pubertät hat, der kennt die hitzigen Diskussionen über Schule, un-aufgeräumte Zimmer und Helfen im Haushalt. Der weiß auch, WhatsApp ist überlebenswichtig – und Hygiene oft überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Unsere Kinder leben LAUT und wir haben oft nicht die LEISESTE Ahnung wie sie so ticken. Auf einmal sind wir peinlich, gemein und einfach nur nervig. Das gehört zum Abnabelungsprozess dazu.

Matthias Jung weiß: Als Eltern muss man lernen loszulassen. Am liebsten die Kreditkarte.

Also keine Sorge: Der Referent kommt mit seinem Programm den Erwachsenen und Eltern zur Hilfe. Sie bekommen Antworten auf Fragen, die Sie als Eltern, Tanten oder Onkel bewegen. Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam. Der lustigste Gedulds-Leidfaden: Nah am Alltag! Nah an den Eltern! Nah am Abenteuer Pubertät!

Hofheim, Volkshochschule

Do, 25.06.26, 19.00–21.00 Uhr

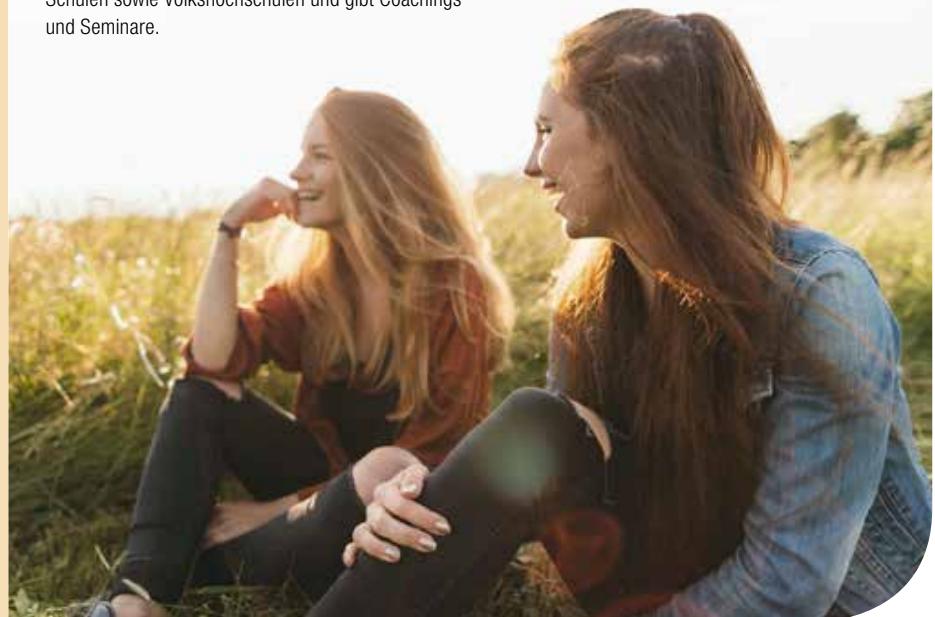
Gebühr 12 EUR



Matthias Jung

ist 1978 in Bad Kreuznach geboren, Diplom-Pädagoge, zweifacher Vater, Familien- und Pubertäts-coach und SPIEGEL Bestsellerautor. 2018 erschien mit „Chill mal – Am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig“ der erfolgreichste Pubertäts-Ratgeber des Jahres, der mehrere Monate in der SPIEGEL Bestseller-Liste vertreten war. Matthias

hat regelmäßig TV-Auftritte, er hält Vorträge u.a. an Schulen sowie Volkshochschulen und gibt Coachings und Seminare.





Politik & Philosophie

X0102348 Online-Vortrag
Demographische Transformation und Pflege

Prof. Dr. Thomas Klie

Die Pflege krankt und mangelt: finanziell, personell und strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Virtueller Klassenraum

Mi, 21.01.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Prof. Dr. Thomas Klie

ist ein deutscher Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u.a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Von 1988 bis 2021 war er als Professor für Rechts- und Verwaltungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Freiburg tätig. Er leitet das 1989 gegründete Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

Y0102136 Online-Vortrag
Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen, aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Die sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Virtueller Klassenraum

Mi, 25.03.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

Y0101104 Vortrag
Der Europa-Begriff in der lateinischen (und griechischen) Sprache

Teresa Baier

Allenthalben ist dieser Tage von Europa die Rede. Europa – die auf einem Stier reitende phönizische Königstochter aus dem griechischen Mythos begegnet noch immer auf Geldscheinen oder als Kunstwerk im öffentlichen Raum. Dieser Vortrag soll das erste Auftauchen des Europa-Begriffes durch die griechische und lateinische Literatur der Antike und des Humanismus bis in die Neuzeit verfolgen. Darunter sind Autoren wie Homer, Herodot, Aischylos, Horaz, Ovid vertreten, im 15. Jh. vor allem Enea Silvio Piccolomini. An einigen besonders markanten Beispielen wird sich zeigen, wie sehr die Beschwörung von Europa solidaritäts- und einheitstiftend wirken sollte. Lateinkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5) Fr, 08.05.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 8 EUR

→ Info

Für Spracheninteressierte und Europafans empfehlen wir auch unsere Kursreihe zu europäischen Sprachen und Regionen (S. 134f.).



Jan Philipp Reemtsma

ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.



I ❤ Kelkheim
www.kelkheim.de



Philo-Matinée

Y0102100 Matinée

Philo-Matinée: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus

Helga Ranis

„Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ (1904/05) von Max Weber ist ein grundlegendes Werk der Religionssoziologie. Die protestantische Ethik wird auch als calvinistische oder puritanische Arbeitsethik bezeichnet. Sie betont, dass das Bekenntnis einer Person zu den Werten des protestantischen Glaubens, insbesondere des Calvinismus, zu Fleiß, Disziplin und Genügsamkeit führt. Die Hauptthese ist, dass die calvinistische Prädeterminationslehre dazu beigetragen habe, eine vorrangige Beschäftigung mit der Arbeit zu fördern und wirtschaftlichen Tugenden wie Sparsamkeit und Effizienz einen moralischen Wert beizumessen. Die calvinistische Prädeterminationslehre gilt als theologische Rechtfertigung für Arbeit, Unternehmensgründung und Anhäufung von Vermögen. Sie gilt als Begründung für das Wirtschaftswachstum in Europa, Großbritannien und Nordamerika. In dieser Veranstaltung sollen die Zusammenhänge zwischen Wirtschaft und Religion, insbesondere der calvinistischen Lehre herausgearbeitet werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
So, 01.03.26, 11.00–13.00 Uhr

Gebühr 8 EUR



Helga Ranis

Ich habe in den 1990er Jahren in Frankfurt, Tübingen und Zürich Theologie und Philosophie studiert. Seit 2010 arbeite ich freiberuflich als Dozentin an Volkshochschulen und unterrichte Theologie, Philosophie sowie Altgriechisch, Hebräisch und Latein. Mein Interesse gilt alten Sprachen, Kulturen und Religionen. In der Philosophie fasziniert mich das Streben nach Erkenntnis ohne Dogmen. Der Austausch mit Gleichgesinnten und die Weitergabe meines Wissens motivieren mich in der Erwachsenenbildung.

Y0102101 Matinée

Philo-Matinée: Die Weimarer Republik

Helga Ranis

Als Weimarer Republik wird der Abschnitt der deutschen Geschichte von 1918 bis 1933 bezeichnet, in dem erstmals eine parlamentarische Demokratie im Deutschen Reich bestand. Diese Epoche löste die Monarchie ab und begann mit der Ausrufung der Republik am 9. November 1918. Sie endete mit der Machtergreifung der NSDAP. Der Name „Weimarer Republik“ leitet sich von der Stadt Weimar ab, in der die Nationalversammlung zusammentrat, um eine demokratische Verfassung auszuarbeiten. Die Weimarer Republik war nicht nur in politischer, sondern auch in kultureller und wissenschaftlicher Hinsicht von Bedeutung. In der Blütezeit der Republik spricht man auch von den „Goldenen Zwanziger Jahren“. In dieser Veranstaltung sollen die verschiedenen Aspekte dieser wichtigen Epoche vorgestellt und diskutiert werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
So, 15.03.26, 11.00–13.00 Uhr

Gebühr 8 EUR

Y0102102 Matinée

Philo-Matinée: Let's talk about Philosophy – ein Gespräch über das Denken selbst

Helga Ranis

Was ist Philosophie – und warum lohnt es sich, sich mit ihr zu beschäftigen? In diesem Kurs nähern wir uns diesen Fragen in offener Gesprächsrunde. In entspannter Atmosphäre sprechen und diskutieren wir über Sinn, Wahrheit, Glück und andere große Fragen des Lebens und was sie für unseren Alltag bedeuten können – ohne Fachjargon, aber mit Freude am Denken.

Bei Interesse kann aus diesem ersten Treffen ein regelmäßiger Gesprächskreis entstehen, in dem die Teilnehmenden selbst Themen vorschlagen und vertiefen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
So, 29.03.26, 11.00–13.00 Uhr

Gebühr 8 EUR



Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u. a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Y0102148 Online-Vortrag

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf Abwägungsprozessen beruhen, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Dieser Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Virtueller Klassenraum

Mo, 22.04.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Dr. Simon Strauß

studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Y0102152 Online-Vortrag

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Virtueller Klassenraum

Mo, 18.05.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Ethik, Religion & Wissenschaft



Y0108100 Workshop

Buddhismus: Ethik, Meditation und Weisheit

Cornelia Weishaar-Günter

Das Projekt des Buddhismus könnte nicht umfassender sein. Niemals geht es um Dogmen, sondern um unser Grundanliegen als Menschen: Wie können wir glücklich sein und ein sinnerfülltes Leben führen? Ein Blick in die buddhistische Ethik bietet eine erste Orientierung, die durch meditative Erfahrung gestützt und verfeinert wird. In kurzen meditativen Übungen sehen wir, wie sich der Geist beruhigen, entspannen und öffnen lässt. Wir erforschen dabei den Wahrnehmungsprozess an sich, um Weisheiten für uns selbst erfahrbar zu machen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 21.03.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

Y0108101 Workshop Hochheim

Themen aus dem Buddhismus: Wandel, Vergänglichkeit, Tod

Cornelia Weishaar-Günter

Tatsächlich gibt es kein anderes Thema im Buddhismus, dem so viel Potenzial zur inneren Entwicklung zugeschrieben wird. Selbst, wenn es kein Danach geben sollte, der Buddhist spricht davon, dass es wichtig ist, wirklich entspannt sterben zu können, Leben und Tod als Einheit zu erleben und gibt vielerlei Rat zur Sterbegleitung. Was kommt nach dem Tod? Über die sogenannten „Bards“ gibt es viele Unterweisungen, die wir kennenlernen können, ohne ihnen gleich Glauben schenken zu müssen. Vielleicht gibt es viel inneres Zögern, sich mit solchen Themen zu beschäftigen. Entsprechend sanft werden wir uns ihnen nähern, gerade so, dass es für alle konstruktiv bleibt.

Hochheim, Haus der Vereine
So, 22.03.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

Y0108102 Workshop Hochheim

Themen aus dem Buddhismus: Acht Arten des Bewusstseins

Cornelia Weishaar-Günter

Der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh hat ein wundervolles Buch mit poetischen Versen geschrieben („Aus Angst wird Mut“), das uns mit Funktionen des Geistes vertraut macht und viele Anregungen zum Nachdenken und zur Meditation gibt, die unseren Horizont erweitern können.

Hochheim, Haus der Vereine
So, 26.04.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

Y0108103 Workshop Hochheim

Themen aus dem Buddhismus: Mahamudra-Lieder des Yogi Milarepa (Tibet 10. Jh.)

Cornelia Weishaar-Günter

Stellen wir uns vor, wie dieser wohl verehrteste Yogi Tibets in seiner Bergeinsamkeit sitzt und beginnt, spontan und freudig über seine Erfahrungen zu singen. Da wir es mit Übersetzungen zu tun haben, werden wir nicht selbst singen können, aber wir werden seine Erkenntnisse nachvollziehen und uns einfühlen in das, was ein Yogi der Natur des Geistes (Mahamudra) erlebt. Insbesondere werden wir uns zwei Liedern widmen: „Die sieben Arten, in denen die Dinge innen und außen aufleuchten“, „Die 18 Freuden eines Yogis“

Hochheim, Haus der Vereine
So, 31.05.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR



Cornelia Weishaar-Günter

Buddhismus war für mich als 14-Jährige eine große Entdeckung. Zwei Jahre später fand ich einen Lehrer mit traditioneller Überlieferungslinie, was der Beginn meines lebenslangen Engagements werden sollte sowie den Grundstein für meinen späteren Beruf als Tibetisch-Übersetzerin legte. In meinen Veranstaltungen bemühe ich mich, den Teilnehmer:innen die buddhistische Lebensphilosophie und Meditation näher zu bringen, sodass wir religionsunabhängig davon profitieren können.

Y0107101 Workshop

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann

Ursula Köther

Wie Überraschendes aus Hirnforschung und Psychologie unser Leben nachhaltig bereichern kann – dieser Workshop bietet Wissenshäppchen aus aktuellen Studien und konkrete Tipps, die helfen können, den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu gestalten. Zum Beispiel mittels sogenannter „Mikroabenteuer“ einmal etwas Neues ausprobieren oder Gewohnheiten einfach in sehr kleinen Schritten ändern. Ziel des Workshops ist es, mehr Verhaltensflexibilität durch Erkennen von Gestaltungsspielräumen zu erreichen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 16.04.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0107102 Workshop

Was gibt meinem Leben Sinn? – Übergang in den Ruhestand gestalten

Ursula Köther

In verschiedenen Lebensphasen können unterschiedliche Werte im Vordergrund stehen. Sinn stellt für jeden Menschen etwas anderes dar und ist in jeder Lebenssituation neu zu finden. Das macht die Sinnfrage – ganz besonders in Übergangszeiten – so persönlich und die Antwort darauf so einzigartig. Unsere Vergangenheit hat uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Auf der Suche nach Sinnspuren unterstützt dieser Workshop darin, den Blick auf das Gelungene und Schöne in unserem Leben auszurichten und das Vertrauen in die eigene Stärke zu mehren.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 11.06.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

→ Ethik, Religion & Wissenschaft

Y0107135 **Vortrag****Technologien unserer Zeit – verstehen, was unseren Alltag prägt**

Reiner Korthauer

Moderne Technik ist allgegenwärtig – ob beim Musik-Streaming, der Navigation oder im Online-Banking. Doch was steckt eigentlich dahinter? Dieser Kurs bringt Licht ins Dickicht moderner Technologien: Sie lernen, welche Rohstoffe in unseren Geräten stecken, wie Computer aufgebaut sind, und was es mit Streaming, Navigation und Kryptografie auf sich hat. So stärken Sie Ihr Technikverständnis, bauen Berührungsängste ab – und erkennen, wie wichtig technischer Fortschritt für eine nachhaltige Zukunft ist. Verständlich erklärt, praxisnah und motivierend!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**3-mal Di, ab 10.03.26, 18.00–19.30 Uhr**
Gebühr 25 EUR**Dr. Reiner Korthauer**

war nach seinem Studium der Elektrotechnik und während seiner Promotion mehrere Jahre als Entwicklungingenieur bei einem großen Computerhersteller beschäftigt. Die letzten Jahrzehnte seines Berufslebens arbeitete er in einem großen Verband als Lobbyist für die deutsche Elektroindustrie. Nebenbei war er all die Jahre als Dozent und Lehrbeauftragter an diversen Fachhochschulen des Landes tätig. Er ist Herausgeber des im Springer Verlag erschienen Bandes „Handbuch Lithium-Ionen-Batterien“.

Y0102146 **Online-Vortrag****Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen**

Dr. Andrea Fischer

Der Rückgang der Gebirgsfelder zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden und wie sie die Landschaft geformt haben.

Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Virtueller Klassenraum**Do, 16.04.26, 19.30–21.00 Uhr**
Gebühr 5 EUR**Dr. Andrea Fischer**

ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u. a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

Y0102137 **Online-Vortrag****Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne****Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!**

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister & Claudia Böhme

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu erkunden und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

Virtueller Klassenraum**Mi, 11.03.26, 19.30–21.00 Uhr**

Gebühr 5 EUR

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister & Claudia Böhme

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

**Prof. Dr. Myles W. Jackson**

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u. a. außerordentliches Mitglied der acatech.

Y0102156 **Online-Vortrag****Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

Prof. Dr. Myles W. Jackson

In diesem Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Natur- und Ingenieurwissenschaften und Musik in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Wissenschaftler:innen und Ingenieur:innen haben Musiker:innen und Komponist:innen neue Möglichkeiten der Klangzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierte Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiolog:innen, Physiker:innen und Klavierpädagog:innen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Virtueller Klassenraum**Di, 21.07.26, 19.30–21.00 Uhr**

Gebühr 5 EUR



Das digitale Wissenschaftsprogramm auf einen Blick

Januar

X0102340 Online
Bilderkult und Bildkritik
Prof. Dr. Johann Hinrich Claussen
Do, 15.01.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 13

X0102348 Online
Demographische Transformation und Pflege
Prof. Dr. Thomas Klie
Mi, 21.01.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 17

X0102349 Online
Aramäisch – Weltsprache des Altertums und Gegenwart
Prof. Dr. Holger Gzella
Mo, 26.01.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 13

X0102351 Online
Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?
Moritz Schularik
Do, 29.01.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 22

Februar

Y0102130 Online
Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten
Prof. Dr. Jürgen Heinze
Mo, 02.02.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 24

Y0102132 Online
Im Wettkauf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent?
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
Mo, 23.02.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 29

Y0102134 Online
Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen
Prof. Dr. Martina Heßler
Di, 24.02.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 29

März

Y0102135 Online
Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte
Prof. Dr. Julia Voss
So, 01.03.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 14

Y0102138 Online
Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte
Ulli Lust
Mi, 04.03.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 15

Y0102137 Online
Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne
Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!
Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister & Claudia Böhme
Mi, 11.03.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 20

Y0102140 Online
Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen
Dr. Aaron Sahr
Mo, 16.03.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 22

Y0102136 Online
Antisemitismus – Was gibt es dazu erklären?
Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Mi, 25.03.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 17

April

Y0102142 Online
Roma Eterna – Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit
Dr. Lisa Hockemeyer
Mi, 01.04.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 13

Y0102144 Online
Benvenuto Cellini – Ein Künstlerleben
Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Do, 02.04.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 13

Y0102146 Online
Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen
Dr. Andrea Fischer
Do, 16.04.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 20

Y0102148 Online
Warum nicht lösen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Mi, 22.04.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 18

Y0102150 Online
Die Kelten
Prof. Dr. Bernhard Maier
Mi, 29.04.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 14

Mai

Y0102152 Online
In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
Dr. Simon Strauß
Mo, 18.05.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 18

Juni

Y0102154 Online
Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Di, 09.06.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 14

Y0102153 Online
Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition
Prof. Dr. Jörg Gigerenzer
Do, 18.06.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 25

Y0102155 Online
Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland
Dr. Björn Sautter
Di, 23.06.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 23

Juli

Y0102156 Online
Musik, Wissenschaft und Technik
Prof. Dr. Myles W. Jackson
Di, 21.07.26, 19.30–21.00 Uhr
 Seite 20





Finanzen & Wirtschaft

X0107309 Online-Workshop Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Volker Riechert

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen? In diesem Online-Workshop vermittelt Ihnen Volker Riechert sowohl theoretisch als auch praxisnah anhand der Formulare, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihnen Fragen, und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber der Workshop ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

Virtueller Klassenraum

Fr, 30.01.26, 15.30–20.30 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0107130 Online-Workshop Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständer

Volker Riechert

Erfahren Sie, welche Besonderheiten bei der Einkommensteuererklärung im Alter gelten. Wer ist abgabepflichtig, wie werden Renten und Pensionen behandelt, und wann lohnt sich eine Erklärung? Sie lernen außerdem, wie Sie mit „Mein ELSTER“ schnell prüfen können, ob Ihre Alterseinkünfte steuerpflichtig sind. Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger:innen als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Inwieweit der Kursbeitrag steuerlich absetzbar ist, wird im Kurs besprochen.

Wir stellen gerne PC-Plätze an der vhs für die Teilnahme an diesem Kurs bereit. Sollten Sie dies wünschen, bitte kurze Rückmeldung an fb-beruf@vhs-mtk.de.

Virtueller Klassenraum

Mo, 13.04.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Dr. Aaron Sahr

ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm „Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft“ bei C. H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint „Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit“ in der Hamburger Edition.

X0102351 Online-Vortrag Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?

Moritz Schularik

Die Zeiten der immer schnelleren Globalisierung scheinen vorerst vorbei zu sein. Protektionismus, Zölle, Sanktionen und Industriepolitik erleben ein Comeback. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung, und macht neue Investitionen in Sicherheit unabdingbar. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?

Virtueller Klassenraum
Do, 29.01.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

Y0107134 Online-Workshop Geld anlegen mit ETF

Holger Jünke

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

Virtueller Klassenraum
Di. 10.02.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0102140 Online-Vortrag Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Dr. Aaron Sahr

Mit Bitcoin brach vor sechzehn Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpernde Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man, aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Virtueller Klassenraum
Mo, 16.03.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 5 EUR

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

Y0107132 Vortrag

**Wohlstand unter der Lupe.
Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen**

Björn Beckmann

Wer besitzt wie viel? Eine Frage, die in Deutschland im privaten Umfeld oft nur ungern besprochen wird. In einer Studie zu den Finanzen privater Haushalte wurde untersucht, wie die Vermögen in Deutschland verteilt sind. Erfahren Sie, wie die Vermögen aufgebaut sind, welche Faktoren die Verteilung beeinflussen und wie sich die Vermögenslandschaft über die Zeit verändert hat. In diesem spannenden Vortrag nimmt Sie ein Experte der Deutschen Bundesbank mit auf eine Reise rund um die Strukturen und Hintergründe der Vermögensverteilung in Deutschland.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 26.02.26, 18.00–20.00 Uhr

kostenfrei

Y0107133 Vortrag

**Bargeld war gestern?
Der digitale Euro und die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs**

Björn Beckmann

Die Art und Weise, wie wir bezahlen, befindet sich im Wandel. Während Bargeld für viele von uns noch immer ein vertrauter Begleiter ist, rückt die mögliche Einführung eines digitalen Euros immer näher. Doch was bedeutet das eigentlich für uns? Wird Bargeld bald der Vergangenheit angehören? Und wie sicher ist unser Geld in einer digitalen Welt? In diesem spannenden Vortrag nimmt Sie ein Experte der Deutschen Bundesbank mit auf eine Reise in die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs. Wir erklären, was der digitale Euro ist, wie er funktioniert und welche Vorteile – aber auch Herausforderungen – er mit sich bringt. Ob Sie Bargeld-Fan oder Technik-Enthusiast sind – dieser Vortrag bietet spannende Einblicke und lädt zum Mitdenken und Mitdiskutieren ein.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 23.04.26, 18.00–20.00 Uhr

kostenfrei

Y0107136 Workshop

**Praktisches Finanzwissen –
Konto, Zahlungsverkehr &
Kontrolle über die Finanzen**

Thomas Schnipp

Im täglichen Leben stehen wir alle regelmäßig vor Entscheidungen, die vielfältige finanzielle Angelegenheiten aus unserem privaten Bereich betreffen und weitreichende Konsequenzen haben können – egal, in welcher Lebensphase man sich befindet. Ziel dieses Workshops ist, für den Umgang mit den verschiedenen Finanzinstrumenten zu sensibilisieren, damit Sie die Kontrolle über Ihre privaten Finanzen behalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 24.03.26, 18.00–20.00 Uhr

Gebühr 12 EUR



Thomas Schnipp

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

Y0107137 Workshop

**Praktisches Finanzwissen –
Finanzielle Vorsorge für später –
Vermögensbildung & Vermögensanlage**

Thomas Schnipp

Vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen wie der andauernden Rentendiskussion, dem jüngst aufgetretenen Inflationsschub und anderen Unwägbarkeiten für die Zukunft möchte dieser Workshop einen Überblick über Vermögensbildung und Varianten der Vermögensanlage geben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di & Do, 14. & 16.04.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 19 EUR

Y0107138 Workshop

**Praktisches Finanzwissen –
Finanzierung durch Kredit**

Thomas Schnipp

Für die meisten Menschen stehen irgendwann größere Anschaffungen an, sei es der Kauf eines Fahrzeugs oder Immobilienbesitz. Dabei ist eine Kreditfinanzierung üblicherweise das Mittel der Wahl. Dieser Workshop vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des Kreditvertrages und erläutert die unterschiedlichen Kreditprodukte für Privatkunden. Weiterhin werden die Besonderheiten bei der in der Regel langfristig verlaufenden Finanzierung von Immobilien vorgestellt sowie Szenarien möglicher Finanzierungsverläufe und deren Konsequenzen aufgezeigt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di & Do, 21. & 23.04.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 19 EUR

Y0102155 Online-Vortrag

**Zukunft der industriellen
Produktion in Deutschland**

Dr. Björn Sautter

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsicher ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen

Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Virtueller Klassenraum

Di, 23.06.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Björn Sautter

ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industrie- und Vorsitzender des Forschungsbeirats Industrie 4.0.





Mensch & Tier

X0105302 Vortrag Meine beste Freundin

Anke Fliedner

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**Di, 20.01.26, 19.00–20.30 Uhr**

Gebühr 8 EUR

Y0105101 Workshop Wie ich dir, so ich mir: ermutigend und mitfühlend sein

Anke Fliedner

Wer kennt das nicht, kritisiert zu werden oder negativ über sich selbst zu denken, wenn etwas nicht gelingt? Fehler werden wichtig gemacht und das Gute wird nicht gesehen. Dabei tut es uns so gut, ein Lächeln zu bekommen, ein freundliches Wort zu hören, in Verbindung mit Anderen zu sein und Interesse vom Gegenüber zu spüren. Wenn wir ermutigt sind, können wir besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Wir können andere Menschen ermutigen. Das Miteinander wird friedvoller und wir erleben mehr Zufriedenheit. Wie können wir also Andere und uns selbst ermutigen, um Ressourcen, Entwicklung und Potenzial zu fördern?

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**2-mal Di, 24.02. & 03.03.26, 19.00–20.30 Uhr**

Gebühr 25 EUR

**Anke Fliedner**

Ich bin Individualpsychologische Beraterin, ausgebildet am Adler-Pollak-Institut in Nierstein und biete Coaching für Einzelpersonen und Paare an. Mit meinen Kursen an der vhs Main-Taunus-Kreis möchte ich interessierten Menschen Lösungen an die Hand geben, um den Umgang mit sich selbst und die Beziehung zu anderen erfüllend und lebendig zu gestalten. Ich freue mich auf Sie!



Y0102130 Online-Vortrag Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Prof. Dr. Jürgen Heinze

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören.

In diesem Vortrag schildert Prof. Heinze, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Virtueller Klassenraum**Mo, 02.02.26, 19.30–21.00 Uhr**

Gebühr 5 EUR

**Prof. Dr. Jürgen Heinze**

hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die

Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

Y0102110 Workshop Körpersprache des Hundes

Verena Schüler

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Körpersignale Ihr Hund sendet und wie es Ihnen leichter fällt, diese zu deuten. Hier erfahren Sie:

- Was sagt mein Hund dem anderen eigentlich?
- Was sagt der entgegenkommende Hund meinem Hund?
- Wieso hat mein Hund gebellt oder sich aufgereggt?
- Wieso ist die Situation eskaliert?

Natürlich können wir vergangene Situationen rückblickend nicht eindeutig analysieren, aber nach diesem Vortrag wird es Ihnen leichter fallen, auf kleinere Signale Ihres Hundes zu achten und früher reagieren zu können, bevor die Situation eskaliert. Anhand von Bild- und Videosequenzen wird das Gelernte geübt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**Sa, 28.03.26, 15.00–18.00 Uhr**

Gebühr 25 EUR

**Verena Schüler**

Ich bin zertifizierte Hundetrainerin und Verhaltensberaterin IHK/BHV und offizielle Prüferin für den Hundeführerschein BHV. Seit vielen Jahren bilde ich Menschen und Hunde aus: Erst als Trainerin für eine Hundeschule in Wiesbaden. Dann machte ich mich 2010 mit einer eigenen Hundeschule in Wiesbaden selbstständig. Seit 2012 leite ich hier in Hofheim-Langenhain die Hundeschule vom Knottenwäldchen. Meine volle Leidenschaft sind Körpersprache bei Hunden und alles um das Thema Spürhundtraining.

Y0105100 Wochenendkurs für Eltern Emotionen erkennen – Familienleben gestalten

Lisa Raineri & Tania Conde

In diesem Kurs entdecken Eltern, wie Emotionen ihr Verhalten und Familienleben beeinflussen. Mütter und Väter erkunden ihre emotionalen Bedürfnisse – welche Emotionen möchte ich häufiger spüren? Welche weniger? Die Teilnehmenden erarbeiten Strategien und gestalten Rituale, die gezielt gewünschte Familienemotionen stärken und unerwünschte reduzieren. Der Kurs fördert Selbsterkenntnis und zeigt Wege, wie Eltern das Familienleben bewusst positiv gestalten können.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**2-mal Sa, 30.05 & 13.06.26, 15.00–17.15 Uhr**

Gebühr 35 EUR



Y0100120 Event

**Brett, Würfel oder Karten?
Spiele-Nachmittage an der
vhs Main-Taunus-Kreis**

Herzlich laden wir alle Spielbegeisterten zu unseren Spiele-Nachmittagen in der Volkshochschule ein! Es erwarten Sie Nachmittage in freundlicher Atmosphäre, an dem Sie neue Gesellschaftsspiele und neue Menschen kennenlernen können. Ob Brett-, Karten- oder Würfelspiel – für jede Altersgruppe und jeden Geschmack ist etwas dabei. Kommen Sie allein oder in einer Gruppe vorbei, die vhs stellt zahlreiche Gesellschaftsspiele kostenfrei zur Verfügung.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**5-mal, So, 22.02., 22.03., 26.04., 31.05.,
28.06.26, 14.00-18.00 Uhr**
kostenfrei

Y0100125 Event

Rommé Club Hochheim

Ansprechpartnerin ist Marianne Idstein (Tel. 06146 4601).

Hochheim, Haus der Vereine

Do, 14.15-18.00 Uhr
kostenfrei

Y0100126 Event

Rollenspieltreff Hochheim

RheinMain Rollenspiel

In kleinen Gruppen in fantastische Welten eintauchen! Aktuell wird Dungeons & Dragons gespielt, die Teilnehmenden sind aber auch für andere Systeme offen. Ob Neuling oder erfahren, Spieler:in oder Spielleiter:in – alle sind herzlich willkommen. Bei Interesse bitte unter rheinmainrollenspiel@gmail.com melden.

Hochheim, Haus der Vereine

Termine nach Absprache
kostenfrei



Psychologie & Ratgeber

Warum wir kaufen, was wir kaufen

Michael Raffel

Wir alle sind tagtäglich von Werbung umgeben und werden über Anzeigen, TV-Spots, Online-Werbung, Influencer, Kataloge etc. über Produkte und Dienstleistungen informiert. Warum kaufen wir dann aber Produkt A und nicht Produkt B? Warum sind die Wurst- und Käsetheken immer ganz hinten in einem Supermarkt? Gibt es tatsächlich so etwas wie geheime Verführer zum Kauf? Dieser Vortrag bietet eine informative und manchmal auch überraschende Reise durch die Welt der Werbe- und Verkaufspräzessologie.

X0107311 Vortrag

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 20.01.26, 19.15-20.45 Uhr
Gebühr 8 EUR

Y0107140 Vortrag

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 16.06.26, 19.15-20.45 Uhr
Gebühr 8 EUR

Y0107139 Vortrag

**Der kluge Mensch sorgt vor:
Vorsorgevollmacht, Patienten-
verfügung, Betreuungsverfügung**

Jürgen Frank

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 18.06.26, 18.00-20.00 Uhr
Gebühr 8 EUR

Y0102153 Online-Vortrag

**Bauchentscheidungen:
Die Intelligenz des Unbewussten
und die Macht der Intuition**

Prof. Dr. Jörg Gigerenzer

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jh. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Virtueller Klassenraum

Do, 18.06.26, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Prof. Dr. Jörg Gigerenzer

ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u. a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.





Farbe und Stil

Karin Christian

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

X0107316 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 24.01.26, 10.00–15.30 Uhr
Gebühr 49 EUR

Y0107113 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 30.05.26, 10.00–15.30 Uhr
Gebühr 49 EUR



Karin Christian

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

Y0107110 Workshop

Kreative Stilberatung für Frauen
Ulrike Schmidt

Wer sich individuell und vorteilhaft kleiden möchte, muss lernen, sich selbst und seine Kleidung genau wahrzunehmen. Und das ist gar nicht so leicht, denn im Winter wirken die Haut- und Haarfarbe ganz anders als im Sommer. Unsere Proportionen verändern sich mit den Jahren und so auch die Kleidung, die zu uns passt. In diesem Workshop hilft Ihnen Ulrike Schmidt, sich selbst und Ihre modernen Möglichkeiten neu zu entdecken. Die Farbempfehlungen basieren dabei auf einem weitreichenderen Spektrum als die klassische Einteilung in Jahreszeitentypen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in einer Kleingruppe Kenntnisse über Ihren derzeitigen Ist-Zustand und den daraus resultierenden Möglichkeiten, sich vorteilhaft und mit Freude zu kleiden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 26.04.26, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

Y0107111 Workshop

Make-up? Aber sicher doch!
Ulrike Schmidt

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 31.05.26, 10.00–17.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Y0116101 Workshop

Fahrrad-Schrauberkurs: Reparaturen auf der Tour
Olaf Bertko

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks für Reparaturen am Fahrrad. Mit wenigen Handgriffen können Sie Ihr Fahrrad für die Tour flottmachen oder sich auf der Fahrt selbst helfen. Mit diesen Kenntnissen können Sie Zeit und Geld sparen.

Hier bleiben die Hände nicht sauber, also bitte entsprechende Kleidung anziehen. Die Veranstaltung richtet sich an Fahrer:innen aller Bike-Typen und Erfahrungsstufen.

Bitte kein eigenes Fahrrad mitbringen.

Fahrräder für den Kurs werden gestellt.

Am Jagdhaus 2, Langenhain

Sa, 07.03.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 55 EUR



Olaf Bertko

Leidenschaftlicher Mountainbikefahrer, Fachübungsleiter Mountainbike beim Deutschen Alpenverein sowie Abteilungsleiter

Radsport der TGS 1886 Langenhain e. V. Steckt gerne Leute mit seiner Leidenschaft an und sucht immer Helfer auf dem Rad, als Guide oder im Büro oder für „Kids on Bike“.

www.tgs-langenhain.de/home/

Y0107131 Vortrag

Fördermittel für Energiespar- und Solarenergieanlagen

Amine Aimut

In diesem Vortrag zeigt Amine Aimut, wie Sie den Fördermitteldschungel durchdringen können und die richtigen Förderprogramme für Ihre Projekte im Bereich Energiesparen und Erneuerbare Energien identifizieren.

Inhalte:

- Der Überblick: Welche Anlaufstellen und Datenbanken (z. B. KfW, BAFA, regionale Programme, von Kommunen und Städten) sind entscheidend, um passende Förderböpfe zu finden?
- Die Antragsteller: Wer darf Fördermittel beantragen? Wir klären, ob Sie als Privatperson, Antragberechtigt sind.
- Die Förderungen: Was genau kann gefördert werden? Von der Heizungserneuerung über die Dämmung bis zu Erneuerbaren Energien. Sie erfahren die gängigsten Maßnahmen. Der Vortrag bietet praxisnahe Information und Tipps, um die finanzielle Hürde bei der energetischen Modernisierung zu senken.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 14.04.26, 18.00–19.00 Uhr
kostenfrei



Medienbildung

Sorglos am PC

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

MS-Office-Aufbau-Übungen

Caroline Janouschek

Sie können bereits die Zeichenformate und auch die wichtigsten Tasten sind bekannt? Einfache Berechnungen in Excel funktionieren auch schon? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir trainieren erweiterte Funktionen in den Office-Programmen. Vom Querformat, Farbverlauf und Serienbrieffunktionen in Word, über spezielle Funktionen und verschachtelte Formeln in Excel zu Special effects in PowerPoint. In diesem Kursformat konzentrieren wir uns auf ein entspanntes Arbeitsklima am PC. Fragen sind herzlich willkommen und werden gern und immer wieder beantwortet.

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Sorglos am PC: MS-Office-Grundlagen“ oder regelmäßige Nutzung der Office-Programme.

X0106305 Kleingruppe

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal Sa, ab 17.01.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0106107 Kleingruppe

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal Sa & So, 13.06, 14.06 & 20.06.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0106100 Kleingruppe Podcast – Grundlagen & mehr

Caroline Janouschek

Podcasts sind in aller Ohren – oder besser gesagt: auf fast jedem Smartphone! Doch was genau steckt eigentlich dahinter, und worin unterscheiden sich Podcasts vom klassischen Radio? In diesem Workshop tauchen wir in die spannende Welt der Podcasts ein: Wir klären die wichtigsten Fachbegriffe, wie Episode, Host oder Shownotes, lernen, wie Podcasts entstehen, und entdecken, was sie so beliebt macht. Gemeinsam hören wir ausgewählte Beispiele zu ganz unterschiedlichen Themen – von Wissen und Kultur über True Crime bis Unterhaltung. Wer Lust hat, kann außerdem ein eigenes Thema wählen und selbst ausprobieren, wie man einen kleinen Podcast plant und gestaltet.

Für alle, die gerne zuhören, Neues entdecken und die Podcast-Welt besser verstehen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 21.02.26, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Caroline Janouschek

Seit 20 Jahren vermittelt sie ihre Kenntnisse an wissbegierige Teilnehmende auf den Gebieten EDV Office & Lernen lernen, Umgang mit Geld mit Hilfe von Excel oder Prüfungsvorbereitung mit Memo, Diktiergerät oder App des Smartphones u. v. m. Sternstunden sind immer wieder, wenn die Rückmeldung kommt: „Jetzt weiß ich, wie das geht!“.

Y0106101 Kleingruppe Computer-Grundlagen für Einsteiger:innen

Caroline Janouschek

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

- Was gehört zu einem PC und wie setzt man es ein?
 - Start des PCs: Wie funktioniert der Anmeldevorgang?
 - Was ist ein Desktop?
 - Wie öffne ich Fenster oder Programme und wo sind diese zu finden?
 - Wie arbeite ich mit Dateien und Ordnern?
- Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger:innen, die den PC noch nie eingeschaltet haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Sa & So, 21., 22. & 28.02.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0106102 Kleingruppe Internet – Suchen, Browsen & Favoriten

Caroline Janouschek

Dieser Kurs zeigt die ersten Schritte im www. Was ist ein Browser und welche gibt es?

In diesem Kurs wird die Installation eines Browsers gemeinsam geübt. Zuerst geht es um effektives Suchen: Wie arbeitet man am besten mit einer Suchmaschine? Des Weiteren sind die Lesezeichen als Hilfestellung zum schnellen Finden von Websites unser Thema. Wie sehen Favoriten in den unterschiedlichen Browsern aus und wie kann man sie wieder löschen?

Voraussetzung: Sie können die Maus sicher bedienen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Sa & So, 11., 12. & 18.04.26,

14.00–17.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0106103 Kleingruppe MS Office für Einsteigende

Caroline Janouschek

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

- Word: Texte formatieren für z. B. Gutscheine, Briefe, Tabellen oder Grußkarten
 - Excel: einfache Tabellen eingeben, berechnen und drucken
 - PowerPoint: einfache Präsentationen erstellen
- Voraussetzung: Sie können den PC grundsätzlich bedienen, haben jedoch noch nie oder vor langer Zeit mit MS Office gearbeitet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Sa & So, 11., 12. & 18.04.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR





**Y0106104 Kleingruppe
Eine kostenlose E-Mail-Adresse erstellen**
Caroline Janouschek

Für viele Dienstleistungen im Internet muss man sich mit einer E-Mail-Adresse registrieren. Die Registrierung ist quasi ein Einschreiben in eine Gäste- oder Mitgliederliste, um z. B. die neuesten Angebote Ihres Supermarktes oder Ihrer Buchhandlung zu erhalten. In diesem Kurs erstellen wir eine kostenlose E-Mail-Adresse. Dieser Kurs erklärt Schritt für Schritt, was zu tun und zu beachten ist. Am Ende kann die neue E-Mail dann getestet werden. Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger:innen, die sich noch nicht alleine an dieses Thema gewagt oder sehr geringe Erfahrung mit den Inhalten des Kurses haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und die Tastatur ist für Sie nicht unbekannt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
So, 01.03.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 29 EUR



Antonia Wissel

Ich bin 18 Jahre alt und besuche die 12. Klasse. Mein erstes Handy habe ich mit 11 bekommen und mich seitdem intensiv mit allen Funktionen und Möglichkeiten beschäftigt. Schon früh habe ich begonnen, meinen Eltern und Großeltern geduldig und verständlich die Handynutzung zu erklären. Mir ist es wichtig, digitale Themen leicht nachvollziehbar zu vermitteln – ohne Stress, Schritt für Schritt und praxisnah.

**Y0106132 Workshop
Handynutzung & Sicherheit**
Antonia Wissel

Handy sicher nutzen – Alltag & Schutz im digitalen Raum. Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für eine sichere und entspannte Handynutzung. Wir behandeln Themen wie WLAN, WhatsApp, Kontakte, Betrugserkennung und praktische Einstellungen. Ziel ist es, das eigene Smartphone besser zu verstehen, typische Gefahren zu vermeiden und digitale Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen ohne Stress und in verständlicher Sprache.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
**2-mal, Sa, 20.06.26, 10.30–14.15 Uhr,
So, 21.06.26, 9.30–13.15 Uhr**
Gebühr 65 EUR

→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere anderen Fotografie-Kursangebote (S. 76).

**Y0106105 Kleingruppe
Online-Käufe & -Banking**
Caroline Janouschek

Online-Käufe oder Online-Banking haben den Weg in unseren Alltag gefunden. Wir sehen uns den Kaufprozess gemeinsam an und üben die Strukturen eines Einkaufs auf kostenlosen sicheren Seiten. Der echte Bezahlprozess wird von der Dozentin beispielhaft vorgestellt. Wenn die Rechnung bezahlt werden muss, kann das im online-banking erledigt werden. In diesem Kurs trainieren wir Überweisungen & Co. in einer geschützten Demoversion. Dieser Kurs richtet sich an echte Einsteiger:innen, die sich noch nicht alleine an dieses Thema gewagt oder sehr geringe Erfahrung mit den Inhalten des Kurses haben.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und die Tastatur ist Ihnen nicht unbekannt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
**2-mal, Sa & So, 28.02. & 01.03.26,
14.00–17.00 Uhr**
Gebühr 65 EUR

**Y0106133 Workshop
Fotografieren mit dem Handy & Umgang mit Instagram**
Antonia Wissel

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone kreative und eindrucksvolle Fotos machen können. Sie erfahren leicht verständliche Tipps zu Bildaufbau, Licht und Bearbeitung. Anschließend lernen Sie, wie Instagram funktioniert: Beiträge erstellen, Stories nutzen und sicher mit den Einstellungen umgehen. Ideal für alle, die Freude am Fotografieren haben und ihre Ergebnisse mit anderen teilen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
**2-mal, Sa, 13.06.26, 10.30–14.15 Uhr,
So, 14.06.26, 9.30–13.15 Uhr**
Gebühr 65 EUR



**Y0106106 Kleingruppe
150 E-Mails im Posteingang – schreiben und organisieren**
Caroline Janouschek

In diesem Kurs schreiben wir E-Mails, beantworten oder leiten sie an Interessierte, wie z. B. Familien- oder Vereinsmitglieder weiter. Oft muss ein Dokument, Foto oder Formular an E-Mails angehängt werden. Sogenannte Attachements sind ein weiteres Thema dieses Kurses. Wie sortiere ich meine Mails im Posteingang? Outlook oder Thunderbird sind zwei E-Mail-Verwaltungsprogramme, die im Büro, Vereinsbüro oder Privat hilfreich eingesetzt werden können. In diesem Kurs machen wir dort die ersten Schritte zum Organisieren.

Voraussetzung: Sie können sicher mit der Maus umgehen und die Tastatur ist Ihnen nicht unbekannt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
**3-mal Sa & So, 09.05, 10.05. & 30.05.26,
10.00–13.00 Uhr**
Gebühr 65 EUR

Digitaltag 2026

**Y0106136 Workshop
Digitaltag 2026: Linux als Alternative**

Edgar Achenbach

Wenn Microsoft in den kommenden Wochen den verlängerten kostenfreien Support für Windows 10 einstellt, haben viele von uns ein Problem. Denn dessen Nachfolger, Windows 11, kann wegen der stark gestiegenen Hardwareanforderungen auf vielen PCs nicht mehr installiert werden. Eine Option, dieses Problem zu „lösen“, ist der Kauf eines neuen Notebooks oder PCs. Das ist allerdings teuer und verschwendet Ressourcen. Eine zweite Option, die oft genannt wird, ist: „Installiere doch Linux. Das ist wie Windows, es ist kostenlos und läuft auch auf alten Rechnern.“ Und genau darum geht es in diesem Workshop. Hier stellen wir Ihnen auf Einsteigerniveau das Betriebssystem Linux vor, betrachten dessen Vor- und Nachteile gegenüber Microsoft Windows und zeigen Ihnen, was man alles mit Linux machen kann und wo aktuell Grenzen liegen. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der vhs Main-Taunus-Kreis und dem sozialen und nachhaltigen Kaufhaus Tisch und Teller der Regionalen Diakonie Main- und Hochtaunus.

Flörsheim, Tisch und Teller, Liebigstr. 6
Fr, 26.06.26, 14.30–17.00 Uhr
kostenfrei



Edgar Achenbach

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



Künstliche Intelligenz

Y0102132 Online-Vortrag

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist Künstliche Intelligenz schon intelligent?

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Virtueller Klassenraum

Mo, 23.02.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

→ Info

Weitere Veranstaltungen rund um KI
finden Sie auf S. 43.

Y0102134 Online-Vortrag

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Prof. Dr. Martina Heßler

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Virtueller Klassenraum

Di, 24.02.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 5 EUR



Dr. Martina Heßler

ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.



Jacob Armbruster

hat gemeinsam mit zwei weiteren Mitgründern eine junge Unternehmensberatung in Leipzig gegründet. Hier beraten sie im Bereich der Künstlichen Intelligenz und Digitalisierung mit dem Ziel, Unternehmen dabei zu unterstützen, effizienter und agiler in einer sich stetig wandelnden digitalen Landschaft zu agieren. Sie möchten nicht nur den richtigen Umgang mit Tools erklären, sondern auch die Art und Weise verändern, wie Geschäfte in der digitalen Ära betrieben werden.

Y0107142 Workshop

Künstliche Intelligenz – Eine Einführung

Jacob Armbruster

Künstliche Intelligenz (KI) hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen und wird unser Leben weitreichend verändern. So wird sie sowohl mit Hoffnungen als auch mit Ängsten verknüpft. In diesem Onlinekurs werden zunächst die Grundlagen der Prinzipien und Methoden, Möglichkeiten und Grenzen von KI geklärt. Im Anschluss geht es um das praktische Ausprobieren von ChatGPT im beruflichen und privaten Kontext, also um die Frage, wie man mithilfe von Künstlicher Intelligenz Texte und Bilder generieren kann. Wie schreibe ich die richtigen Fragen, um auch die adäquaten Antworten zu erhalten? Wie integriere ich die Tools in meinen Arbeitsalltag? Wie nutze ich ChatGPT z. B. für Texterstellung, Kundenkommunikation oder zur Lernunterstützung?

Virtueller Klassenraum

2-mal, Mi & Fr, 25. & 27.03.26,

14.00–17.00 Uhr

Gebühr 40 EUR

Y0107141 Vortrag

Künstliche Intelligenz und ihre Folgen

Michael Raffel

In nur wenigen Jahren hat Künstliche Intelligenz (KI) einen spürbaren Einfluss auf unser berufliches, gesellschaftliches und soziales Leben bekommen. In den Schulen unserer Kinder, in unserem eigenen Berufsleben, aber auch in unseren privaten und sozialen Beziehungen spielt sie heute bereits eine zentrale Rolle und ihre positiven, aber auch negativen Einflüsse werden immer spürbarer. Anhand von konkreten Beispielen werden in der Veranstaltung die Folgen des Einsatzes von KI in verschiedenen Bereichen vorgestellt und diskutiert.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 12.05.26, 19.15–20.45 Uhr

Gebühr 8 EUR



BERUF



Kommunikation, Präsentation & Marketing	32
Finanzbuchführung, Rechnungs- & Personalwesen	35
(Selbst-)Management & Methoden	39
Bewerbung & berufliche Weiterbildung	42
Moderne Arbeitswelt & KI	43
Digitales Arbeiten, Windows & MS Office	46
Bildungsurlaube	49
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	54



Fachbereichsleitung

Saskia Führer

Telefon 06192 9901-31

fb-beruf@vhs-mtk.de

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



Kommunikation, Präsentation & Marketing

X0503316 Workshop Effektive Kommunikation in schwierigen Situationen

Peter Horst Schmitt

Dieser Workshop auf Basis der GfK (Gewalt-freien Kommunikation) vertieft Ihre Fähigkeit, schwierige Gespräche souverän zu führen. Sie lernen, Widerstände zu erkennen, Konflikte konstruktiv zu lösen und mit herausfordern-den Gesprächspartnern umzugehen. Durch empathisches Zuhören und klare Kommunikation entschärfen Sie toxische Dynamiken und führen Dialoge lösungsorientiert.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 24. & 25.01.26, 9.30–16.30 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0501118 Online-Seminar Still, stark, selbstbewusst – The Hidden Champion Introvertiertheit als Erfolgsquelle

Matthias Dahms

Sie fühlen sich manchmal übersehen, obwohl Sie viel beizutragen haben? Sie möchten souveräner wirken – ohne sich zu verbiegen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre stille Seite besser zu verstehen, Ihre Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Sie erfahren, wie Sie sich selbstbewusst zeigen können – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Virtueller Klassenraum

Di, 16.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR

X0501332 Online-Workshop Selbstmarketing: Strategien für Spitzenleistung und erfolgreiches Selbstmarketing

Matthias Dahms

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen.

Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetente:r und vertrauenswürdige:r Mitarbeitende:r positionieren.

Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihre aktuelle Position festigen oder den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten: Dieses Seminar ist Ihr passender Schlüssel zum Erfolg!

Inhalte:

- Leistungsorientierung und Mehrwert schaffen
- Stärken wirkungsvoll positionieren
- Aufgaben mit hohem Karrierepotential
- sich zu Spitzenleistungen führen lassen
- Selbstvertrauen und Auftreten
- eigene Sichtbarkeit erhöhen
- eigene Führungskraft als Karrierefeind oder -freund
- praktische Übungen und Umsetzung in der Praxis

Virtueller Klassenraum

Fr, 30.01.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR

Y0503131 Workshop Leichter und besser sprechen – für Einsteiger:innen

Gerda Kampschroer & Martina Peetz

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal, Fr, 27.02.26, 18.00–21.00 Uhr

Sa, 28.02.26, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 45 EUR



Gerda Kampschroer

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



Martina Peetz

Martina Peetz ist Logopädin, integrale Stimmtherapeutin und seit 2013 Stimmpädagogin nach der Lichtenberger®-Methode für angewandte Stimmphysiologie. Sie arbeitet seit 20 Jahren in logopädischen Praxen mit dem Schwerpunkt Stimmtherapie, unterrichtet Stimmbildung in eigener Praxis, gibt Stimmworkshops für Singen und Sprechen und ist seit 2022 als externe Dozentin am Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie tätig.

Y0503110 Online-Seminar

Power Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

Matthias Dahms

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Virtueller Klassenraum

Mo, 23.03.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR

Y0503111 Online-Seminar

Selbstmarketing für Frauen, die ihre Chancen aktiv nutzen

Matthias Dahms

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben.

Virtueller Klassenraum

Do, 23.04.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR



Mona Hohendorf

Beruflich bin ich agile Führungskraft, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Resilienz, Mediatorin, Coachin und nebenberuflich Heilpraktikerin eingeschränkt für Psychotherapie. In den letzten sieben Jahren meiner über 25-jährigen Berufserfahrung habe ich meinen Fokus auf die Arbeit als agile Führungskraft und die Unterstützung von Kolleg:innen bei ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung gelegt. Unsere Resilienz sowie unsere Art zu kommunizieren prägen entscheidend unser tägliches Miteinander. Das Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation zieht sich für mich sowohl durch mein Arbeits- als auch mein Privatleben und hilft mir dabei, gut mit mir und anderen in Verbindung zu sein.

**Y0503150 Wochenendveranstaltung
Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK)**

Mona Hohendorf

Im Rahmen des Seminars lernen Sie Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg kennen – mit so viel Praxis wie möglich und so wenig Theorie wie nötig.

Der Fokus liegt auf dem Menschenbild, den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und den drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie und Selbstempathie) der GfK. Sie haben die Möglichkeit anhand Ihrer eigenen Themen oder Beispieltiteln in Kleingruppen das Erlernte direkt auszuprobieren. Im Anschluss stehen immer eine Reflexion der Erkenntnisse mit der gesamten Gruppe und Ihre Fragen im Mittelpunkt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 25. & 26.04.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 115 EUR

**Y0501116 Online-Seminar
Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen**

Matthias Dahms

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat.

In diesem Onlinekurs entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- durchsetzungskraft handeln – auch in schwierigen Situationen
- praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Virtueller Klassenraum

Fr, 08.05.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR

MISCH DICH EIN.

Y0505700 Workshop

Argumentationstraining

Umgang mit diskriminierenden und populistischen Parolen

Luis Caballero

In Zeiten politischer und gesellschaftlicher Krisen nehmen demokratiefeindliche Positionen und diskriminierende Einstellungen zu. Sie bedeuten nicht nur eine abstrakte Gefährdung der Demokratie und ihrer Institutionen, sondern stellen gleichzeitig auch eine konkrete Bedrohung für Menschen durch bspw. Rassismus oder Antisemitismus dar. Das Seminar beleuchtet am ersten Termin Hintergründe von Rechtspopulismus und

Funktionsweisen von Vorurteilen und stärkt gleichzeitig demokratische Handlungskompetenzen. Am zweiten Termin lernen die Teilnehmer:innen, auf menschenverachtende Aussagen zu reagieren, Kommunikation zu verbessern und werden ermutigt, populistischen Strategien beherzt entgegenzutreten. Kurze Inputs, Kleingruppenarbeit und praktische Übungen ermöglichen, eigene Erfahrungen einzubringen und eigene effektive Strategien zu entwickeln. Ziele sind, eine demokratische Streitkultur zu fördern, zur Demokratiebildung beizutragen und konkrete Handlungsoptionen im Umgang mit extremistischen Positionen zu vermitteln.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal, Fr, 17.04.26, 16.00–19.00 Uhr,

Sa, 18.04.26, 10.00–17.00 Uhr

Gebühr 65 EUR



BERUF

WIR PACKEN AUS!



NEU: Unsere DJ-Workshops

DJ – das Hobby zum Beruf machen

Christian Haase

So wie Kinder und Jugendliche früher einmal Polizist oder Feuerwehrmann werden wollten, so wird der Traumberuf des DJs in der heutigen Zeit immer populärer. In diesem Kurs erhalten Musikbegeisterte einen Überblick darüber, wie sie ihr Hobby zum Beruf machen können.

Am ersten Termin wird vermittelt, auf was man als DJ auf einer Feier achten muss und welche Fähigkeiten man entwickeln muss, um den Verlauf einer Party erfolgreich zu gestalten. Der zweite Teil des Kurses beschäftigt sich mit Themen wie dem Aufbau eines persönlichen Images und eines Netzwerkes, sowie Möglichkeiten zur Selbstvermarktung und steuerliche Grundlagen für die Tätigkeit eines professionellen DJs. Beide Teile können unabhängig voneinander gebucht werden.

Y0503100 DJ-Workshop

Teil 1: Erfolgreich feiern

Inhalte:

- Beherrsche deine Skills!
- Das A und O ist die Vorbereitung.
- Breit aufstellen oder spezialisieren?
- Ist die Technik ausschlaggebend für eine gute Party?
- Warm-Up oder Peaktime? Oder beides?
- Moderation: Must-Have oder No-Go?
- Musikauswahl: der passende Track zur richtigen Zeit

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 27.03.26, 14.30–17.30 Uhr

Gebühr 29 EUR

Y0503101 DJ-Workshop

Teil 2: Erfolgreich wirtschaften

Inhalte:

- Bau dir ein Image auf.
- Bau dir ein Netzwerk auf.
- Ist eine Agentur/ein Künstler:in-Management nötig?
- Online-/Offline-Werbung?
- Kosten senken und Einnahmen erhöhen
- Welche Steuern muss ich zahlen?
- Welche Versicherungen brauche ich?

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 10.04.26, 14.30–17.30 Uhr

Gebühr 29 EUR



Christian Haase

Seit 2004 bin ich als DJ im Club-Bereich und auf Privat- und Firmenfeiern aktiv. Ich bin gelernter Veranstaltungskaufmann mit Erfahrungen im Tagungs- und Kongress- sowie Party- und Konzert-Sektor. Seit 2010 bin ich als freier Redakteur für verschiedene Musikmagazine sowie als Werbetexter für Labels, Künstler:innen und Veranstalter:innen tätig und verfüge außerdem über mehrjährige Erfahrung als Booker in diversen DJ-Agenturen (u. a. Cocoon Frankfurt) und als Label-Manager. Außerdem bin ich DJ-Coach und Autor für DJ-Literatur.





Berufliche Weiterbildung

mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Qualifizieren Sie sich mit Xpert Business: Berufliche Weiterbildung digital von zu Hause aus. Xpert Business ist das bundesweit bekannte modulare System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen in Deutschland. Die Kombinationen der Kursmodule ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter:in (XB) und Manager:in Betriebswirtschaft (XB).

Abschluss machen – Job finden – durchstarten!

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

Bitte beachten Sie: Es entsteht eine Bearbeitungszeit von bis zu drei Werktagen nach Anmeldung.

XPERT Business



Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthalten der aktuelle Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

→ Info

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

**Y0501100 Online-Abendkurs
Finanzbuchführung 1**
Dozent:innenteam LernNetz

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

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

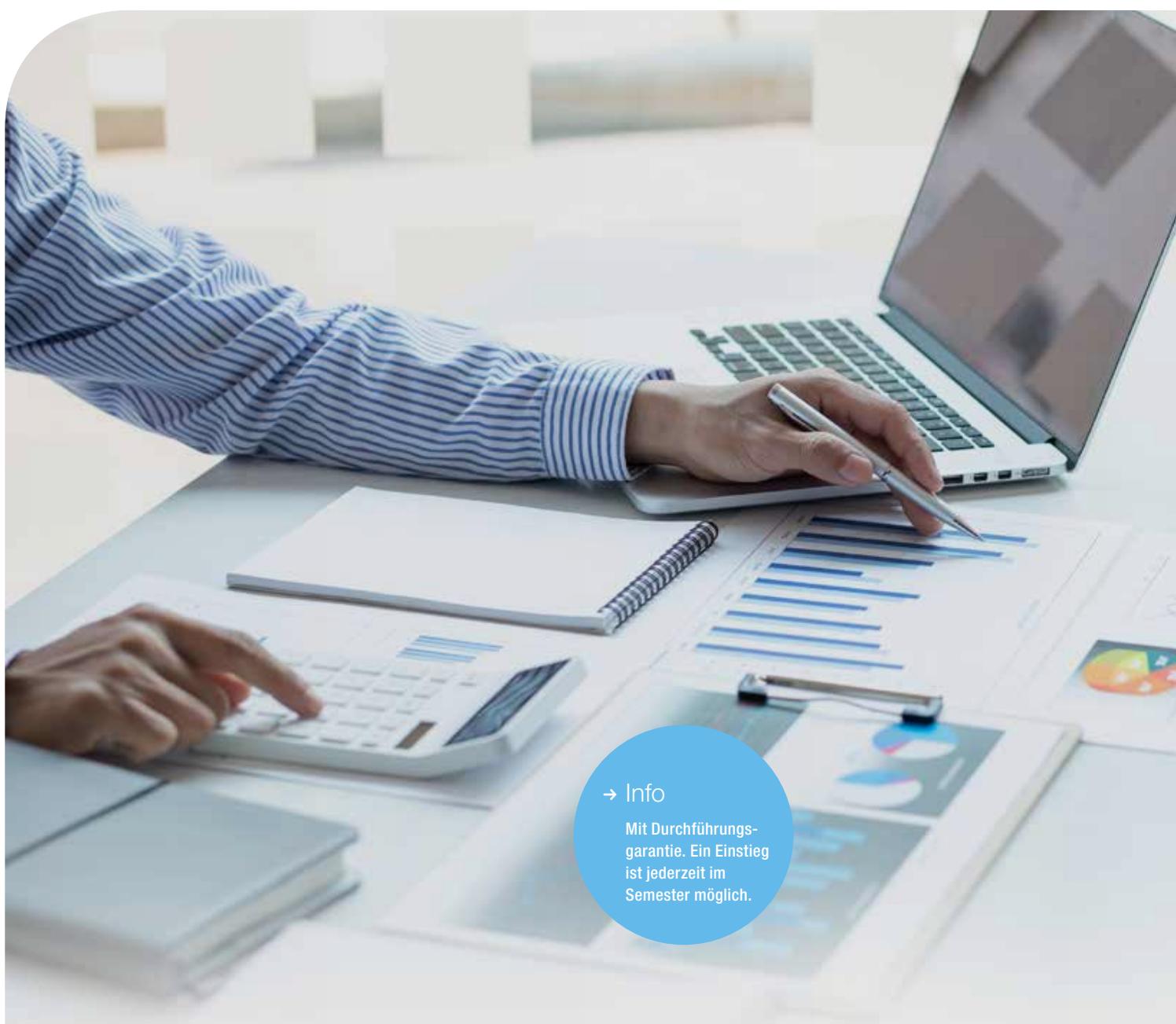
Virtueller Klassenraum
24-mal Di & Do, 10.03.–30.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 410 EUR

**Y0501101 Online-Abendkurs
Finanzbuchführung 2**
Dozent:innenteam LernNetz

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Buchführung analog zum Kurs „Finanzbuchführung 1“.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum
22-mal Mo & Mi, 09.03.–22.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 380 EUR



→ Info

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

Y0501102 Online-Abendkurs

Lohn und Gehalt 1

Dozent:innenteam LernNetz

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

24-mal Di & Do, 10.03.–30.06.26,

18.30–20.30 Uhr

Gebühr 410 EUR

Y0501103 Online-Abendkurs

Lohn und Gehalt 2

Dozent:innenteam LernNetz

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgelts von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

22-mal Di & Do, 09.03.–22.06.26,

18.30–20.30 Uhr

Gebühr 380 EUR

Y0501104 Online-Abendkurs

Kosten- und Leistungsrechnung

Dozent:innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

22-mal Mo & Mi, 09.03.–22.06.26,

18.30–20.30 Uhr

Gebühr 360 EUR



Y0501105 Online-Abendkurs Betriebliche Steuerpraxis

Dozent:innenteam LernNetz

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

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen (z. B. bei der Bildung von Rücklagen). Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

22-mal Mi & Mo, 09.03.–22.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

Y0501107 Online-Abendkurs Personalwirtschaft

Dozent:innenteam LernNetz

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen erkennen durch den Fachkräftemangel die Vorteile darin, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

22-mal Mo & Mi, 09.03.–22.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

Stornierung

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

Y0501108 Online-Abendkurs Controlling

Dozent:innenteam LernNetz

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

Voraussetzungen: Kenntnisse wie in „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

22-mal Mo & Mi, 09.03.–22.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

Y0501109 Online-Abendkurs Bilanzierung

Dozent:innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung. Voraussetzungen: Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt. In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (69,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

20-mal Di & Do, 10.03.–16.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

Y0501110 Online-Abendkurs Einnahmen-Überschussrechnung

Dozent:innenteam LernNetz

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

In der Kursgebühr sind die Lernunterlagen (34,95 Euro) bereits enthalten.

Virtueller Klassenraum

11-mal Mo & Mi, 09.03.–27.04.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 210 EUR

Y0501111 Online-Abendkurs Lohn und Gehalt mit DATEV

Dozent:innenteam LernNetz

Das Arbeitsbuch „Lohn und Gehalt mit DATEV“ baut auf den Bänden 1 und 2 auf und vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Lohnabrechnung am PC mit dem DATEV-Programmpaket. Zahlreiche Übungsfälle ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse unmittelbar anzuwenden, um sich optimal auf die Berufspraxis vorzubereiten. Darüber hinaus ermöglichen Musterklausuren eine gezielte Vorbereitung auf die XPERT-Business-Prüfung.

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

Virtueller Klassenraum

16-mal Di & Do, 10.03.–19.05.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

Y0501112 Online-Abendkurs Finanzbuchführung mit DATEV

Dozent:innenteam LernNetz

Das Arbeitsbuch „Finanzbuchführung mit DATEV“ baut auf den Bänden 1 und 2 auf und vermittelt systematisch und anwendungsbezogen das Buchen am PC mit dem DATEV-Programm „Kanzlei-Rechnungswesen pro“. Zahlreiche Übungsfälle ermöglichen, die neu erworbenen Kenntnisse unmittelbar anzuwenden, um sich optimal auf die Berufspraxis vorzubereiten. Darüber hinaus ermöglichen Musterklausuren eine gezielte Vorbereitung auf die XPERT-Business-Prüfung.

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

Virtueller Klassenraum

16-mal Di & Do, 10.03.–23.06.26,
18.30–20.30 Uhr
Gebühr 360 EUR

XPERT Business



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



NEU: Unsere SAP-Kurse

SAP-Grundlagen: Navigation

Alfatraining-Dozent:innenteam

Dieses Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP S/4HANA®-Systems.

Die Teilnehmenden lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original-SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- Überblick über SAP S/4HANA®
- Anmelden im System
- Navigation: SAP-Bildschirme, -Menüs,
- Felder und -Sonderfunktionen
- Verwenden der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten

Zielgruppe:

Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten

Voraussetzungen: sehr gute PC-Kenntnisse
Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen

Y0503200 Online-Seminar

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 27.03.26, 13.00–18.00 Uhr

Sa, 28.03.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

Y0503201 Online-Seminar

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 24.04.26, 13.00–18.00 Uhr

Sa, 25.04.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

Y0503202 Online-Seminar

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 22.05.26, 13.00–18.00 Uhr

Sa, 23.05.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

Finanzbuchhaltung in SAP S/4HANA®

Alfatraining-Dozent:innenteam

Dieses Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP S/4HANA®. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Zielgruppe: Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

Voraussetzungen: sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Y0503205 Online-Seminar

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 12.06.26, 13.00–18.00 Uhr &

Sa, 13.06.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

Y0503206 Online-Seminar

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 18.09.26, 13.00–18.00 Uhr &

Sa, 19.09.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

Y0503208 Online-Seminar Einkauf in SAP S/4HANA®

Alfatraining Dozent:innenteam

Dieses Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungsstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA®.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Zielgruppe: Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

Voraussetzungen: sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Virtueller Klassenraum

2-mal, Fr, 10.07.26, 13.00–18.00 Uhr &

Sa, 11.07.26, 9.00–16.15 Uhr

Gebühr 359 EUR

(Selbst-) Management & Methoden

X0503326 Wochendveranstaltung Seminare und Workshops lebendig gestalten – Mehr Dynamik und Interaktion in Ihren Veranstaltungen

Anette Vanderwege

Manche Seminare bleiben mehr in Erinnerung als andere. Ob ganze Tagesseminare im beruflichen Umfeld, Workshops im Ehrenamt oder der Geschäftsbericht im Verein: Alle Teilnehmenden wünschen sich, dass Inhalte klar und verständlich vermittelt werden und man nicht von langweiligen Präsentationen oder Monologen erschlagen wird.

Dieser praxisorientierte, zweitägige Workshop befähigt Sie, Informationen so weiterzugeben, dass Ihre Präsentation eindrucksvoll in Erinnerung bleibt. Sie lernen, wie Sie durch den Einsatz von interaktiven Übungen, kreativen Methoden und gezieltem Medieneinsatz eine positive Lernatmosphäre schaffen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Seminare, Workshops, Vorträge oder Meetings strukturieren und lebendig gestalten. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, das Erlernte an Ihrem Beispiel zu erproben.

Inhalte:

- Seminar design
- The role of the trainer and the trainer
- Participants: inner group
- Communication
- Didactics and methodology
- Presentation

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 24. & 25.01.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 69 EUR



Y0503117 Workshop Stark werden und Stark bleiben, Resilienz im Alltag

Anette Vanderwege

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz, d.h. die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, stärken können. Sie lernen, mit Stresssituationen souveräner umzugehen, innere Stabilität zu gewinnen und Ihre persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Mit praxisnahen Übungen und gezielten Methoden werden Sie befähigt, auch in schwierigen Lebenslagen flexibel und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte:

- Introduction to the concept of resilience: What makes people resilient?
- Stress management: practical strategies for stress reduction and relief
- Mental strength: developing awareness, positive self-communication and perspective exchange
- Identifying and utilizing resources: strengths and networks
- Handling crises: how to cope with setbacks

Zielgruppe: Personen, die im beruflichen Umfeld oder im privaten Leben ihre innere Widerstandskraft stärken möchten

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Di, ab 05.05.26, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0503116 Workshop Selbstbewusst Abgrenzen: Grenzen setzen und Selbst- bestimmung stärken

Anette Vanderwege

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder alte Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen bewusst wahrzunehmen, sie klar zu kommunizieren und nachhaltige Veränderungen in den Alltag zu integrieren. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Impulse und praktische Werkzeuge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, hinderliche Muster zu erkennen und neue, selbstbestimmte Wege zu gehen. Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Theorie, Reflexion und Praxisübungen, um nachhaltige Veränderungen anzusteuern. Zielgruppe: Frauen, die ihre Selbstbestimmung stärken und sich bewusster abgrenzen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal Mo, 13. & 20.04.26, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr 45 EUR



Anette Vanderwege

Systemische Beraterin, Resilienztraineerin, Coach, aber vor allen Dingen empathisch und humorvoll. Mit diesen Eigenschaften begleite ich Menschen auf dem Weg ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Die Begeisterung für lebenslanges Lernen begleitet mich mein ganzes Leben. Diese Leidenschaft veranlasste mich dazu, mich im Laufe der Jahre zur Trainerin und Beraterin weiterzubilden. Mit methodischem und didaktischem Know-how, gepaart mit viel Lebenserfahrung und einer Prise Humor, unterstützte ich heute Menschen in unterschiedlichsten Lebensbereichen.





Y0503118 [Workshop mit Happy Life Game](#)
Finanzkompetenz spielerisch lernen

Dr. Andrea Maria Pfändler

In diesem Workshop lernen Teilnehmende die Grundlagen persönlicher Finanzplanung: Einnahmen und Ausgaben, Schulden, Versicherungen, Sparen und Investieren. Durch das interaktive Spiel werden reale Finanzentscheidungen mit Zufallselementen erlebt. Ziel ist nicht Geldanhäufung, sondern mehr Lebensglück durch kluge Entscheidungen. Der Workshop vermittelt Wissen, regt zum Austausch an und bietet praxisnahe didaktische Tipps. Ein Workshop für Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Ausbilder:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Schuldenberater:innen, und alle anderen Interessierten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 14.03.26, 9.30–16.30 Uhr

Gebühr 35 EUR



Andrea Pfändler

Seit über 30 Jahren ist Dr. Andrea Maria Pfändler in unterschiedlichen Rollen im Finanzbereich tätig.

Sie ist ausgebildete Bankkauffrau, Diplom-Kauffrau mit den Schwerpunkten Banken und Finanzen sowie Diplom-Handelslehrerin und hat im Bereich der Finanzbildung promoviert. Durch Ihre unterschiedlichen Rollen in der Finanzbranche kennt sie die verschiedenen Perspektiven. Als Kursleiterin an der vhs möchte sie insbesondere Frauen bei ihrem Empowerment im Bereich Finanzen sowie Multiplikator:innen für Finanzbildung unterstützen. Dazu hat sie einen Bildungsurlauf konzipiert (siehe S. 52) und ein spannendes Spiel entwickelt.



Seminare für Frauen

Y0503112 [Online-Seminar](#)
Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben

Matthias Dahms

Sie haben Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt.

Virtueller Klassenraum

Mo, 25.05.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR

Y0503114 [Online-Seminar](#)
Wie Frauen Führung neu definieren

Matthias Dahms

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionieren wie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen? Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen (wollen) und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage. Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren (Eva-Style vs. Adam-Style) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend.

Virtueller Klassenraum

Mo, 06.07.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 75 EUR

Y0503113 [Online-Seminar](#)
Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Matthias Dahms

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Virtueller Klassenraum

Fr, 26.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 75 EUR





Digitale Führungsimpulse

Y0503115 [Online-Seminar](#)

Führungsimpulse kompakt: Anregende Impulse zu Führung, Umgang mit Kritik und Motivation

Matthias Dahms

Diese 45-minütigen Online-Impulse stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen der Führung besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv: aus der Praxis für die Praxis. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Alle vier Führungsimpulse sind nur gemeinsam buchbar.

14.04.26: Grundlagen der Führung/ Motivation

Ziel: gemeinsames Führungsverständnis schaffen/sich und andere motivieren

21.04.26: Delegation und Ziele

Ziel: verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

28.04.26: Kritikstau

Ziel: kritisieren und kritisiert werden

05.05.26: Personalbindung

Ziel: Mitarbeiter:innen an das Unternehmen binden

Virtueller Klassenraum

4-mal Di, 14., 21., 28.04. & 05.05.26,

7.30–8.15 Uhr

Gebühr 85 EUR



Matthias Dahms

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

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

Lunch & Learn – digitaler Wissenssnack am Mittag



Onlinereihe

Future Skills – Kompetenzen für die Zukunft

Eine Kooperation mit der vhs Wiesbaden, vhs Mainz und vhs Rheingau-Taunus

Machen Sie sich für die Zukunft fit! Um heute und in Zukunft am Arbeitsmarkt erfolgreich zu sein, brauchen Beschäftigte digitale und soziale Schlüsselkompetenzen. Was das heißt und wie Sie diese Kompetenzen bekommen, erfahren Sie bequem am PC in der Mittagspause bei unserem neuen Format Lunch & Learn.

Alle Termine finden von 12.00–12.45 Uhr statt, sind einzeln buchbar und kosten jeweils 18 Euro.

Erfahren Sie hier mehr zu unseren Future-Skills-Veranstaltungen.
www.vhs-mtk.de/future-skills



Y0501211 [Online](#) Change Management – Veränderungen wirksam gestalten

Melanie Weid

Fr, 23.01.26, 12.00–12.45 Uhr

Y0501213 [Online](#) Future Skills

René C. Mannhold

Di, 10.02.26, 12.00–12.45 Uhr

Y0501214 [Online](#) Pimp your speech – mit Pointen gegen Langeweile

René C. Mannhold

Di, 03.03.26, 12.00–12.45 Uhr

Y0501210 [Online](#) GfK to go – Kommunikation der Zukunft

Mona Hohendorf

Mi, 25.03.26, 12.00–12.45 Uhr

Y0501212 [Online](#) Agile Methoden – Führung zukunftsfähig gedacht

Stephanie Heuser

Mi, 09.04.26, 12.00–12.45 Uhr



Bewerbung & Berufliche Weiterentwicklung

X0501333 Online-Seminar Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen

Matthias Dahms

Ob beim Berufseinstieg, einer neuen Position oder der jährlichen Gehaltsrunde – wer sein Gehalt erfolgreich verhandeln will, sollte gut vorbereitet sein. Doch viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn es darum geht, den eigenen Wert zu bestimmen und angemessen zu argumentieren. Dabei spielen nicht nur Fakten und Zahlen eine Rolle, sondern auch psychologische Faktoren, Verhandlungsgeschick und der richtige Zeitpunkt.

In diesem praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie, Gehaltsverhandlungen souverän zu führen. Sie erfahren, welche Strategien und Techniken Sie nutzen können, um Ihre Position überzeugend darzustellen und typische Einwände geschickt zu entkräften. Durch interaktive Übungen und Rollenspiele gewinnen Sie an Sicherheit und entwickeln Ihre persönliche Verhandlungsstrategie. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, um auch in schwierigen Verhandlungssituationen ruhig und selbstbewusst zu bleiben. Mit der richtigen Strategie und Übung können Sie Ihre Verhandlungsstärke erheblich verbessern und Ihre finanziellen Perspektiven gezielt erweitern.

Das flexible Online-Format ermöglicht es Ihnen, den Workshop bequem neben Ihrem Job zu absolvieren.

Virtueller Klassenraum
Di, 10.02.26, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 75 EUR

Y0501119 Online-Seminar Beruflich neu starten – sicher, klug, selbstbewusst

Matthias Dahms

Sie wollen beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klappt manchmal eine Lücke? Sie fragen sich, wie Sie im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten können – ohne sich zu verstellen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. In diesem interaktiven Online-Seminar erhalten Sie praxisnahe Impulse, wie Sie Ihren beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehen. Sie lernen, Ihre Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und sich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Das erwartet Sie:

- Standortbestimmung und individuelle Zielklärung
- selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit
- erfolgreich bewerben: Wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen
- die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich?
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen
- Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

Virtueller Klassenraum
Do, 26.03.26, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 75 EUR

Y0501117 Online-Seminar Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Matthias Dahms

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- rechtliche Grundlagen und Genehmigungen
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

Virtueller Klassenraum

Mi, 22.04.26, 18.30–21.30 Uhr
Gebühr 75 EUR

Y0501115 Wochenendworkshop Bewerbungstraining – Lebenslauf und Anschreiben individuell gestalten (ab 15 Jahre)

Michaela Schrage

In diesem Training lernen Sie, wie Sie Ihren Lebenslauf und das Bewerbungsanschreiben passend zur gewünschten Stelle, Ausbildung oder einem Praktikum gestalten. Gemeinsam formulieren wir aussagekräftige Bewerbungsunterlagen und nutzen ChatGPT als modernes Hilfsmittel zur Unterstützung. Bitte einen USB-Stick mit alten Word-Dateien (z. B. frühere Bewerbungen oder/und Lebenslauf), sowie Porträtfoto und evtl. **Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**

Sa & So, 13. & 14.06.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 54 EUR





Moderne Arbeitswelt & KI

Y0505109 Workshop

Künstliche Intelligenz nutzen – richtige Fragen stellen (Prompt-Engineering)

Almuth Holzkamp

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) effektiv nutzen, um kreative und nützliche Ergebnisse zu erzielen. Eine kurze Einführung in gängige KI-Programme wie Copilot, ChatGPT, DALL-E und weitere kostenfreie Tools macht Sie mit den Möglichkeiten der KI vertraut. Erfahren Sie, wie man richtig Fragen formuliert (Prompt), um zu den gewünschten Ergebnissen zu gelangen. Durch praktische Übungen mit Copilot lernen Sie, wie Sie klare und präzise Anweisungen geben, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 12.06.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Y0505112 Online-Workshop

Effektive Nutzung von ChatGPT im Berufsleben

Jacob Armbruster

In der schnellebigen digitalen Welt sind KI-Technologien nicht mehr nur eine futuristische Vision, sondern ein integraler Bestandteil unseres Berufslebens. In diesem zweiteiligen Onlinekurs beschäftigen wir uns damit, wie man ChatGPT effektiv im Berufsleben nutzt. Wir beginnen mit den Grundlagen von ChatGPT und tauchen von dort aus tiefer in praktische Anwendungen ein. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie ChatGPT als persönlichen Assistenten einsetzen können, der bei der E-Mail-Verwaltung, der Terminplanung und sogar bei der Vorbereitung von Präsentationen hilft. Der Großteil dieses Onlineworkshops läuft interaktiv ab. Sie probieren die einschlägigen KI-Tools direkt selbst aus und erhalten persönliche Betreuung. Dieser Kurs ist ideal für Berufstätige aus allen Branchen. Es sind keine Vorkenntnisse in Programmierung oder Künstlicher Intelligenz erforderlich.

Virtueller Klassenraum

2-mal, Mi & Fr, 15. & 17.04.26,

16.00–19.00 Uhr

Gebühr 49 EUR



Jacob Armbruster

Jacob Armbruster hat gemeinsam mit zwei weiteren Mitgründern eine junge Unternehmensberatung in Leipzig gegründet. Hier beraten sie im Bereich der Künstlichen Intelligenz und Digitalisierung mit dem Ziel, Unternehmen dabei zu unterstützen, effizienter und agiler in einer sich stetig wandelnden digitalen Landschaft zu agieren. Sie möchten nicht nur den richtigen Umgang mit Tools erklären, sondern auch die Art und Weise verändern, wie Geschäfte in der digitalen Ära betrieben werden.

NEU

Y0505141 Online-Workshop

KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Ready for Future? Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kund:innen beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten.

Vorkenntnisse: für Einsteiger:innen und Menschen mit Basiskenntnissen geeignet

Virtueller Klassenraum

Di, 10.03.26, 10.30–12.00 Uhr

Gebühr 19 EUR

Y0505142 Online-Workshop

KI-Agents & Deep Research

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen. Letzteres geschieht durch ihre Fähigkeit zur Trend- und Mustererkennung.

Deep Research beschreibt den systematischen Einsatz von KI-gestützten Technologien zur tiefgehenden Analyse von Informationen. Der Ansatz reicht weit über klassische Online-Recherchen hinaus, indem fortschrittliche Algorithmen genutzt werden, um zunächst nicht ersichtliche Zusammenhänge in komplexen Datenbeständen zu erkennen. Deep Research ermöglicht fundierte Erkenntnisse, die als Grundlage für strategische Entscheidungen dienen können. Vorkenntnisse: für Menschen, die schon mal mit KI gearbeitet haben

Virtueller Klassenraum

Do, 12.03.26, 10.30–12.00 Uhr

Gebühr 19 EUR





Kreativ in Social Media

**Y0505140 Online-Workshop
Canva – Content Management &
Creative-Tool der Master Class**
vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes – also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte – erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar.

Vorkenntnisse: für Einsteiger:innen und Menschen mit Basiskenntnissen geeignet

Virtueller Klassenraum

Mi, 04.02.26, 10.30–12.00 Uhr

Gebühr 19 EUR

**Y0505143 Online-Workshop
Canva – Profi Workflows für
ein erfolgreiches Design
Content Marketing mit Wow!-Effekt**
vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

In der digitalen Kommunikation kommt visuellen Inhalten eine zentrale Bedeutung zu. Die Umsetzung kreativer Designideen fällt mittels Canva besonders leicht, da die Bedienung seiner Werkzeuge intuitiv geschieht und darüber hinaus zahllose Vorlagen zur Inspiration sowie zur individuellen Anpassung bietet. Canva ermöglicht das Erstellen anspruchsvoller Layouts und Grafiken für unterschiedliche Anwendungsbereiche – zunächst ohne fachliche Vorkenntnisse. Canva stellt sich nicht zuletzt für die Produktion von Social-Media-Content und gerade auch für die äußerst beliebte Plattform Instagram als besonders geeignet dar. Für Selbständige, Unternehmen und Kreative gilt allerdings, dass diese zumeist ein Corporate Design (CD) zu beachten haben. Außerdem ist ein professionelles Social-Media-Marketing auf originären Content, der sich im Idealfall viral verbreitet, ausgerichtet, weshalb dieser regelmäßig individuell erarbeitet werden muss.

Vorkenntnisse: Basiskenntnissen werden vorausgesetzt.

Virtueller Klassenraum

Di, 17.03.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 38 EUR

**Y0505144 Online-Workshop
Instagram: Profi Workflows
für erfolgreiche Kampagnen
Strategien für mehr Reichweite
und Engagement**

vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Instagram ist eine der wichtigsten Social-Media-Plattformen für Selbständige, Unternehmen und Kreative. Erfolgreiche Kampagnen erfordern jedoch einen entsprechend gestalteten Content, der sich im Idealfall viral verbreitet. Dazu sind insbesondere ein strategisches Vorgehen sowie eine professionelle Einbindung geeigneter Apps zur Analyse von Reichweite und Engagement bzw. sozialer Interaktionen mit den Followern notwendig. Mittlerweile bieten sich zur Produktion entsprechender Inhalte auch spezifische KI-Tools an. Der gekonnte Einsatz von Instagram im Social-Media-Marketing bedingt zudem ein grundlegendes Verständnis von Hashtags, Algorithmen und Insights sowie auch ein Community-Management. Schließlich sind es das Zusammenspiel dieser Faktoren und eine systematische Suchmaschinenoptimierung von Inhalten, die sowohl eine nachhaltige Kundenbindung als auch ein organisches Wachstum bedingen.

Vorkenntnisse: Basiskenntnissen werden vorausgesetzt.

Virtueller Klassenraum

Do, 19.03.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 38 EUR



Y0505145

Online-Wochenend-Seminar

Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte Frameworks – oder auch Rahmenwerke zum agilen Projektmanagement befördern eine flexible Anpassung des Ablaufgeschehens, deshalb auch der Begriff des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Scrum als führendes Framework durchläuft streng aufeinander ausgerichtete „Formen der Zusammenarbeit“ und ermöglicht dennoch schnelle Abstimmungen aller Beteiligten.

Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte – jedoch ist Scrum nicht als Prozess zu verstehen, sondern als eine Ablaufvariante mit Alleinstellungsmerkmalen. Zur grundlegenden Organisation von Projekten dienen diverse Backlogs. Als kollaborativ nutzbare Methode bietet sich ergänzend Kanban an, zur Visualisierung konkreter Bearbeitungsstatus' von Aufgaben sowie deren idealer Verteilung. Seit geraumer Zeit bietet der Einsatz unterschiedlicher KI-Alternativen, besonders auch einschlägiger Assistenzsysteme und Agents, das Potenzial einer erheblichen Produktivitätssteigerung sowie zur Lösung von Problemen bei Störungen im agilen Projektmanagement. Im Rahmen von Rollenzuweisungen kann künstliche Intelligenz gezielt als virtuelles Teammitglied eingesetzt werden, um aus unterschiedlichen Perspektiven konstruktive Impulse zur Optimierung von Arbeitsabläufen beizutragen bzw. das „humane“ Risikomanagement zu ergänzen.

Inhalte:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
- Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement mit „KI-Hacks“

Vorkenntnisse: für Einsteiger:innen und Menschen mit Basiskenntnissen geeignet

Virtueller Klassenraum

Sa, 25.04.26, 9.00–16.30 Uhr

Gebühr 86 EUR

Stornierung

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

Y0505146 **Online-Workshop**

WordPress – einfach genial & genial einfach Website erstellen

vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein „einfach geniales“ Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht nur in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem Ansatz zur zielgerichteten Inhaltsverwaltung (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem strategischen Marketing. WordPress ermöglicht insoweit eine direkte Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen mit einschlägigem Content.

Dazu stehen unter anderem sein übersichtliches Backend, sein Redaktionssystem sowie diverse Editoren – wie beispielsweise Gutenberg oder Elementor – mit ihrer hohen Anzahl an interaktiven Elementen (Slide-Shows, Formulare usw.) zur Verfügung. Das führende CMS eröffnet ebenfalls eine Optimierung von Websites für Suchmaschinen (Search Engine Optimization bzw. SEO).

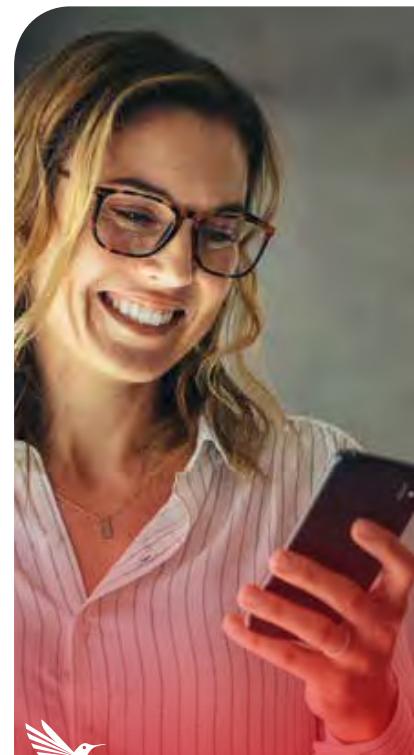
Inhalte:

- Essentials zum Content-Management und Marketing
- Struktur moderner bzw. responsiver Websites
- WordPress hinter den Kulissen – das Backend
- Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins)
- praxisnahe Erstellung eines Beispielprojekts
- Vorkenntnisse: Der Kurs ist für Einsteiger:innen geeignet.

Virtueller Klassenraum

Sa, 09.05.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 57 EUR



Colibri holt dich App!

Das On-Demand-Shuttle für Hofheim und Eppstein.



Emissionsfrei und flexibel unterwegs!

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

Mehr Infos unter:
www.mtv-on-demand.de



f MainTaunusVerkehrsgesellschaft

Instagram icon @mtv_verkehrsgesellschaft

Phone icon Service-Telefon: 06192 – 200 26 21

@ service@mtv-web.de



Digitales Arbeiten, Windows & MS Office

10-Finger-Tastschreiben kompakt am Wochenende

Michaela Schrage

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

X0505327 Wochendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Fr, 16.01.26, 18.00–21.00 Uhr

Sa & So, 17. & 18.01.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0505120 Wochendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Fr, 06.03.26, 18.00–21.00 Uhr

Sa & So, 07. & 08.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0505121 Wochendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Fr, 29.05.26, 18.00–21.00 Uhr

Sa & So, 30. & 31.05.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR



Almuth Holzkamp

Ist Trainerin mit Herz für klare Strukturen und smarte Lösungen im Büroalltag. Ob Outlook, Excel oder digitale Zusammenarbeit – in ihren Kursen geht es nicht nur um Funktionen, sondern um echte Aha-Momente. Mit Erfahrung, Humor und einem Blick fürs Wesentliche vermittelt sie, wie moderne Office-Tools den Arbeitsalltag erleichtern können.

X0505309 Workshop Outlook 2021 – Zeitmanagement

Almuth Holzkamp

Outlook dient mit dem Kalender und dem neuen Aufgabenwerkzeug ToDo auch der Selbstorganisation. In diesem Workshop lernen Sie das Einrichten von Terminen und Terminserien inklusive Steuerung der Belegungszeiten, Erinnerungen und weiteren Einstellungen. Sie erstellen Besprechungseinladungen mit Unterstützung des Terminplanungsassistenten. Lernen Sie Microsoft ToDo kennen, um Ihre Aufgaben und Aufgabenserien zu erstellen und anzupassen. Neben den technischen Möglichkeiten werden in Outlook auch gängige Methoden des Zeitmanagements vorgestellt.

Inhalte:

- Termine anlegen, verschieben und löschen
- Besprechungen planen und koordinieren
- Kalenderfreigaben und Gruppenkalender
- Methoden des Zeitmanagements: Eisenhower-Matrix, Pomodore-Technik, Eat the Frog, etc.
- Aufgaben und Aufgabenserien erstellen und verwalten
- das neue Werkzeug ToDo kennenlernen
- Aufgabenlisten erstellen und teilen

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC und Outlook-Grundkenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 16.01.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Word 2021 – Lange Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten

Almuth Holzkamp

Wissenschaftliche Arbeiten oder große Dokumente in Word können mit den richtigen Methoden schnell und professionell erstellt werden. Lernen Sie, wie Sie Formatvorlagen und Überschriften effektiv nutzen, um ein einheitliches Aussehen Ihrer Arbeit zu gewährleisten. Inhaltsverzeichnis sowie Abbildungs- und Tabellenverzeichnisse können nahezu auf Knopfdruck erstellt werden. Zudem gestalten Sie Kopf- und Fußzeilen, ein Deckblatt und das Layout Ihres Dokuments. Das ist der ideale Workshop für alle, die ihre Arbeiten strukturiert und ansprechend präsentieren möchten.

Inhalte:

- Formatvorlagen erstellen, zuweisen und ändern
- Überschriftenvorlagen einsetzen – Texte gliedern
- Inhaltsverzeichnis und Navigation im Dokument
- Abbildungs- und Tabellenverzeichnisse
- Kopf- und Fußzeilen
- Deckblatt und Layout des Dokuments

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

X0505311 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 16.01.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Y0505107 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 08.05.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505102 Workshop
Word 2021 – effizient arbeiten**
Almuth Holzkamp

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 27.03.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505103 Workshop
Outlook 2021 – effizient arbeiten**

Almuth Holzkamp

E-Mails sind einfach versendet und empfangen. Wie aber werde ich der Mailflut Herr? Lernen Sie in diesem Kurs, welche Werkzeuge Outlook bietet, um E-Mails zu organisieren. Erstellen Sie Ihre E-Mails effizient mit Schnellbausteine und Quicksteps. Nutzen Sie den Kalender und Aufgabenlisten, um Ihre tägliche Arbeit zu organisieren. Richten Sie Outlook für sich zur optimalen Arbeit ein.

Inhalte:

- Posteingang optimieren mit Ordner, Kategorien und Regeln
- E-Mails schnell erstellen: Schnellbausteine und Quicksteps
- Termine und Besprechungen erstellen
- das Aufgaben-Werkzeug richtig nutzen
- Ansichten nach Bedarf einstellen in E-Mails, Kalender und Aufgaben
- die wichtigsten Optionseinstellungen
- suchen und finden

Voraussetzung: Windows- und Outlook-Grundkenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 27.03.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505100 Workshop
PowerPoint 2021 – effizient arbeiten**
Almuth Holzkamp

Stimmige Präsentationen sind in PowerPoint schnell erstellt, wenn man die entsprechenden Werkzeuge beherrscht. Anhand einer bestehenden Präsentation lernen Sie die unterschiedlichen Ansichten effizient einzusetzen. Sie wählen das richtige Folienlayout für die Aussagen Ihrer Folien und werten diese mit Grafiken auf. Lernen Sie, den Folienmaster zu bearbeiten, um Formatierungen auf allen Folien zu vereinheitlichen und zu verändern. Animationen machen nicht nur Ihre Präsentation für das Publikum spannend, sondern erleichtern auch die Aufnahme von Informationen. Sie erhalten Tipps aus der Farbpsychologie und einen Ideenpool zur Gestaltung und Durchführung Ihrer Präsentationen. Der Kurs ist auch für Schüler:innen und Studierende geeignet.

Inhalte:

- verschiedene Ansichten nutzen
- unterschiedliche Folienlayouts einsetzen
- grafische Elemente einfügen, platzieren und bearbeiten
- den Master anpassen
- Folienübergänge und einfache Animationen
- Backoffice: Einsatz von Farben, Visualisierungs- und Präsentationstechniken

Voraussetzung: Windows- und PowerPoint-Basiskenntnisse
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Fr, 06.02.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505108 Workshop
Excel 2021 – effizient arbeiten**

Almuth Holzkamp

Sie konnten mal ganz gut mit Excel arbeiten, aber das ist lange her? Oder Sie haben Fragen: wie geht es besser, schneller, sicherer? In diesem Workshop wiederholen wir wichtige Vorgehensweisen der Grundlagen und erweitern Ihre bestehenden Kenntnisse. Es besteht ein Rahmenprogramm, in dem die Trainerin Ihnen Tabellen zum Berechnen vorstellt. Alternativ oder on top nutzen wir die Zeit für Ihre Fragen.

Inhalte:

- Wiederholung: Formeln (Grundrechenarten) und einfache Funktionen, automatisches Ausfüllen, Zellbezüge
- typische Fehler und wie man sie vermeidet
- Tabellen ansprechend formatieren
- Tabellen ausdrucken (als pdf ausgeben): alle Tricks und Kniffe
- Datentabellen: Sortieren, Filtern und ein kurzer Blick auf Pivot-Tables
- IHRE Themen zu Basisvorgehensweisen

Voraussetzung: Windows- und Excel-Grundkenntnisse. Dieser Workshop baut auf vorhandenen (evtl. verschütteten) Kenntnissen auf. Für absolute Excel-Anfänger:innen ist er nicht geeignet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 12.06.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505110 Wochenendkurs
Excel 2021 – Basiswissen**
Almuth Holzkamp

Dieser Wochenendkurs vermittelt Ihnen die Basiskenntnisse von Excel, um ein sicheres und effizientes Arbeiten im Programm zu ermöglichen. Sie erstellen mit der Trainerin Ihre erste Tabelle mit Berechnungen und erweitern danach Ihre Kenntnisse sukzessive. Elementare Techniken zum Verschieben und Kopieren werden ebenso thematisiert, wie das Layouten und Ausdrucken von Tabellen. Jedes Erreichen einer Lernetappe festigen Sie durch entsprechende Übungen.

Inhalte:

- Bildschirmaufbau und Tabellenaufbau
- Tabellen richtig erstellen: systematische Eingabe von Text, Zahlen und Datum
- einfache Berechnungen: Grundrechenarten und die Summe
- das automatische Ausfüllen
- Arbeitsmappen verwalten, Einstellungen und Hilfe in Excel
- relative und absolute Zellen
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Zellen
- Arbeitsmappen organisieren
- Bearbeiten und Formatieren von Zellen, Zeilen und Spalten
- Drucken von Tabellen: Seitenaufteilung, Kopf- und Fußzeilen einrichten
- mehr zu Funktionen: Statistische Funktionen, WENN-Funktion
- Sortieren und Filtern von Daten
- ein einfaches Diagramm erstellen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 28.02 & 01.03.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 149 EUR

**Y0505106 Workshop
Excel 2021 – Formeln und Funktionen**

Almuth Holzkamp

Excel bietet eine Fülle an Funktionen, mit denen Sie Ihre Daten auswerten können. Aber nur der taktfeste Umgang mit Formeln und Funktionen gewährt korrekte Tabellen. Sie erlernen in diesem Workshop, Methoden, Formeln und Funktionen zielgerichtet einzusetzen und häufige Fehlerquellen zu umgehen. Sie kennen Funktionen aus unterschiedlichen Kategorien und können diese einsetzen.

Inhalte:

- relative und absolute Zellbezüge, Einsatz von Namen in Formeln
- warum fehlt mal ein Cent oder: die Funktion RUNDEN
- WENN, WENNNS, SVERWEIS
- Beispiele aus den Funktionenkategorien Logik, Nachschlagen, Datum, Text
- Funktionen verschachteln
- Fehlervermeidung, Fehlermeldungen und Fehlerbehandlung

Voraussetzung: Windows- und Excel-Grundkenntnisse

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 08.05.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR





Wir bringen Sie ans Ziel!

MTV

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

f [MainTaunusVerkehrsgesellschaft](#)

o [@mtv_verkehrsgesellschaft](#)

t Service-Telefon: 06192 - 200 26 21

e service@mtv-web.de



**Y0505104 Workshop
Teams im Unternehmen
für Einsteiger:innen**

Almuth Holzkamp

Teams ist in Unternehmen die Plattform zur Zusammenarbeit. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie im Team miteinander kommunizieren, gemeinsame Dateien verwalten und gemeinsam zeitgleich darin arbeiten können. Unabhängig von einer Teamzugehörigkeit können Sie mit Kolleg:innen chatten, telefonieren und Besprechungen planen. Über Einstellungen können Sie die Zusammenarbeit mit Teams optimieren.

Inhalte:

- das Konzept von Microsoft 365
- Einsatzgebiete von Teams
- Programmaufbau
- Kommunikation: Chats, Telefonieren, Besprechungen
- in einem Team arbeiten: Erstellen und Verwalten, Rollen im Team, Kommunizieren im Team, Dateihandling im Team
- Einstellungen

Voraussetzung: Windows-Basiskenntnisse. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Teams über ein Microsoft-Business-Konto einsetzen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 17.04.26, 9.00–12.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

**Y0505105 Workshop
Teams im Unternehmen
für Fortgeschrittene**

Almuth Holzkamp

Sie arbeiten bereits mit Teams? Da geht noch so einiges: Lernen Sie den Planner als Werkzeug kennen, um mit den Kolleg:innen gemeinsame Aufgaben zu erstellen, zu verwalten oder zuzuweisen ... Setzen Sie OneNote ein, um gemeinsames Wissen im Team festzuhalten und abzurufen. Führen Sie Ihre Besprechungen mit passenden Werkzeugen durch wie Agenden durch Loop-Funktionen und Folgeaufgaben.

Auch den Einsatz von Teams auf dem Mobile Phone schauen wir uns an.

Inhalte:

- Festigung der Grundlagenkenntnisse: Arbeiten in einem Team
- weitere Register nutzen
- den Planner einsetzen
- Notizen/OneNote
- professionelle Besprechungen via Teams führen: erweiterte Freigaben, Besprechungseinstellungen, Agenden, Notizen, Folgeaufgaben
- mit dem Mobile Phone arbeiten (Einblick)

Voraussetzung: Teams-Basiskenntnisse entsprechend dem Workshop „Teams für Einsteiger:innen“. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Teams über ein Microsoft-Business-Konto einsetzen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 17.04.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist Kooperationspartner des marktführenden Herstellers professioneller Seminarunterlagen.





Bildungsurlaube

 Die folgenden Veranstaltungen sind in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt oder beantragt, können aber auch als Wochenseminar gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Beruf (fb-beruf@vhs-mtk.de). Die Veranstaltungen können selbstverständlich aber auch als Wochenkurs gebucht werden.



X0503601 Online-Bildungsurlaub

Auftreten – Schlagfertigkeits- training & Rhetorik in einem modernen, interkulturellen und diversen Arbeitsumfeld

Matthias Dahms

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment? Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Denn nicht nur das, was Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen, ist entscheidend. Mit Sicherheit in Ihrer Kommunikation strahlen Sie Selbstbewusstsein, Souveränität und Mut aus. Dieser Bildungsurlaub ist ein wichtiger Baustein Ihrer persönlichen Entwicklung. Er bietet Ihnen zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und stärkt Ihre Wortgewandtheit, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern
- souverän auftreten, auch in Stresssituationen

Virtueller Klassenraum

3-mal, 16.–18.03.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

X0503602 Bildungsurlaub

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Für eine wertschätzende Gesellschaft

Mona Hohendorf

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden das Menschenbild, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sowie die drei Säulen (ehrlicher Selbstausdruck, Empathie, Selbstempathie) der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen. Sie erfahren, wie sie Entscheidungen treffen und sich dabei gesund Abgrenzen können. Darüber hinaus vertiefen wir die Themen Selbstempathie und Empathie, um mit gestärkter Kommunikation in den Beruf und Alltag zurückzukehren.

Der Fokus liegt auf der Anwendung: In Kleingruppen erproben Sie die GfK anhand Ihrer Berufs- und Alltagssituationen und reflektieren Ihre Erkenntnisse gemeinsam in der Gruppe. Gewaltfreien Kommunikation – Warum soll ich damit Zeit verbringen?

Mit der GfK, einem Handlungskonzept von Marshall Rosenberg, können Sie eine Möglichkeit finden, Verbindung zu Ihren Gefühlen und Bedürfnissen aufzubauen und Worte dafür zu finden. Darüber hinaus kann sie Ihnen helfen, zu anderen eine bessere Verbindung aufzubauen und sich dessen bewusst zu sein, was Sie erreichen wollen, ohne sich selbst zu verlieren.

Im Bildungsurlaub werden wichtige Kompetenzen vermittelt, die im beruflichen wie in privaten Kontexten essentiell und unmittelbar anwendbar sind, darunter:

- Konflikt- und Kommunikationskompetenz
 - professionelle Gesprächsführung
 - Selbstregulation & Resilienz zur Stressbewältigung
 - Stärkung der Entscheidungsfähigkeit & Verantwortungsübernahme
 - Fähigkeit zur Abgrenzung und Rollenklärung
 - Team- und Führungskompetenz
 - Empathie und Zuhörkompetenz für Kund:innen-, Klient:innen- und Teamkontakt
- Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**
Mo–Fr, 19.–23.01.26, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 260 EUR

Excel total

Almuth Holzkamp

Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Excel nicht nur zu verstehen, sondern auch sicher und souverän anzuwenden. Der praxisorientierte Kurs führt Sie Schritt für Schritt von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken, die Ihnen ermöglichen, Daten effektiv zu analysieren und professionell zu visualisieren. Die Inhalte werden von vielen praktischen Übungen begleitet, sodass Sie Gelerntes direkt selbsttätig anwenden können.

Inhalte

- Programmoberfläche
- Tabellen richtig aufbauen und Inhalte korrekt eingeben
- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Tabellen ansprechend layouten und drucken
- Berechnungen mit absoluten und relativen Zellbezügen
- mit Funktionen arbeiten: Beispiele aus den wichtigsten Funktionenkategorien, Funktionen verschachteln
- Fehlervermeidung, Fehlermeldungen und Fehlerbehandlung
- Visualisieren mit bedingter Formatierung und Diagrammen
- Datentabellen: sortieren, filtern und auswerten
- Pivot-Tabellen und -charts erzeugen und gestalten

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen ohne Kenntnisse oder nur mit geringen Basiskenntnissen in Excel, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Windows Grundlagen werden vorausgesetzt.

X0503604 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 26.–30.01.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 310 EUR

Y0503602 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 03.–07.08.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 310 EUR



X0503605 Online-Bildungsurlaub Vom Mitarbeiter*in zur Führungskraft

Matthias Dahms

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden – oft bleiben nur wenige Tage zur Vorbereitung. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitenden, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar.

Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern.

Nutzen Sie dieses Online-Format, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten als neue Führungskraft weiter zu stärken.

Inhalte:

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

Virtueller Klassenraum

3-mal, Mi–Fr, 25.–27.02.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0503605 Online-Bildungsurlaub Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Matthias Dahms

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in drei entscheidende Bereiche der erfolgreichen Führung: Motivieren: Eine Führungskraft sollte nicht nur sich selbst, sondern auch andere motivieren können. In unserem Seminar werden Methoden und Werkzeuge besprochen und trainiert, um Freude an der Arbeit, ein starkes Wir-Gefühl und ein positives Betriebsklima zu schaffen.

Delegieren: Fehlende Verlässlichkeit in Absprachen kann zu Frustration in der Führung führen. Daher erhalten die Teilnehmenden praktische Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen und somit die Effizienz steigern.

Kritisieren: Störende Faktoren können den reibungslosen Ablauf behindern. Wir stellen praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen vor und trainieren diese, um konstruktive Lösungen zu finden.

Dieses Online-Seminar bietet Ihnen praktische Führungshilfen für diese drei Arbeitsfelder der Führungskraft. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen

und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen und praxisnahe Lösungen zu erarbeiten.

Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Führungskarriere!

Seminarinhalte:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter*innen steigern
- mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch
- Training, Training, Training

Virtueller Klassenraum

3-mal, Mi–Fr, 25.–27.02.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0503612 Bildungsurlaub Schlagfertigkeit – Die Kunst des Improvisierens Kommunikation in der modernen Arbeitsgesellschaft-Sprachkonventionen und deren Infragestellung

Bernhard Mohr

Schlagfertigkeit im Berufsalltag! Mit den Mitteln der angewandten Improvisation zu mehr Spontanität. Wer wünscht sich das nicht? Wenn noch der Wunsch dazu kommt, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, Ausstrahlung und Präsenz zu stärken, weniger Lampenfieber beim Vortrag zu empfinden, dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig. Gut für den Beruf und die eigene Persönlichkeitsentwicklung – Kursinhalte sind die Methoden der angewandten Improvisation und deren Regeln, die u.a. auf Keith Johnstone zurückgehen und das produktive Miteinander verbessern. Der Kurs zeichnet sich durch erlebnisorientiertes Lernen und weniger durch theoretische Vorträge aus.

In diesem Bildungsurlaub bearbeiten wir die Werte aus dem agilen Arbeiten, die sich sehr stark mit den Werten und Regeln aus dem IMPROtheater decken. „Schlagfertigkeit“ wird in einen breiten Kontext gestellt und besteht nicht in der Vermittlung von lediglich schlauen, schlagfertigen Antworten. Fragestellungen und Themen sind u.a.:

- Wahrnehmung-Selbstwahrnehmung
- zuhören statt nur hinhören
- Atempause statt atemlos
- der Fehler als Herausforderung und Chance

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 02.–06.03.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 315 EUR



Bernhard Mohr

Bernhard Mohr ist Dipl. Schauspieler, Dipl. Verwaltungswirt und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung.

Y0100600 Bildungsurlaub

Den Übergang meistern: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten

Petra Knoth-Repp

Der Übergang in den Ruhestand ist ein entscheidender Lebensabschnitt, der oft mit Unsicherheiten, aber auch mit neuen Möglichkeiten verbunden ist. Dieses fünftägige Seminar bietet Beschäftigten die Gelegenheit, sich intensiv mit den Herausforderungen und Chancen dieser Phase auseinanderzusetzen. Es unterstützt sie dabei, Klarheit über ihre Zukunftspläne zu gewinnen, persönliche Werte zu reflektieren und sinnvolle Perspektiven für die nachberufliche Zeit zu entwickeln. Unternehmen profitieren von Mitarbeitenden, die sich bewusst mit dem Ruhestand befassten. Eine gezielte Vorbereitung steigert Motivation und Arbeitszufriedenheit in den letzten Berufsjahren und erleichtert die Weitergabe wertvollen Erfahrungswissens. Gleichzeitig wird der Übergang in den Ruhestand positiv gestaltet, was Fluktuation und Unsicherheiten im Team reduziert. Das Seminar verbindet fundierte Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis mit interaktiven Methoden, die individuelle Reflexion und den Austausch in der Gruppe fördern. Themen wie gesellschaftlicher Wandel, Motivation, Resilienz, Netzwerke und Lebensgestaltung nach der Erwerbsarbeit werden praxisnah aufbereitet, sodass jede*r Teilnehmende konkrete Strategien für einen erfüllten Ruhestand entwickelt.

Das Seminar bietet eine wertvolle Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden diese Möglichkeit eröffnen, fördern eine bewusste Übergangsgestaltung, stärken die Motivation und sichern wertvolles Erfahrungswissen für die Zukunft.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 23.–27.03.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 270 EUR



**Y0503603 Bildungsurlaub
Erfolgreicher Umgang mit Konflikten im Beruf – Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt und Unterschiede als Chance begreifen**

Stephanie Heuser

In einem Team kommen Menschen mit unterschiedlichen Ansichten, Fähigkeiten und Expertisen zusammen, und meist gilt es, ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Auf dem Weg dahin kann Multiperspektivität bereichernd und motivierend wirken sowie gleichermaßen zu Konflikten führen. Konflikte wiederum können erhebliche Auswirkungen auf die emotionale und mentale Gesundheit der Menschen und letztendlich auf die Leistungsfähigkeit ganzer Teams haben. Deshalb geht dieser Bildungsurlaub dem aktiven Umgang mit Konflikten auf den Grund und widmet sich u.a. folgenden Aspekten:

- persönlicher Umgang mit Konfliktsituationen
- Konfliktstile und ihre Auswirkungen
- Einordnung von Konfliktsituationen anhand der Eskalationsstufen nach Glasl
- Identifizieren des eigenen Handlungsräums
- Konfliktgespräche vorbereiten und wirkungsvoll führen
- Umgang mit Widerständen und Zustandsmanagement

Anhand von Impulsvorträgen und Praxisbeispielen können die Teilnehmenden ihre Konfliktkompetenz stärken. Auf Wunsch werden auch zielgerichtete Rollenspiele zu aktuellen Themen aus der Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden angeboten. Das Seminar bietet ein strukturiertes, professionelles „Toolkit“, das den Umgang mit Konflikten künftig leichter machen kann.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 13.–17.04.26, 9.00–16.30 Uhr

Gebühr 310 EUR



Stephanie Heuser

Stephanie Heuser begleitet Führungskräfte und Teams auf ihrem individuellen Weg in zukunftsfähige Arbeitswelten. Sie ist studierte Sprachwissenschaftlerin und Psychologin, zertifizierte Systemische Coachin, Agile Coachin und Mediatorin. Neben ihrer umfassenden Fachkompetenz bringt Stephanie Heuser mehr als 15 Jahre Praxiserfahrung aus verschiedenen Führungspositionen mit.



**Mit KI smarter arbeiten – Produktivität und Kreativität im Job steigern
KI in der modernen Arbeitswelt, EU AI Act, Datenschutz, ethische Verantwortung**

Biljana Varzic

Möchten Sie KI nicht nur verstehen, sondern gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Arbeit effizienter gestalten und kreative Projekte schneller umsetzen können. Sie lernen, wie Sie Prompts clever formulieren, um präzise Ergebnisse zu erhalten, Texte und Grafiken einfach und professionell erstellen, Präsentationen automatisiert vorbereiten und gestalten. Durch praxisnahe Übungen erfahren Sie direkt, wie sich KI in Ihren eigenen Projekten nutzen lässt und wie Sie die Tools gewinnbringend in Ihre Arbeitsabläufe integrieren.

Inhalte:

- Grundlagen der generativen KI und berufliche Einsatzmöglichkeiten
- praxisnahe Prompting für gezielte Ergebnisse
- KI-Tools zur Text- und Bildgenerierung sowie von Präsentationen
- Automatisierung wiederkehrender Aufgaben
- Datenschutz und ethische Aspekte im Umgang mit KI
- aktuelle Trends und zukünftige Entwicklungen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Y0503608 Online-Bildungsurlaub

Virtueller Klassenraum

Mo–Do, 20.–23.04.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0503607 Online-Bildungsurlaub

Virtueller Klassenraum

Mo–Do, 27.–30.07.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0503604 Bildungsurlaub

Train the Trainer

Gesellschaftliche Verantwortung von Trainer:innen in der beruflichen Bildung

Edgar Achenbach

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub eine praxisorientierte Kompletteneinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Lehrproben und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit gesellschaftspolitischen Aspekten wie zum Beispiel der umfassenden Teilhabe und den trainingsrelevanten Themen von Persönlichkeitsrechten.

Dieser Bildungsurlaub kann bereits mit einer Teilnehmerzahl ab vier Personen durchgeführt werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 04.–08.05.26, 9.30–16.30 Uhr

Gebühr 290 EUR



Edgar Achenbach

Ich habe an der britischen Open University ein berufsbegleitendes Literaturstudium absolviert und 2011 mit den Schwerpunkten Literaturwissenschaft, Kreatives Schreiben und Filmgeschichte abgeschlossen. Seit 2014 unterrichte ich Kreatives Schreiben und Storytelling.

Herzlich willkommen in Hochheim!

Mit ihrem neuen Standort bereichert die Volkshochschule unsere Stadt. Sie schafft Raum für Bildung, Begegnung und persönliche Entwicklung.

Wir heißen das Team sowie alle Teilnehmenden herzlich willkommen und wünschen der VHS Hochheim viel Erfolg und eine inspirierende Zukunft.





**Y0505147 Online-Bildungsurlaub
Social-Media- & Content-Marketing
mit Instagram & Co.
Strategien, Tools und Best Practices**
vhsQuickSteps-Dozent:innenteam

In der Unternehmens- und Markenkommunikation stellen sich das Social-Media- und Content-Marketing als zentrale Bausteine dar. Mittels ziel- bzw. bedarfsgerechter Inhalte lassen sich Reichweite und Kundenbindung nachhaltig steigern. Allerdings erfordert die Dynamik digitaler Plattformen ein strategisches Vorgehen sowie den gezielten Einsatz von Tools zur Content-Erstellung und -Analyse. KI-Tools gewinnen dabei kontinuierlich an Bedeutung und ermöglichen es etwa, kreative Beiträge deutlich schneller zu erstellen oder zeitintensive Standardaufgaben zu automatisieren.

Hochwertige Texte, Bilder und Grafiken sowie Videos müssen an die jeweiligen Plattformen angepasst und zumeist gezielt terminiert werden, um eine möglichst hohe Breitenwirkung zu erzielen. Am Anwendungsbeispiel eines fiktiven Instagram-Projekts werden sämtliche Phasen zur Planung und Umsetzung erfolgreicher Kampagnen detailliert aufgezeigt. Ein Fokus liegt dabei auf der Content-Produktion durch die Anwendung etablierter Apps. Zudem werden die notwendigen Voraussetzungen für eine Suchmaschinenoptimierung praxisnah dargestellt.

Inhalte:

- Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten
- Entwicklung von Content-Marketing-Kampagnen
- Community-Management und Interaktionsstrategien
- Tools zur Automatisierung, Analyse und Erfolgsmessung
- praxisnahe Übungen zur direkten Anwendung des Erlernten

Virtueller Klassenraum

Mo–Mi, 04.–06.05.26, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 228 EUR



Peter Horst Schmitt

Als Diplom-Ingenieur und Projektleiter mit über 30-jähriger Berufserfahrung und Vater von drei erwachsenen Töchtern bin ich davon überzeugt, dass außer Humor auch eine gelungene Kommunikation zu mehr Effektivität im Beruf und Zufriedenheit im Alltag führt. Da mich die Methode der empathischen Kommunikation selbst bereichert hat, biete ich mit viel Freude regelmäßig Übungsabende und Trainings zu diesem Thema an. Meine Freizeit verbringe ich gern in der Natur, beim Radfahren, Joggen, Wandern oder Pilgern. Ich freue mich auf meine Kursteilnehmer:innen mit ihren individuellen Themen.

NEU

**Y0503606 Bildungsurlaub
Finanzwissen für Frauen –
selbstbestimmt planen, sicher
entscheiden. Wie finanzielle
Bildung zur Stärkung gesell-
schaftlicher Teilhabe beiträgt.**

Andrea Maria Pfändler

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentraler Baustein gesellschaftlicher Teilhabe und Gleichstellung. Der Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen, reflektieren und gezielt verbessern möchten – heute und mit Blick auf ihre Zukunft. Im Fokus stehen Budgetplanung, Investieren, Altersvorsorge und der selbstbewusste Umgang mit Finanzentscheidungen. Durch interaktive Methoden wie das „Happy Life Game“, praktische Übungen zur Finanzplanung und Reflexion über strukturelle Benachteiligung von Frauen im Wirtschaftssystem, werden die Teilnehmerinnen befähigt, ihre finanzielle Handlungskompetenz auszubauen. Gleichzeitig werden politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen thematisiert, die Einfluss auf die finanzielle Lebensrealität von Frauen haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 18.–22.05.26, 9.30–16.30 Uhr
Gebühr 290 EUR

**Y0503611 Bildungsurlaub
Wirtschafts- und Finanzwissen
einfach erklärt
Volkswirtschaftliche Zusammen-
hänge und Grundlagen der
Finanzplanung vor dem Hinter-
grund gesellschaftlichen Wandels
verstehen**

Holger Jünke

Verbessern Sie Ihr Verständnis von volkswirtschaftlichen Zusammenhängen und nutzen Sie dieses Wissen zur Optimierung Ihrer Finanzplanung! Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht.

Wenn Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig erscheint, dann hilft Ihnen dieser Online-Bildungsurlaub: Auf eine lebendige, leicht verständliche und praxisnahe Weise erklärt Ihr Dozent Holger Jünke sowohl volkswirtschaftliche Zusammenhänge als auch den Wertpapierhandel an der Börse. Zudem erhalten Sie umfangreiche Informationen über zahlreiche Finanzprodukte wie z. B. Aktien, Anleihen, Investmentfonds, ETF und Zertifikate. Auch aktuelle Trends wie Zinsportale, Bitcoin, Robo-Advisor oder Crowd-investing werden thematisiert. Darüber hinaus bekommen Sie noch wertvolle Anregungen, wie eine Strategie zur Geldanlage und zum Vermögensaufbau entwickelt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Themenblöcke, die im Kurs behandelt werden:

- volkswirtschaftliche Zusammenhänge
- die Zinspolitik der Europäischen Zentralbank
- die Börse: Wertpapier- und Devisenhandel
- Grundlagen der Finanzplanung
- aktuelle Trends bei der Geldanlage
- Altersvorsorge und staatliche Förderung
- Versicherungsprodukte

Virtueller Klassenraum

Mo–Fr, 31.08.–04.09.26, 8.30–15.45 Uhr
Gebühr 290 EUR

**Y0503610 Bildungsurlaub
Effektive Kommunikation im Beruf**

Peter Horst Schmitt

Den Job suchen Sie sich nach Ihrer Interessengruppe aus – die Kolleginnen und Kollegen in der Regel nicht. Zudem befinden sich Unternehmen durch Digitalisierung und Künstliche Intelligenz im Wandel. Gewohnte Abläufe ändern sich, und dennoch möchten Sie effektiv im Berufsalltag Ihre Kompetenz unter Beweis stellen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie durch die Methoden der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg Ihre Kommunikationskompetenz erweitern können und gleichzeitig durch Selbstfürsorge langfristig leistungsfähig bleiben. Anhand Ihrer praktischen Beispiele erlernen Sie:

- klare Gesprächsgrundlagen schaffen
- wertschätzendes Feedback geben und nehmen
- Aufgaben erfolgreich delegieren
- angemessene Grenzen setzen
- auch mit schwierigen Kolleg:innen gelassen umgehen
- Konflikte frühzeitig erkennen und klären
- Strukturierte Gespräche vorbereiten und führen

Ihr Gewinn: Weniger Stress, mehr Anerkennung, entspannte Feierabende. Das Lernen wird durch tägliche Outdoor-Einheiten zum angenehmen Erlebnis mit Urlaubscharakter. Praxisorientierter Erfahrungsaustausch ergänzt die theoretischen Grundlagen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 22.–26.06.26, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 310 EUR

Unsere Bildungsurlaube auf einen Blick

Die Bildungsurlaube der vhs Main-Taunus-Kreis sind in der Regel als Wochenkurse angelegt. Das heißt, sie finden an fünf aufeinanderfolgenden Tagen von Montag bis Freitag statt (insgesamt 40 Unterrichtseinheiten). Diese Veranstaltungen sind als Bildungsurlaube in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen (teilweise auch in Rheinland-Pfalz) anerkannt. Sie können sich von Ihrem Arbeitgeber für die Kursteilnahme freistellen lassen.

Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zur Beantragung eines Bildungsurlaubs bei Ihrem Arbeitgeber finden Sie unter [www.arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub](http://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub) und www.bildungsurlaub.de

Januar 2026

19.–23.01.26	Spanisch A1.1 für Anfänger:innen – Spanisch für Arbeit und Leben unter Berücksichtigung aktueller politischer und sozialer Entwicklungen Lateinamerikas	Seite 166
19.–23.01.26	Gewaltfreie Kommunikation	Seite 49
26.–30.01.26	Spanisch A2.2 – Politischer und gesellschaftlicher Vergleich der Länder Lateinamerikas gestern und heute	Seite 167
26.–30.01.26	Excel total	Seite 49

Februar 2026

02.–06.02.26	Italienisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse – Sozialpolitische Unterschiede und Sprachbarrieren in der EU	Seite 154
02.–04.02.26	Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft	Seite 50
09.–13.02.26	Shinrin Yoku: Baden unter Tannen	Seite 101
09.–13.02.26	Spanisch B1.1 – Unter Berücksichtigung politischer, geografischer und kultureller Aspekte in der spanischsprachigen Welt	Seite 167
16.–20.02.26	Spanisch A1.2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Politischer und gesellschaftlicher Vergleich der Länder Lateinamerikas gestern und heute	Seite 166

März 2026

02.–06.03.26	Schlagfertigkeit – Die Kunst des Improvisierens	Seite 50
16.–18.03.26	Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten	Seite 49
16.–20.03.26	Spanisch A2.1 – Spanisch für die Arbeit und das Leben unter Berücksichtigung der politischen und sozialen Entwicklungen und Strömungen in Südamerika	Seite 167
23.–27.03.26	Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten	Seite 50

April 2026

30.03.–02.04.26	Entspannung und innere Ruhe finden	Seite 101
13.–17.04.26	Englisch A2 für Wiedereinsteiger:innen Intensive General Conversation Unter Berücksichtigung gesellschaftlicher und politischer Strömungen Großbritanniens	Seite 144
13.–17.04.26	Erfolgreicher Umgang mit Konflikten im Beruf	Seite 51
20.–23.04.26	Mit KI smarter arbeiten – Produktivität und Kreativität im Job steigern	Seite 51
20.–24.04.26	Leben im Kontext – Schreiben zwischen Erinnerung und Zeitgeschichte	Seite 60
22.–24.04.26	Stressfrei im Alltag: Stressbewältigung und Resilienz als gesellschaftliche Herausforderung	Seite 101

Mai 2026

04.–06.05.26	Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co.	Seite 52
04.–08.05.26	Train the Trainer	Seite 51
18.–22.05.26	Finanzwissen für Frauen	Seite 52

Juni 2026

08.–12.06.26	Spanisch A2.1	Seite 167
22.–26.06.26	Fit für die Zukunft	Seite 94
22.–26.06.26	Spanisch A1 für Anfänger:innen: Tourismus und Nachhaltigkeit Unter Berücksichtigung von Entwicklungen in Lateinamerika	Seite 166
22.–26.06.26	Effektive Kommunikation im Beruf	Seite 52
29.06.–03.07.26	Kraft durch Klarheit. Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit	Seite 102
29.06.–03.07.26	Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf	Seite 102
29.06.–03.07.26	Französisch A1 Auffrischung	Seite 148



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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

Y0501700 Workshop

Die Bedeutung des Freispiels in der Kindertagespflege

Enikő Batancs

Das Freispiel hat eine zentrale Bedeutung für eine gesunde körperliche, kognitive und emotionale Entwicklung des Kindes. Kinder können ihre Fantasie ausprobieren und dabei neue Fähigkeiten entwickeln. Nach welchen Logiken laufen Kinderspiele ab? Wie können erwachsene Bezugspersonen Kinder beim Spiel fördern? Welche Bedingungen sind förderlich für ein gelungenes Freispiel? Welche neuen Ideen kann man einbringen? Und welche Spiele können Erwachsene vorschlagen, wenn den Kindern doch einmal langweilig wird? In diesem Workshop richtet eine praktizierende Erzieherin theoretische pädagogische Perspektiven auf das Thema Kinderspiel. Gemeinsam werden praktische Spiel-Ideen entwickelt und gesammelt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 07.02.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0501701 Workshop

Entwicklungspsychologie der 0–3-Jährigen

Ute Apolke

Für die Arbeit mit Kleinkindern braucht es viel Verständnis und Feingefühl um eine gute Beziehung zu Kindern und Eltern aufzubauen. Dabei sind Kenntnisse über entwicklungspsychologische Grundlagen sehr wichtig. An praktischen Alltagsbeispielen werden bedeutsame Stationen der Entwicklung betrachtet. Inhalt:

- Einblick in entwicklungspsychologische Grundlagen
- Einfühlen in die Altersstufen
- Notwendige Bindungs- und Beziehungs-gestaltung

Mit vielfältigen Beispielen aus der pädagogischen Praxis gibt es die Möglichkeit für Austausch, Reflexion und Entwicklung wirksamer Methoden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 06.03.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0501702 Workshop

Praxisreflexion in der Kindertagespflege

Christian Kees

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

Die Ziele und Inhalte sind:

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

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 27.03.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 20 EUR



**Y0501703 Workshop
Umgang mit schüchternen
Kindern – auffallend unauffällig**
Ute Apolke

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Fr, 17.04.26, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

**Y0501704 Workshop
Stark ins Leben – die Natur als
Spielplatz**
Karin Dinter

Kinder haben von Geburt an viele Kompetenzen, sie sind neugierig und weltoffen und haben Freude daran, ihr Leben mitzugestalten. Dafür brauchen sie von uns Erwachsenen die nötigen Impulse und eine behutsame Begleitung. Ein Vortrag bietet Tipps zur Entdeckung der Welt mit allen Sinnen. Je vielfältiger die Erfahrungen sind, desto lernfähiger ist unser Gehirn und desto besser schärfen wir unsere Sinne. Der Lernort Natur bietet viele Möglichkeiten, um Kindern bei ihrer Entwicklung zu helfen und viele wichtige Kompetenzen zu fördern. Durch die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im Wald wird die Motorik geschult, mit dem Käfer in der Hand muss ich achtsam umgehen, der Bau eines Zwergenhäuschens erfordert Phantasie und Kreativität und das gemeinsame Schleppen eines Astes stärkt die soziale Kompetenz. Durch das Spielen und Handeln in der Natur wird das Vertrauen in sich selbst und in den umgebenden Lebensraum gestärkt. Wie die Anregungen aus dem Vortrag praktisch umgesetzt werden können, werden wir gemeinsam in dem ausführlichen Praxisteil erfahren.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Sa, 09.05.26, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

**Fortbildung
Qualifizierte Praxisanleiter:in**

Für aktive Erzieher:innen, die sich für die Anleitung von Praktikant:innen qualifizieren wollen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter der Kursnummer Y0501760. Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereich Beruf, fb-beruf@vhs-mtk.de.

**Zertifikatskurs
Qualifizierte Schulkindbetreuer:in**

Für aktive Schulkindbetreuer:innen bieten wir einen einjährigen Qualifizierungskurs an. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter den Kursnummern Schulkindbetreuung Y0501800. Bei Interesse wenden Sie sich an den Fachbereich Beruf, fb-beruf@vhs-mtk.de.

**Y0501706 Workshop
Durchsetzungsfähigkeit stärken –
Kommunikationsübungen &
Selbstreflexion**

Enikő Batancs

Kindertagespflegepersonen stehen im Alltag häufig vor der Herausforderung, die eigenen pädagogischen Grenzen klar zu kommunizieren. Insbesondere dann, wenn Eltern stark in den Tagesablauf eingreifen möchten oder Erwartungen äußern, die nicht mit den Grundsätzen der Kindertagespflege vereinbar sind. In diesem Tagesseminar setzen wir uns mit Kommunikationstechniken auseinander, die dabei unterstützen, klar und respektvoll Grenzen zu setzen, die eigene Position zu vertreten und dabei gleichzeitig eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern aufrechtzuerhalten.

Ziele des Seminars sind:

- Stärkung der Durchsetzungsfähigkeit in herausfordernden Situationen
 - Erweiterung des kommunikativen Handlungsrepertoires
 - Bewusstwerden eigener Stärken und Entwicklungsfelder durch Selbstreflexion
 - Förderung einer klaren, professionellen Haltung in der Zusammenarbeit mit Eltern
- Das Seminar bietet praxisnahe Beispiele, Übungen und Austauschmöglichkeiten, damit die Teilnehmenden das Erlernte direkt in ihren Alltag übertragen können.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 13.06.26, 9.00–17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR





KULTUR

Literatur, Comic & Film	58
Kreatives & Autobiografisches	
Schreiben	60
Musik	62
Tanz	64
Theater	66
Malen & Zeichnen	68
Atelier unter Meisterwerken	74
Fotografie	76
Kreatives Gestalten	76



Fachbereichsleitung

Jule Kizhukandayil

Telefon 06192 9901-26
kizhukandayil@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Melissa Karpisch

Telefon 06192 9901-13
fb-kultur@vhs-mtk.de

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

Die Kunst- und Kulturkurse finden auf Deutsch statt. Unsere Kursleitungen sind aber sehr häufig mehrsprachig und können auf verschiedenen Sprachen angesprochen werden. Auskunft darüber finden Sie in den Vorstellungstexten der Kursleitungen.



Literatur, Comic & Film



Stammtische

Leidenschaft für gute Geschichten verbindet! Ob auf Leinwand, Buchseite oder in der Sprechblase – bei unseren Stammtischen tauschen sich Film-, Literatur- und Comicfans über Lieblingswerke, neue Entdeckungen und spannende Themen aus. In lockerer Runde wird diskutiert, gelacht und inspiriert. Kommen Sie vorbei und reden Sie mit!

Y0202100 **Lesekreis Wir lesen!**

In diesem selbstorganisierten Lesekreis sprechen die Teilnehmer:innen über ausgewählte Texte, die sie gemeinsam festlegen und vor jedem Termin selbst lesen. Die Auswahl der Texte erfolgt in der Gruppe, so dass alle mitentscheiden können, was gelesen wird.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
3-mal Mi, 17.00–19.00 Uhr, 11.02., 11.03. & 22.04.26
kostenfrei



Y0202102 **Lesekreis Comic-Stammtisch: Graphic Novels & mehr**

Dr. Gerrit Lungershausen

Sind Sie Comic-Fan und suchen nach Gleichgesinnten, mit denen Sie sich über Comics austauschen und zugleich etwas über die Geschichte von Comics und Graphic Novels lernen möchten? In diesem Semester möchten wir uns mit aktuellen Graphic Novels oder Comics auseinandersetzen, die wir gemeinsam auswählen. Was ist Ihnen an den erzählten Geschichten wichtig? Was ist aktuell? Wie haben die Autor:innen und Zeichner:innen Schlüsselszenen ins Bild gesetzt? Welche Anspielungen auf Comicgeschichte oder politische Zeitgeschichte lassen sich darin finden? In der ersten Sitzung können Sie Vorschläge einbringen, welche Texte gemeinsam gelesen werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
3-mal Mi, 18.00–19.30 Uhr, 29.04., 27.05., 24.06.26
kostenfrei

→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren künstlerischen Angebote rund um Comics und Mangas (S. 172) und unsere Lesung mit dem erfolgreichen Comiczeichner Philip Waechter (S. 4)



Y0202130 **Filmkreis NEU Film-Stammtisch**

Edgar Achenbach

In diesem Kurs sprechen wir an drei Abenden über Filme, die wir zuhause auf Disc, im Stream oder gemeinsam im Kino ansehen. Dabei lernen Sie ganz nebenbei, wie Filme funktionieren, wie Filmhistoriker:innen heute auf Filme (auch kommerzielle Blockbuster) sehen und wie man mit dem passenden cineastischen Fachvokabular Freund:innen beeindrucken kann. Am ersten Termin behandeln wir Alfred Hitchcocks Meisterwerk „Der unsichtbare Dritte (North by Northwest“ und es wäre super, wenn Sie sich den Film vorher ansehen könnten. Danach stimmen wir uns gemeinsam über die weiteren Titel ab.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
3-mal Mi, 18.00–19.30 Uhr, 15.04., 06.05., 17.06.26
Gebühr 15 EUR

→ Info

Zum Kinostart von „Wuthering Heights“ bieten wir den passenden englisch-sprachigen Literaturkurs sowie weitere Englischkurse rund um Film, Literatur und Kultur, weitere Informationen auf S. 143.



Lesungen

Y0202110 **Familienlesung**
Yippie! Comic-Kunst live –
Lesung und Zeichenspaß mit
Philip Waechter
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 05.02.26, 16.00–17.30 Uhr
Gebühr 8 EUR

Weitere Infos auf S. 4

Y0102138 **Online**
Die Frau als Mensch.
Am Anfang der Geschichte
Ulli Lust
Mi, 04.03.26, 19.30–21.00 Uhr
aus der Reihe Wissen Live.

Weitere Infos auf S. 15

Y0202119 **Lecture Performance** **Fantastische Welten –** **Die Zamonien-Romane von** **Walter Moers**

Dr. Gerrit Lungershausen
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 19.05.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 5 EUR
Kinder und Jugendliche kostenfrei

Weitere Infos auf S. 5

Y0100122 **Bestseller-Lesung!** **Chill mal – Am Ende der Geduld ist** **immer noch viel Pubertät übrig**

Matthias Jung
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 25.06.26, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

Weitere Infos auf S. 12

Y0202111 **Bestseller-Lesung!** **Lesung & Gespräch: Rryan Alshebl** **liest aus „Flucht nach vorn“**

Rryan Alshebl
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Fr, 12.06.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 12 EUR

Weitere Infos auf S. 5

Y0202114 **Lesung** **Erzählreise – Ein Abend voller** **Geschichten**

Gabriele Wolff-Starck

Verbringen Sie einen Abend im neuen vhs-Café, bei kleinen Snacks, einer Tasse Tee oder anderen Getränken und machen Sie sich auf zu einer besonderen Erzählreise. Geschichten und Märchen öffnen dafür besondere Räume: einfach zuhören, in Bilder und Szenen eintauchen und die eigene Geschichte neu wahrnehmen. Außerdem wird gemeinsam überlegt, wie und warum Geschichten wirken: Welche Eindrücke bleiben? Warum berühren uns manche Erzählungen, bringen uns zum Lachen oder Weinen – und weshalb bleiben uns manche so lange im Gedächtnis?

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mi, 11.02.26, 19.30–20.30 Uhr
Gebühr 9 EUR



Gabriele Wolff-Starck

Ich bin überzeugt davon, dass Geschichten inspirieren, dass sie uns helfen, unseren Weg zu finden, und das Immunsystem unserer Seele stärken. Deshalb schreibe und erzähle ich seit vielen Jahren Märchen und Geschichten für Kinder und Erwachsene. Ich freue mich auf unsere Reise auf dem Märchenteppich an diesem Abend. Meine Lesung findet auf Deutsch statt.

Stadtbücherei Hofheim am Taunus

LESEN - FINDEN - LERNEN - STÖBERN - ERLEBEN - ENTDECKEN

Kommen Sie vorbei und entdecken unser vielfältiges Medien- und Veranstaltungsangebot.

www.hofheim.de/stadtbuecherei







Kreatives & Autobiografisches Schreiben



Y0200602 Bildungsurlauf NEU Leben im Kontext – Schreiben zwischen Erinnerung und Zeitgeschichte

Sabine Schabicki

Die eigene Geschichte erzählen, Perspektiven wechseln, Zeitgeschichte reflektieren: Autobiografisches Schreiben eröffnet einen besonderen Zugang zu unserer persönlichen Geschichte und zugleich zum Verständnis der Zeit, in der wir leben. Jede Biografie ist nicht nur individuell, sondern auch politisch geprägt: von gesellschaftlichen Umbrüchen, kulturellen Strömungen, historischen Ereignissen und globalen Entwicklungen. Wer schreibt, verbindet das Private mit dem Öffentlichen und macht sichtbar, wie eng eigene Biografie und Zeitgeschichte miteinander verflochten sind. In diesem Bildungsurlauf werden Erinnerungen in lebendige Texte verwandelt und verschiedene literarische Perspektiven erprobt. Kurze Inputs zu Erzähltechniken wechseln sich mit praktischen Schreibübungen, Reflexionsphasen und Gruppenaustausch ab. Im Mittelpunkt stehen Szenen des Alltags ebenso wie prägende Erfahrungen im Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen: zum Beispiel der Mauerfall, die 68er-Bewegung, die Corona-Pandemie, Flucht und Migration, Klimawandel oder Fragen von Diversität und Gleichberechtigung. Auch die Erfahrungen früherer Generationen, deren Geschichte unser Heute geprägt hat, finden ihren Platz. So verbinden wir Biografie und Zeitgeschehen, entwickeln Sensibilität für unterschiedliche Perspektiven und üben den kritischen Umgang mit gesellschaftlichen Narrativen. Das Erzählen schafft Raum für Teilhabe, Dialog und gegenseitiges Verstehen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 20.–24.04.26, 9.30–16.30 Uhr

Gebühr 269 EUR

X0202316 Wochenendworkshop Autobiografisches Schreiben

Sabine Schabicki

Sie möchten Ihre Erinnerungen festhalten, biografische Erfahrungen schreibend erkunden oder einfach einmal ausprobieren, was passiert, wenn Sie Ihre eigene Geschichte zu Papier bringen? In diesem Workshop ist Raum für Ihre eigene Geschichte – unabhängig davon, ob Sie bereits schreiben oder zum ersten Mal den Stift in die Hand nehmen. An diesem Wochenende schaffen wir Raum für prägende Erlebnisse, kleine Alltagsmomente oder für das, was Sie gerade bewegt. Mit gezielten Schreibimpulsen nähern wir uns den Erinnerungen, beobachten den Wandel des Blicks auf das Vergangene und erkunden, wie das Hier und Jetzt ins Schreiben einfließt, denn an keinem Tag werden Sie über eine Erinnerung genau so schreiben wie an einem anderen Tag. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um den Prozess: um das Erinnern, Reflektieren und Erzählen – in Ihrem eigenen Ton. In einer wertschätzenden Gruppe können Sie schreiben, teilen (wenn Sie möchten), sich inspirieren lassen und neue Perspektiven auf Ihre Lebensgeschichte gewinnen.

Hofheim, Volkshochschule

Sa & So, 17. & 18.01.26, 10.00–18.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

Y0202116 Vormittagskurs Mein Leben in Worten – Autobiografisches Schreiben

Sabine Schabicki

Jede Woche zwei Stunden, um ins eigene Leben einzutauchen – mit Stift, Papier und Geschichten, die immer wieder überraschen. Wir schreiben Erinnerungen, Anekdoten, kleine wie große Geschichten, probieren unterschiedliche Perspektiven und entdecken die eigene Stimme. Ganz nebenbei entfaltet sich ein lebendiger Austausch: Die Geschichten der Anderen tragen Momente, Einsichten und feine Nuancen des Lebens in den Raum, die inspirieren, nachhallen und neue Blickwinkel eröffnen. Schritt für Schritt wächst so eine persönliche Schreibpraxis, die das Leben auf Papier bringt. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Neugier und Offenheit genügen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

8-mal Mi, ab 18.03.26, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

Sabine Schabicki

Für mich war Schreiben immer ein wichtiges Ventil, oft sogar wie Therapie. Ich kann mich in Worten und Geschichten verlieren, neuen Mut und neue Kraft finden. Seit vielen Jahren ist es mein Anliegen, anderen die Möglichkeit zu bieten, diese Freiheit auch für sich zu finden. Ich biete Kurse und Schreibreisen an und bin selbst immer wieder begeistert, wie viel Kreativität und Authentizität sich in den Texten, die geschrieben werden, wiederfindet. Auch von Menschen, die vorher dachten, sie könnten gar nicht schreiben. Mein Kurs findet auf Deutsch statt. Gern kann ich aber bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Y0202106 Workshop

Autobiografisches Schreiben – Lebensgeschichten

Susanne Kronenberg

Es gibt viele gute Gründe, über das eigene Leben zu schreiben. Doch wie fängt man damit an? Wie wir unseren Erlebnissen auf die Spur kommen und verschüttete Erinnerungen wecken können, ist ein Schwerpunkt dieses Workshops. Wir lassen uns zu berührenden, humorvollen oder nachdenklichen Geschichten inspirieren und verfassen kurze autobiografische Texte. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die neugierig auf sich selbst sind.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 18.04.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0202118 Wochenendworkshop NEU

Postkarten aus meinem Leben – Mini-Geschichten schreiben und gestalten

Sabine Schabicki

Manchmal passt ein ganzes Leben auf eine Postkarte. In diesem Kurs schreiben Sie kurze, pointierte Texte über Ihre besonderen Momente – humorvoll, nachdenklich oder poetisch. Wir kombinieren Worte mit Bildern, Collagen oder Zeichnungen, so dass kleine Kunstwerke entstehen, die man verschicken oder sammeln kann. Sie lernen, Ihre Erinnerungen in kompakten Formaten lebendig zu machen, experimentieren mit Stil und Gestaltung und entdecken, wieviel Ausdruck auf wenig Platz passt. Das Material wird gestellt, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 20. & 21.06.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 75 EUR

X0202311 Wochenendworkshop

Kreatives Schreiben: Krimis

Susanne Kronenberg

Wie entwickelt man einen Plot, einen Mord oder ein Motiv? Was muss ich über den Täter wissen, damit mein Krimi spannend wird? In kreativen Schreibspielen lassen Sie Ihrer kriminellen Fantasie freien Lauf, entdecken Themen für spannende Geschichten und lernen, diese direkt umzusetzen. Dieser Workshop unter Leitung der Kriminalautorin Susanne Kronenberg richtet sich an alle, die gern schreiben, die Praxis des Krimischreibens kennenlernen und sich von der erfahrenen Krimiautorin informieren und inspirieren lassen möchten.

Hofheim, Volkshochschule

Sa, 24.01.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

Y0202104 Workshop

Kreatives Schreiben – Einsteiger:innen

Susanne Kronenberg

Wenn die Gedanken sprühen und Sätze fließen: Beim Kreativen Schreiben bringen wir die Stifte in Bewegung und lassen uns von uns selbst überraschen. Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund, wenn wir anhand von Schreibspielen unsere Inspirationsquellen aufspüren und Themen entdecken, die uns zu kurzen Geschichten bewegen. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die sich auf das Abenteuer Schreiben einlassen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 14.03.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0202108 Workshop NEU

Kreatives Schreiben – Einmaleins des Schreibens

Susanne Kronenberg

Ist jeder Erzähler:in allwissend und kann Vergangenheit zugleich Gegenwart sein? Sollten wir, wie Mark Twain verlangte, wirklich jedes Adjektiv umbringen? Wir beschäftigen uns mit beiden Facetten des Schreibens: der Idee und literarischen Grundlagen. Mit Methoden des Kreativen Schreibens verfassen wir kurze Texte und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Als erfahrene Autorin von Romanen und Kurzgeschichten gibt Susanne Kronenberg einen Einblick in die schriftstellerische Praxis.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 13.06.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 39 EUR



Susanne Kronenberg

Ich bin seit 20 Jahren Wahl-Wiesbadenerin und wenn ich nicht gerade Workshops für Kreatives Schreiben anbiete, bin ich selbst als Autorin tätig. Folgende in Wiesbaden spielende Kriminalromane habe ich z. B. veröffentlicht: „Weinrache“ (Gmeiner 2007), „Rheingrund“ (Gmeiner 2009), „Kunstgriff“ (Gmeiner 2010), „Edelsüß“ (Gmeiner 2012) oder „Totengruft“ (Gmeiner 2014). Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.



Y0202112 Abendkurs NEU

Ideenwerkstatt für mehr Kreativität: Design Thinking für den Schreibprozess

Edgar Achenbach

Bei der Planung einer Geschichte, bei der Ausarbeitung von Szenen, beim Lösen von Problemen und bei der Überwindung von Schreibblockaden ist Kreativität gefragt. Basierend auf Methoden des Design Thinking präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs eine Vielzahl von kreativen Tools und praktischen Übungen, die Sie alleine oder in der (Autor:innen-) Gruppe anwenden können, um Ideen zu finden, diese auszuarbeiten und schließlich mit Ihrer Geschichte weiterzukommen.

Zielgruppe des Kurses sind Autor:innen mit oder ohne Schreiberfahrung, aber auch alle, die im Berufs- oder Privatleben kreativ arbeiten und dafür praktische Tools und Methoden kennenlernen möchten. Sehr gerne besprechen wir vorab oder im Kurs Ihre individuellen Beispiele.

Dieser Kurs ist auch für Schüler:innen ab 16 Jahren geeignet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal, Mo, 15. & 17.06, Mi, 22. & 24.06, 18.30–21.00 Uhr

Gebühr 79 EUR

Gebühr 129 EUR als Jugendliche-Erwachsenen-Team



Edgar Achenbach

Ich absolvierte an der britischen Open University ein berufsbe gleitendes Literaturstudium und schloss 2011 mit einem Bachelor of Arts mit den Schwerpunkten

Allgemeine Literaturwissenschaft, Kreatives Schreiben und Filmgeschichte ab. Seit 2014 unterrichte ich Kreatives Schreiben und Storytelling. Es ist meine Überzeugung, dass Schreiben ein Handwerk ist, das man lernen kann. In meinen Kursen vermittle ich den Teilnehmenden das notwendige Basiswissen, um eigene Geschichten schreiben zu können. Der Kurs findet auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Y0202120 Wochenendworkshop NEU

Erinnerungen, die nach Zimt riechen – kulinarisches Schreiben mit allen Sinnen

Sabine Schabicki

Küchendüfte und ein Geschmack von damals sind starke Gedächtnisanker. An diesem Wochenende holen wir sie zurück und bringen sie aufs Papier. Wir sammeln kulinarische Erinnerungen, erzählen dazugehörige Geschichten und verwandeln sie in Texte – von Mini-Erzählungen über Rezeptnotizen bis zur Kurzgeschichte. Dabei üben wir sinnliches Schreiben, entdecken persönliche Motive und lassen uns von der Küche inspirieren. Wer möchte, bringt Familienrezepte oder Fotos mit. Am Ende halten Sie ein kleines „Lesebüchlein“ Ihrer Texte in den Händen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 09. & 10.05.26, 10.00–15.00 Uhr

Gebühr 75 EUR





Musik

Trommeln

Kiere Diallo

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

Y0204110 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 21.02.26, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0204112 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 14.03.26, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0204114 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 25.04.26, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0204116 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 30.05.26, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Y0204118 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 13.06.26, 12.00–16.00 Uhr
Gebühr 25 EUR



Olaf Stellberger

Ich stamme aus einer musikalischen Familie. Meine musikalische Ausbildung begann ich als Cellist und Chorsänger. Seit Jahren widme ich mich nun schon mit großer Leidenschaft dem Blues und seinen Möglichkeiten zur Improvisation. Meine aktuellen musikalischen Projekte sind „The Caseys“ und „Duo BoerStel“. Der Kurs findet auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.



Kiere Diallo

Ich bin im Senegal geboren und lernte als Jugendlicher, Djembé, Sabar und Bass zu spielen. In meiner Heimat bin ich auf traditionellen Festen wie Hochzeiten und Taufen aufgetreten und habe pädagogische Erfahrungen in Workshops sowie musikalische Erfahrungen auf einer Tour durch Gambia gesammelt. Seit 2013 lebe ich in Wiesbaden, unterrichte an verschiedenen Schulen und biete Kurse für Erwachsene an. Ich spiele bei Auftritten in mehreren Formationen. Weitere Informationen unter: www.kierediallo.de. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Französisch und Wolof angesprochen werden.

Y0204126 Workshop Mundharmonika für Einstieger:innen – Entdecke den Blues!

Olaf Stellberger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der diatonischen Mundharmonika: Aufbau, Einzeltöne und Blues-Strukturen. Ohne Notenkenntnisse starten Sie in der 1. Position, danach folgt die 2. Position („cross harp“) für ausdrucksstarke Klänge und packende Rhythmen. Der Fokus liegt auf praxisnahen Übungen und der Entwicklung Ihres eigenen Groove. Alles, was Sie benötigen, sind Neugier und Liebe zum Blues.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 08.02.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 49 EUR

Y0204128 Abendkurs Mundharmonika: Bluesharp für angehende Stars! Aufbau & Improvisation

Olaf Stellberger

Dieser Mundharmonikakurs ist für alle, die schon ein paar Töne spielen können und ihren Blues-Sound vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der 2. Position („cross harp“) für ausdrucksstarken Klang, ergänzt durch 1. und 3. Position, Handeffekte, Tonbildung sowie Artikulation und Phrasierung. Praktische Übungen stärken Groove, Rhythmusgefühl und Improvisationsfähigkeit. Tonleitern und Akkordtöne dienen als Kreativitätsbooster für eigene Soli.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Einzeltontspiel in der 2. Position, Liebe zum Blues, Neugier. Bitte Mundharmonikas in C-Dur und A-Dur mitbringen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Do, ab 19.02.26 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 79 EUR

Einfach mal singen ...

Martina Peetz & Gerda Kampschroer

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

Y0204120 Wochenendworkshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 18.04.26, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0204122 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Do, 19.00–20.30 Uhr,

12.02., 19.02., 12.03. & 19.03.26

Gebühr 29 EUR



Gerda Kampschroer

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



Martina Peetz

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

Die Kurse der Dozentinnen finden auf Deutsch statt. Bei Fragen können sie zusätzlich auf Englisch ange- sprochen werden.

Y0204130 Nachmittagskurs NEU

NewVoices – Der vhs Chor für Jung und Alt

Erjon Muco

Singen stärkt Körper und Stimme, schult das Gehör und sorgt für Sicherheit im Takt. Vor allem aber: Singen macht glücklich! Und in der Gruppe noch viel mehr. Der generationsübergreifende NewVoices-Chor steht allen ab 9 Jahren offen, so dass Jung und Alt gemeinsam auf der Bühne stehen. Es wird an einem modernen Pop- und Musical-Repertoire gearbeitet. Vermittelt werden dabei Grundkenntnisse der Stimmbildung und im mehrstimmigen Gesang. Dabei steht neben Spaß und Rhythmusgefühl vor allem die Zusammenarbeit in Gemeinschaft im Vordergrund. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre zahlen einen ermäßigten Betrag von 65 EUR. Ein Kind/Jugendliche – Erwachsenen-Team zahlt einen ermäßigten Betrag von 109 EUR.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Mi, ab 04.02.26, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr 79 EUR



Erjon Muco

Ich leite seit vielen Jahren Kinder-, Jugend- und Projektchöre und bin 2. Vorsitzender/Chorleiter der Frankfurter Spatzen e.V. Mein Schwerpunkt liegt auf moderner Pop-/Musical-Chorliteratur, praxisnaher Stimmbildung und kreativer Probenarbeit, die Gemeinschaft und Auftrittssicherheit fördert. Mir ist wichtig, dass junge Menschen musikalisch wachsen, mehrstimmig singen lernen und mit Freude Bühnenpraxis sammeln. Meine Kurse finden auf Deutsch statt, ich spreche aber auch Englisch, Albanisch und Griechisch.

Y0204123 Nachmittagskurs NEU

Musikzeit für Minis mit ihren Lieblingsmenschen

Yei Rang Kim

Kinder von 1 bis 3 Jahren tauchen gemeinsam mit einer Begleitperson spielerisch in die bunte Welt der Musik ein. Es wird Musik gehört, im Rhythmus getanzt und wir gestalten kleine Kunstwerke. Dabei werden die Sinne angeregt, die Motorik gestärkt und das Miteinander in der Gruppe liebevoll gefördert. Die Kursgebühr gilt pro Team (Kind und Erwachsene).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

6-mal Fr, ab 20.02.26, 15.00–15.45 Uhr
Gebühr 49 EUR (Erwachsenen-Kind-Team)

Y0204124 Vormittagskurs NEU

Musik & Bewegung für Senior:innen – Gemeinsam gut in den Tag starten

Yei Rang Kim

Starten Sie den Tag mit Leichtigkeit, Freude und in guter Gesellschaft! In diesem Kurs kombinieren wir sanfte Atemübungen zur Entspannung mit dem Hören von Musik, die schöne Erinnerungen weckt. Anschließend werden wir gemeinsam aktiv – mit einfachen rhythmischen Bewegungen, leichten Schritten und Bodypercussion, die Spaß machen und gleichzeitig Körper und Geist in Schwung bringen. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben, die Freude an der Musik und ein guter Start in den Tag.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Fr, ab 17.04.26, 10.00–11.00 Uhr
Gebühr 45 EUR



Yei Rang Kim

Ich bin Komponistin und Musikpädagogin mit Erfahrung in interdisziplinären Kinder- und Familienprogrammen. In meiner Arbeit verbinde ich Musik, Kunst und Achtsamkeit, um kreative Lernprozesse zu fördern. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann zusätzlich auf Koreanisch angesprochen werden.



**Groove®***Cristina De Bergami*

Die einfachste Tanzstunde der Welt! Mit Spaß, Stimmung und guter Musik entdecken Sie Ihren eigenen Groove und tun ganz nebenbei etwas für Ihren Körper. Es geht nicht darum, bestimmte Schritte zu erlernen, sondern sich zum Rhythmus der Musik durch den Raum zu bewegen: gemeinsam in der Gruppe und doch für sich selbst im eigenen Bewegungsradius. Es handelt sich nicht um Paartanz. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen und jedes Geschlecht geeignet, von Einsteiger:innen bis zu erfahrenen Tänzer:innen. Erleben Sie, wie Groove® Körper und Geist belebt. In dem Samstagsworkshop können Sie kennenlernen, ob Groove® Ihnen liegt, bevor Sie sich für den fortlaufenden Abendkurs (Y0205102) anmelden. Bitte erscheinen Sie in bequemer, sportlicher Kleidung, mit Hallenschuhen, auf Socken oder barfuß. Denken Sie bitte auch daran, etwas zu trinken mitzunehmen.

Y0205100 Workshop**Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****Sa, 07.02.26, 14.00–16.00 Uhr****Gebühr 12 EUR****Y0205102 Abendkurs****Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****8-mal Mo, ab 23.02.26, 20.00–21.00 Uhr****Gebühr 55 EUR****Cristina De Bergami**

 Ich tanze seit vielen Jahren aus Leidenschaft. Tanzen hat mein eigenes Körperbewusstsein enorm verbessert. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder tanzen kann und sich damit selbst etwas Gutes tut. Sie müssen nur selbst daran glauben. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann zusätzlich auf Italienisch, Englisch und Spanisch angesprochen werden.

**Y0205118 Workshop NEU
Hawaiianischer Hula-Tanz
zum Muttertag***Yue Tutt*

Der hawaiianische Hula-Tanz ist Harmonie für Körper und Geist. Dieser Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen des traditionellen hawaiianischen Tanzes und den Kulturhintergrund, sondern bietet auch gesundheitliche Vorteile. Die Bewegungen stärken die Muskulatur, verbessern die Flexibilität und fördern die Balance. Hula trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Körperhaltung. Zudem wirkt der Tanz entspannend und stressabbauend, da er Achtsamkeit und Konzentration fördert. Die Kombination aus Bewegung, Musik und Atemtechnik trägt zu einem ganzheitlichen körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Dieser Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und Geschlechter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**So, 10.05.26, 11.00–14.00 Uhr****Gebühr 25 EUR****Yue Tutt**

Meine Begeisterung für den Hula-Tanz und tiefe Verbundenheit mit der hawaiianischen Kultur haben mich zu einer engagierten Botschafterin dieser faszinierenden Welt

gemacht. Dank der einzigartigen Ausbildung durch meinen hawaiianischen Meister Kumu Hula tanze und unterrichte ich seit vielen Jahren. Ich lade Sie herzlich ein, gemeinsam mit mir die Schönheit des Hula und die Tiefe der hawaiianischen Kultur zu erkunden. Mein Kurs findet auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich aber auf Englisch und Hawaiianisch angesprochen werden.

**Y0205104 Workshop NEU
Historischer Tanz – Renaissance***Claudia Schumacher*

Lernen Sie Tänze der Renaissance kennen: Lassen Sie sich mitreißen von der Vielfalt überliefelter Choreografien und Melodien des 15. und 16. Jahrhunderts wie z. B. französische Branles und Pavanen oder italienische Danzas und Saltarelli. Dabei dürfen Sie selbst in Kostümen der Zeit tanzen und erhalten zusätzlich über Textquellen, Videos und Bildmaterial einen Einblick in diese Epoche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich bequeme Kleidung und flache Schuhe. Gemeinsam werden wir eine Mittagspause von etwa einer Stunde machen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**Sa, 25.04.26, 10.00–15.00 Uhr****Gebühr 19 EUR****Claudia Schumacher**

Als Musiklehrerin war mir tänzerische Bewegung in Schulklassen jahrzehntelang ein besonderes Anliegen. Nach Erfahrungen von Jazztanz bis Folklore tanzte ich auch zur eigenen Fortbildung als Dame oder Herr durch bis zu sechs Jahrhunderte. Inzwischen im Ruhestand bin ich Teil der Leitung der „Schwalbacher Dansereyen“ im TSC Schwalbach. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann aber auf Französisch und Englisch angesprochen werden.

**Multidance-Formation für
Einsteiger:innen***Vera Langer*

Dieser Kurs spricht Tänzer:innen mit wenig Vorerfahrung an und richtet sich auch ausdrücklich an ein älteres Publikum: Tanzvergnügen als Jungbrunnen! Wir wollen Ausdauer und Vitalität herausfordern, denn Tanzen vereint sportliche Aktivitäten mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, etwa um sich Schrittfolgen zu merken. Angenehme Musik zu hören und sich rhythmisch in einem angemessenen Tempo zu bewegen, macht den Tanzenden Freude und beschwingt die Seele. Wir tanzen zu Walzern, Foxtrott, Cha-Cha-Tango, Folklore und vielem mehr. Bitte beachten Sie, dass eine Grundbeweglichkeit Voraussetzung für die Teilnahme ist.

Y0205106 Nachmittagskurs**Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****17-mal Mi, ab 04.02.26, 14.45–15.45 Uhr****Gebühr 95 EUR****Y0205112 Nachmittagskurs****Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****13-mal Fr, ab 06.02.26, 14.00–15.30 Uhr****Gebühr 129 EUR**

Multidance-Formation für Fortgeschrittene

Vera Langer

Zu moderner wie traditioneller Musik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco, Rock'n'Roll oder Country einstudiert. Nach dem Einüben einzelner Schrittfolgen wird nach festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzer:innen bewegen sich in Reihen synchron ohne Partner:in. Line-Dance ist ein gutes (Körper-)Training, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen. Diese Kurse sind für Teilnehmer:innen ab 40 Jahren geeignet. In den Fortgeschrittenenkursen wird um vorherige Rücksprache mit der Kursleiterin gebeten (Frau Langer, Tel. 0172 7398624).

Y0205108 Nachmittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

17-mal Mi, ab 04.02.26, 16.00–17.00 Uhr

Gebühr 95 EUR

Y0205110 Nachmittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

17-mal Mi, ab 04.02.26, 17.05–18.05 Uhr

Gebühr 95 EUR



Vera Langer

Seit meiner Jugend begeistern mich Musik, Tanz und Sport. Als Leistungssportlerin war ich zunächst in der Leichtathletik, später im Rudersport aktiv und nahm an Spartakiaden in rhythmischer Gymnastik teil. In Kanada absolvierte ich eine Tanzausbildung zur Line-Dance-Instrukturin und bin seit über 20 Jahren mit Freude in diesem Bereich tätig. Zudem verfüge ich über eine medizinische Berufsausbildung. Meine Kurse finden auf Deutsch statt.

Y0205114 Nachmittagskurs Latino-Line-Dance ohne Vorkenntnisse

Andrea Leyer

Erleben Sie die Leidenschaft der karibischen Rhythmen und anderer Musikgenres. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Vorkenntnisse im Line Dance sind nicht erforderlich. Auf spielerische Art lernen Sie ganz rasch die Schrittfolgen der Choreografien kennen. Neben dem Spaß am Tanzen schulen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung und Koordination, stärken aber auch gleichzeitig Ihre Beweglichkeit und Ausdauer.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 15.30–16.30 Uhr

Gebühr 95 EUR

Y0205116 Nachmittagskurs Latino-Line-Dance mit Vorkenntnissen

Andrea Leyer

Erleben Sie die Leidenschaft der karibischen Rhythmen und anderer Musikgenres. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Vorkenntnisse im Line Dance oder anderen Bewegungssportarten sind erforderlich. Neben dem Spaß am Tanzen schulen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung und Koordination, stärken aber auch gleichzeitig Ihre Beweglichkeit und Ausdauer.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 16.45–18.15 Uhr

Gebühr 159 EUR

Discofox für Einsteiger:innen

Andrea Leyer

Discofox ist der König der Partytänze: Kein anderer Gesellschaftstanz ist so beliebt und gefragt in allen Altersklassen, weil er zu fast jeder Musik passt und auch noch sehr leicht zu erlernen ist. Wer wenig Zeit hat, kann in diesem Kompaktworkshop die Grundschritte und die Basisfiguren lernen, so dass man nach Abschluss des Tages voller Selbstvertrauen auf die Tanzfläche stürmen kann. Der Workshop unter Leitung von Andrea Leyer richtet sich an Einsteiger:innen oder an Tänzer:innen, die ihre Kenntnisse wieder etwas auffrischen möchten. Da es sich um einen Paartanz handelt, bitten wir um paarweise Anmeldungen. Einzelanmeldungen sind natürlich möglich, bitte nach Rücksprache mit dem Fachbereich (fb-kultur@vhs-mtk.de).

Y0205130 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 18. & 19.04.26, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0205132 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 20. & 21.06.26, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Andrea Leyer

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, meine Passion für Salsa, West Coast Swing und Disco Fox an möglichst viele Interessierte weiterzugeben. Tanzen ist in jedem Alter erlernbar und bringt die Menschen zusammen. Seit 2014 unterrichte ich an der vhs Main-Taunus-Kreis. 2017 habe ich meine Ausbildung zur Breitensport-Trainerin C im Deutschen Tanzsportverband absolviert und bin zertifizierte Tanz-Instrukturin für Salsa, Disco Fox und West Coast Swing. Meine Kurse finden auf Deutsch statt.

West Coast Swing für Einsteiger:innen

Andrea Leyer

Ob Blues, Swing, R'n'B, Pop oder Rock – West Coast Swing ist einfach ein vielseitiger Allrounder. In diesem Kompakt-Workshop werden Sie die Grundlagen dieses Trendtanzes kennenlernen. Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger:innen. Da es sich um einen Paartanz handelt, bitten wir um paarweise Anmeldungen. Einzelanmeldungen sind natürlich möglich, bitte nach Rücksprache mit dem Fachbereich (fb-kultur@vhs-mtk.de).

X0205312 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 31.01. & 01.02.26, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0205134 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 18. & 19.04.26, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0205136 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 20. & 21.06.26, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

Salsa für Einsteiger:innen

Andrea Leyer

Die kubanische Salsa steht für Lockerheit, Temperament und Lebensfreude. Mitreißende Rhythmen lassen Sie in diesem Kompaktworkshop in die Welt Kubas eintauchen. In diesem Workshop erlernen Sie unter der Leitung unserer erfahrenen Tanzdozentin Andrea Leyer die ersten Salsa-Schritte. Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger:innen. Da es sich um einen Paartanz handelt, bitten wir um paarweise Anmeldungen. Einzelanmeldungen sind natürlich möglich, bitte nach Rücksprache mit dem Fachbereich (fb-kultur@vhs-mtk.de).

X0205318 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 31.01 & 01.02.26, 12.15–14.15 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0205138 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 18. & 19.04.26, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0205140 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 20. & 21.06.26, 14.30–16.30 Uhr

Gebühr 25 EUR





Theater



Alle Theaterkurse können der Ausgangspunkt für eine neue vhs-Theatergruppe sein. Wenn das Interesse der Teilnehmenden wächst, entsteht Schritt für Schritt aus dem gemeinsamen Spiel eine feste Ensemblearbeit mit dem Dozenten Frank D'Aloisio. In weiteren Kursen der kommenden Semester wird dieser Prozess fortgesetzt – mit dem Ziel, gemeinsam Aufführungen auf die Bühne zu bringen.

Y0205152 Abendkurs NEU Spielend Theater erleben

Frank D'Aloisio

In diesem Basiskurs entdecken Sie spielerisch, was Theater ausmacht: Improvisation, Stimme, Körper, Bewegung und Experimente. Mit lebendigen Gruppenspielen, Körper- und Wahrnehmungsübungen finden Sie zu mehr Präsenz, Achtsamkeit und Spielfreude. Jede Woche steht ein anderes Thema im Mittelpunkt – von der Improvisation, dem Einsatz der Stimme, dem Umgang mit Zeit und Requisiten bis zum Spiel des Clowns. In Kleingruppen entstehen Szenen, die zum Abschluss des Abends präsentiert werden. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht – nur die Lust aufs Ausprobieren.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mi, ab 04.02.26, 18.30–20.30 Uhr
Gebühr 119 EUR



Frank D'Aloisio

Seit über 30 Jahren arbeite ich in pädagogischen und künstlerischen Kontexten im In- und Ausland – in Theater, Tanz, Bildender Kunst und Yoga. Mein Anliegen ist es,

Räume zu schaffen, in denen Menschen Körper, Geist und Kreativität erfahren können. Nach vielen Jahren im Schuldienst und in der freien Szene möchte ich meine Erfahrung nun als vhs-Kursleitung einbringen. Der Kurs findet auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich zusätzlich auf Französisch, Englisch und Italienisch antworten.

Y0205150 Abendkurs Impro-Theater

Sarah Linder

Auf der Improvisationsbühne gibt es kein Skript, keine Kostüme, keine Requisiten, keinen einstudierten Text. In diesem Kurs können Sie Ihre Freude am improvisierten Schauspiel entdecken und erfahren, wie aus spontanen Inspirationen spannende Geschichten und mitreißende Szenen gelingen. Gleichzeitig werden Ihre Präsenz, Kommunikations- und Teamfähigkeit angesprochen, und Sie können sich darin üben, gelassen und freudvoll zu bleiben, auch wenn etwas nicht nach Plan verläuft – also Schlüsselkompetenzen, die Sie in jedem Lebensbereich entsprechend anwenden können. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene (Wieder-)Einsteiger:innen und Fortgeschrittene zur Übung von vertiefenden Grundtechniken.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Fr, ab 06.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 119 EUR



Sarah Linder

Für mich ist Improvisationstheater und die dahinterliegende Philosophie der Improvisation weit mehr geworden als eine reine Kunstform. Für mich geht es in meinen Trainings

und Workshops um Freude und Potentialentfaltung. Meine Form des Improvisationstheaters ist getragen durch die Werte Mut, Kreativität, Bewegung und Verbindung. Seit 2012 beschäftige ich mich mit Improvisationstheater (Schauspiel, Musik und Training); zunächst vorwiegend beim ehemals erfolgreichen Improvisationstheater KurzFormChaos. Weiterhin hatte ich zahlreiche Fortbildungen bei Daniel Orrantia (Kolumbien), Lisa Rowland und Dave Dennison (BATS IMPROV, San Francisco), Jürgen Boese (12m Hase/Wortspiel, Oldenburg), Ben Hartwig neuroblitz (ehemals Springmaus, Köln). Für Garderobe keine Haftung (Wiesbaden) und vielen weiteren Trainer:innen u. a. aus Belgien, Slowenien, UK, Schweiz, Niederlanden. Unterrichtet habe ich bisher beim Hochschulsport der Technischen Universität Darmstadt, auf Festivals und im Einsatz für Unternehmen. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich auf Englisch angesprochen werden.

Y0205151 Workshop Improvisationstheater und Kreativität

Sarah Linder

Mit Hilfe des Improvisationstheater kann eine Welt erlebt werden, in der nicht geurteilt wird. Es geht darum, weder sich selbst zu verurteilen noch eine andere Person. Wir üben, raus aus der Bewertung zu gehen und rein in den Moment. Hier geht es vor allem um Kreativität, das Miteinandererschaffen, ohne Blockaden, innere Mauern oder Überzeugungen, etwas nicht zu können. Wir sind mutig und schauen, was entstehen kann, wenn wir alle gemeinsam genau die wundervollen Menschen sind, die wir sind. Improvisationstheater erlaubt uns genau dies und für mich ist es eines der Schlüsselemente von Improvisationstheater: let your partner shine! Das üben wir zusammen und lassen dadurch zauberhafte Szenen entstehen und Momente voller Lachen, Entwicklung und gemeinsamem Erleben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 21.02.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

Y0205153 Workshop Improvisationstheater und Verbindung

Sarah Linder

Ohne die Verbindung zueinander und zu uns selbst ist Improvisationstheater nur langweilig – genau wie das Leben selbst. Die Verbindung auf der Bühne ist das, was die Spannung erzeugt, Vertrauen zulässt und entsprechend die zauberhafte Magie des Improvisationstheaters entfachen lässt. In kaum einer anderen Disziplin können wir Verbindung nach innen und außen so üben wie im Improvisationstheater. In dem Workshop verbinden wir außerdem Mut, Kreativität und Bewegung.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 27.06.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR

Theaterexkursionen in das Staatstheater und Kurhaus Wiesbaden

Dorothee Munck

Erleben Sie die Highlights des Theaterfrühlings am Staatstheater Wiesbaden und im Kurhaus. Auf den Exkursionen werden Sie begleitet von der erfahrenen Theater- und Opernbesucherin Dorothee Munck.

In der Gebühr sind die gemeinsame An- und Rückfahrt mit dem Taxi ab Hochheim und der Eintritt (PG II) enthalten.

Y0205180 Exkursion

„Turandot“

von Giacomo Puccini

(in italienischer Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln)

Wer Turandots drei Rätsel löst, darf sie heiraten – wer scheitert, stirbt. Der Prinz Calaf nimmt die Herausforderung an und besteht. Doch Turandot weigert sich, ihn zu heiraten. Calaf stellt ihr ein letztes Rätsel: Wenn sie bis Sonnenaufgang seinen Namen erfährt, darf sie über sein Leben entscheiden. Nur zwei kennen ihn – Timur und Liù. Aus Liebe schweigt Liù selbst unter Folter. Ihre Opferbereitschaft verändert alles.

Daniela Kercks eindrucksvolle Inszenierung von Puccinis unvollendeter Oper kehrt mit Annemarie Kremer (Turandot) und Kyungho Kim (Calaf) ans Staatstheater Wiesbaden zurück. Marco Alibrando dirigiert.

Eine Anmeldung ist bis zum 08.01.26 möglich.

Treffpunkt Hochheim, Weinprobierstand (Alleestraße)

So, 08.02.26, 17.00 Uhr (Abfahrt)

Gebühr 60 EUR

Y0205184 Exkursion

„La Mamma!“

von Gaetano Donizetti

(in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln)

Die nächste Premiere muss ein Erfolg werden – wären da nicht die Sänger:innen, die mehr mit sich selbst als mit der Kunst beschäftigt sind. In den tumultuösen Proben kommen Ehekrach und Selbstverwirklichungsträume, Mutterliebe und Tochterkomplex, Hierarchiekämpfe und Klassenscham ans Licht.

Donizetti warf eine irrwitzige Komödie auf die Bühne, deren Star eine mit allen Wassern gewaschene und von einem Bassbariton gesungene Mutter ist: eine Traumrolle für Ensemblemitglied Hovhannes Karapetyan. In einer rasanten Inszenierung von Wolfgang Nägele stehen die Sänger:innen des Ensembles gemeinsam mit dem Orchester im Scheinwerferlicht. Die musikalische Leitung hat Paul Taubitz.

Eine Anmeldung ist bis zum 17.03.26 möglich.

Treffpunkt Hochheim, Weinprobierstand (Alleestraße)

Fr, 17.04.26, 18.30 Uhr (Abfahrt)

Gebühr 60 EUR

Y0205186 Exkursion

„Così fan tutte“

von Wolfgang Amadeus Mozart

(in italienischer Sprache mit deutschen Untertiteln)

„Così fan tutte: Alle machen es so!“ Der Zyniker Don Alfonso glaubt nicht an Liebesversprechen und Treueschwüre. Er schließt mit zwei Freunden eine Wette ab und will ihnen beweisen, dass ihre Verlobten ihnen innerhalb eines Tages untreu werden. Es folgen Intrigen, Verführungsspiele und Verwirrungen der Gefühle. Mozarts „Così fan tutte“ zeigt die Menschen haltlos und verloren – auf der Suche nach Freundschaft und Liebe, auf der Suche nach sich selbst. Die musikalische Leitung hat Leo McFall.

Eine Anmeldung ist bis zum 21.05.26 möglich.

Treffpunkt Hochheim, Weinprobierstand (Alleestraße)

So, 21.06.26, 17.00 Uhr (Abfahrt)

Gebühr 60 EUR

Y0205182 Exkursion

„The Ring of Fire and Love“

In „The Ring of Fire and Love“ vergleicht die finnische Komponistin Outi Tarkainen den Moment der Geburt mit einem leuchtenden Trompetenklang – Sinnbild für neues Leben und Energie. Mit Jean Sibelius' 1. Sinfonie, einem Werk voll origineller Themen und nördischer Klangkraft, steht ein Meilenstein der finnischen Musik auf dem Programm. Die Leitung hat die finnische Dirigentin Anna-Maria Helsing, Chefdirigentin des BBC Concert Orchestra. Solist des Abends ist Gerhard Oppitz, der Beethovens virtuoses 3. Klavierkonzert interpretiert – meisterhaft und mit unverwechselbarer Klarheit.

Treffpunkt Hochheim, Weinprobierstand (Alleestraße)

Mittwoch, 04.03.26, 18.00 Uhr (Abfahrt)

Gebühr 60 EUR

Y025188 Exkursion

„Der Titan“

von Gustav Mahler

„Der Titan“ war nicht nur ein Beiname für Mahlers 1. Sinfonie, den der Komponist später wieder ausradierte, sondern auch ein inoffizieller Titel jüngerer Generationen für ihr Komponisten-Idol Beethoven. Der sonnige Charakter seiner 2. Sinfonie täuscht darüber hinweg, dass Beethoven bei ihrer Entstehung bereits mit Gehörverlust kämpfte. Mahlers Sinfonie Nr. 1 D-Dur sprangte zu ihrer Zeit den bekannten Rahmen der Gattung. Für diese beiden Werke kommt ein Dirigent der Superlative nach Wiesbaden: Jonathan Nott, zuhause auf den großen Konzertpodien der Welt und gefragter Mahler-Interpret.

Treffpunkt Hochheim, Weinprobierstand (Alleestraße)

Mi, 20.05.26, 18.00 Uhr (Abfahrt)

Einführung vor Ort um 18.45 Uhr

Kurhaus Wiesbaden, 19.30 Uhr

Gebühr 60 EUR

Dorothee Munck

Ich bin passionierte Theatergängerin. Beim Volksbildungswerk Hochheim a. M. habe ich im Oktober 2014 mit der Begleitung und Durchführung von Theaterfahrten nach Wiesbaden begonnen. Hauptsächlich besuchen wir die Oper. Ich freue mich auf spannende Aufführungen im wunderbaren Wiesbadener Staatstheater.





Malen & Zeichnen

Y0206100 Vormittagskurs NEU

Künstlerisch gestalten: Malen und Zeichnen

Wafaa Murad

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Mal- und Zeichentechniken kennen – von Bleistift und Kohle bis zu Aquarell und Acryl. Ganz gleich, ob Sie Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r sind, Sie erhalten praxisnahe Tipps, individuelle Unterstützung und viel Raum für eigene Ideen. Malen, zeichnen und gestalten Sie Ihre eigenen Projekte – Schritt für Schritt begleitet unter professioneller Anleitung. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch wenig Erfahrung im Zeichnen und Malen haben und es gern lernen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Fr, ab 17.04.26, 10.00–12.30 Uhr

Gebühr 115 EUR



© Kurs Wafaa Murad



Wafaa Murad

Mein Name ist Wafaa Murad, und ich komme aus Damaskus, der Stadt des Jasmins in Syrien. An der Universität Damaskus habe ich Buchhaltung studiert, doch meine Leidenschaft galt schon seit meiner Kindheit der Kunst. Früh begann ich zu zeichnen und setzte meine Ausbildung am renommierten Adham-Ismail-Institut für Kunst in Damaskus fort. Darüber hinaus erhielt ich private Schulungen bei einigen der bekanntesten Malern der Stadt. Meine bevorzugten Medien sind Bleistift, Kohle, Öl- und Acrylfarben. Vier Jahre lang war ich Kunstlehrerin an syrischen Schulen in Istanbul. In meiner künstlerischen Arbeit konzentriere ich mich vor allem auf Porträts, die ich mit Bleistift und Kohle anfertige, sowie auf Stillleben und Landschaftsmalerei. Neben der Malerei habe ich eine besondere Leidenschaft für die Gestaltung von Kunstwerken aus Blumen, die ich mit Satinbändern fertige. Meine Kurse sind auf Deutsch. Bei Fragen kann ich aber auch auf Arabisch angesprochen werden.

→ Info

**Viele unserer Kurse sind ermäßigbar.
Nähere Informationen finden Sie in unseren
Allgemeinen Geschäftsbedingungen.**



Y0206118 Workshop
**Urban Sketching für
Einsteiger:innen in Hofheim**

Frank Heisig

Der Workshop ist eine gute Gelegenheit für interessierte (Wieder-) Einsteiger:innen, um sich mit dem Urban Sketching zu beschäftigen. Zunächst erfolgt eine kurze Einführung in die Techniken des Urban Sketching. Danach werden wir raus in die Stadt gehen und in lockerer Atmosphäre eine lebendige Alltags-situation aus der Hofheimer City in Form einer Zeichnung wiedergeben.

Wir werden eine Straßenszene skizzieren und lernen, wie man das Zusammenspiel von Architektur, Mensch, Tier, Pflanzen, Autos u. a. in einer lebendigen Zeichnung darstellen kann. Perspektive, Licht und Schatten sowie die farbige Illustration der Zeichnung sind Themen, die in diesem Wochenendworkshop angeschnitten werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 13.06.26, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Frank Heisig

Ich bin Diplom-Designer und habe Industrie-Design in Darmstadt studiert. Schon während meines Studiums arbeitete ich für verschiedene namhafte Designbüros. Seit über fünfzehn Jahren bin ich in der Automobilbranche im Design tätig. Dort entwickle ich als Digital Sculptor 3D-Datenmodelle für das Fahrzeuginnendesign, vom Konzept bis hin zur Serienreife. Privat beschäftige ich mich intensiv mit Aquarell- und Acrylmalerei. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

→ Malen und Zeichnen

→ Info

**Bitte beachten Sie unsere
kunsthistorischen Vorträge
auf S. 13 und 20.**

Y0206102 Abendkurs Grundkurs Zeichnen – Sketching für Einsteiger:innen

Frank Heisig

Wie bringe ich mit wenigen Strichen eine Idee eindrucksvoll aufs Papier? Wie kann ich mit kontrastreichem Schattieren Gegenstände dreidimensional erscheinen lassen? Wie bringe ich mit der richtigen Perspektive Spannung in die Skizze? Nach kurzer Einführung und nützlichen Praxistipps des Kursleiters werden Sie den Großteil der Zeit zum Zeichnen und Ausprobieren unter Anleitung verwenden können. Sie werden sich zeichnerisch mit den Bereichen Design, Objekt und Architektur beschäftigen und schrittweise lernen, wie man eine Skizze aufbaut. Dabei werden Sie auch mit den Themen wie Linienführung, geometrische Körper, Perspektive, Schraffur, Licht und Schatten, Materialität etc. vertraut werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das schnelle schwungvolle, gegenständliche Skizzieren kennenzulernen oder zu verbessern – mit und ohne Vorkenntnisse.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

9-mal Mi, ab 04.02.26, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 123 EUR

Y0206104 Abendkurs NEU Urban Sketching für Einsteiger:innen in Bad Soden

Frank Heisig

Beim Urban Sketching werden Sie interessante Alltagssituationen aus der Bad Sodener City als lockere Zeichnung in Ihrem Skizzenbuch wiedergeben. Sie werden Straßenszenen skizzieren und dabei lernen, wie man das Zusammenspiel von Architektur, Mensch, Tier, Pflanzen, Autos u. a. in einer lebendigen Zeichnung darstellt. Perspektive, Licht und Schatten sowie die farbige Illustration der Zeichnung sind Themen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Jeder Teilnehmer:in wird individuell durch den Kursleiter unterstützt, um einen eigenen Stil beim Urban Sketching zu entwickeln. Dieser Outdoor-Kurs richtet sich an Einsteiger:innen und Fortgeschrittene. Bei gutem Wetter wird der Kurs an verschiedenen Orten im Freien stattfinden. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Bad Sodener Badehaus statt, und es wird nach Fotovorlage skizziert.

Bad Soden, Altes Badehaus

8-mal Mi, ab 06.05.26, 18.00–20.00 Uhr

Gebühr 119 EUR

Y0206120 Nachmittagskurs Sketching Faces – Gesichter zeichnen Schritt für Schritt

Frank Heisig

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt lernen, wie man ein Gesicht als lockere Bleistiftzeichnung skizziert. Dabei beschäftigen wir uns mit den „Regeln“, um die richtigen Proportionen wiederzugeben und wagen uns nach und nach an jedes einzelne Detail (z. B. Nase, Mund, Augen und Ohren, Haare). Wir lernen, den Ausdruck und die Mimik möglichst vielfältig und treffend zu erfassen sowie dem Gesicht durch kontrastreiches Schraffieren einen räumlichen Eindruck zu geben. Gleichzeitig üben wir, das Gesicht aus verschiedenen Perspektiven zu zeichnen (z. B. von der Seite, von vorne oder schräg von vorne). Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das schnelle schwungvolle Skizzieren kennenzulernen oder zu verbessern – mit und ohne Vorkenntnisse – und die Freude daran haben, Gesichter schnell und einfach festzuhalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mo, ab 02.02.26, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr 109 EUR

Y0206106 Outdoor Workshop NEU mit Picknick

Open-Air-Atelier – Ma(h)lzeit im Grünen

Ralph Barie

Bei diesem dreistündigen Outdoor-Event rund um den Cohausen-Tempel am Hofheimer Berg steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt: Die Natur genießen, einfaches, grafisches Erfassen von räumlichen Situationen oder skizzenhaftes Arbeiten mit Tusche oder Aquarellfarben. Unter fachkundiger Anleitung von Ralph Barie können Sie Ihr Talent zum Zeichnen oder Malen in der Natur entdecken oder weiterentwickeln. Für den kulinarischen Genuss und für ein nettes Miteinander darf jeder:in gerne etwas mitbringen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten die Teilnehmer:innen die Kontaktdaten des Dozenten, damit bei unklaren Wetterverhältnissen am Kurstag abgeklärt werden kann, ob der Termin ggf. auf den 27.06.26 verschoben werden muss.

Treffpunkt Hofheim, Exerzitienhaus

Kreuzweg

Sa, 20.06.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 29 EUR

Ralph Barie

Ich habe von 1978 bis 1982 an der Pädagogischen Hochschule und Universität Bielefeld Kunst und Geographie für das Lehramt studiert. Von 1986 bis 2004 war ich in Nordrhein-Westfalen in verschiedenen Werbeagenturen und in der Fahrradindustrie als Werbeleiter tätig, bevor ich 2004 den Lehrerberuf antrat. 2009 erfolgte der Umzug nach Hattersheim, wo ich bis 2022 an der Heinrich-Böll-Schule als Kunsterzieher tätig war. Der Kurs findet auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Y0206108 Vormittagskurs

Malen am Vormittag

Doris Happel

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

8-mal Di, ab 21.04.26, 10.30–13.15 Uhr

Gebühr 145 EUR

Y0206160 Exkursion

Rheingau-Taunus-Sommerakademie

Doris Happel

Eine Woche Malen und Zeichnen direkt vor dem Motiv: en plein air. Bedeutende Maler wie William Turner haben es vorgemacht und sich von der Natur zu ihrem Kunstschaften inspirieren lassen – und nun sind Sie an der Reihe. Halten Sie Ihre Eindrücke zunächst mit dem Zeichenstift fest: Skizzieren Sie direkt vor dem Motiv, locker ausgeführt in Kohle oder Graphit, kombiniert mit Farbe oder auf getöntem Papier – so üben Sie das Sehen. Die Dozentin Doris Happel unterstützt Sie bei diesem wie auch bei jedem anderen Ihrer Schritte. Während der Mittagspause tauschen Sie Ihre Erfahrungen in einem Café oder Restaurant aus und lernen voneinander.

Aus den Zeichnungen entstehen in einem zweiten Schritt Aquarellbilder. Die jeweilige Methode wird eingehend erläutert, so dass sich die Kreativwoche auch für Einsteiger:innen eignet. Sie lernen und vertiefen alle wichtigen Aspekte der Freilichtmalerei wie Proportion, Perspektive, Lichtführung oder Farbe. Jeder Tag beginnt um 10.30 Uhr mit einer Bildbesprechung und Vorstellung der wichtigsten Mal- und Zeichentechniken. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an den Fachbereich Kultur (fb-kultur@vhs-mtk.de).

Rheingau

6-mal, Mo–So, 08.–14.06.26 (11.06. ist

Ruhetag), 10.30–18.00 Uhr

Gebühr 480 EUR





© Kurse Anja Gensert



Y0206110 Workshop Bildreduktion in Aquarell Anja Gensert

In diesem Workshop entdecken Sie, wie ein Motiv durch Farbharmonie und Vereinfachung seine ganze Ausdruckskraft entfalten kann. Schritt für Schritt zeigt Ihnen Dozentin Anja Gensert, wie Sie durch wiederholtes Ausarbeiten und Reduktion Ihre persönliche Bildsprache finden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa & So, 14. & 15.03.26, 9.30–17.00 Uhr
Gebühr 89 EUR

Y0206112 Workshop Abstrahierte Blüten in Aquarell, Acryl oder Acryltinten Anja Gensert

In diesem Workshop erleben Sie eine ganz besondere Herangehensweise, wie Sie Blüten in verschiedenen Techniken und ohne Verwendung eines Pinsels, sondern mit den eigenen Fingern gestalten können. Für eine abstraktere Wirkung arbeiten wir zunächst grob mit Einweghandschuhen und entwickeln daraus lebendige, farbharmonische Bilder. Durch eine reduzierte Farbpalette wirken die Motive edel und klar. Dozentin Anja Gensert vermittelt die Inhalte leicht verständlich und gibt ausreichend Zeit, jeden Arbeitsschritt nachzuvollziehen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 30.05.26, 9.30–17.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

Y0206114 Workshop Hofheimer Stadtansichten in Aquarell Anja Gensert

In dieser Wochenendveranstaltung schlendern Sie durch das malerische Hofheim und suchen sich gemeinsam Motive aus, um vor Ort zu malen. Bei starkem Regen werden die Motive im vhs-Atelier ausgearbeitet. Schritt für Schritt demonstriert die erfahrene Dozentin die malerische Umsetzung und gibt Ihnen Tipps und Tricks für eine gelungene und individuelle Gestaltung.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa & So, 25. & 26.07.26, 9.30–17.00 Uhr
Gebühr 89 EUR



Anja Gensert

Ich wurde 1963 in Kiel geboren und arbeite heute als freischaffende Künstlerin, Autorin und Dozentin in verschiedenen schulischen Einrichtungen und Privatseminaren seit 2002 im Rhein-Main-Gebiet. Meine Schwerpunkte liegen im Zeichnen, in der Aquarelltechnik und in der Acrylmalerei. Seit 2007 veranstalte ich Malreisen im In- und Ausland und bin seit 2009 als Autorin für den Christopherus Verlag tätig. Seit 2009 verfasse ich regelmäßig Beiträge im Magazin „Mein Kreativ-Atelier“. Einige meiner Bücher sind: „Acrylmalerei spontan und ausdrucksstark“ (2014), „Das kleine Buch zur Ölmalerei“ (2017) und „Aquarellmalerei – Der Watercolor-Grundkurs“ (2024). Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann aber bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

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

Rocco Barone

In diesem Kurs unter Leitung des Krifteler Künstlers Rocco Barone können Sie Thema und Technik frei wählen. Anhand individueller Übungen werden Grundkenntnisse im Sinne klassischer Meisterwerkstätten vermittelt: Bleistift-, Kohle-, Rötel- und Tuschezeichnung sowie Pastell-, Acryl-, Gouache-, Aquarell-, Tempera- und Ölmalerei oder gemischte Techniken. Das Ziel dieses Kurses ist es, den alltäglichen Stress abzubauen und in der Gruppe Freude an der Kunst zu haben. Aber auch Ihre Kunsterkenntnisse werden geschult, etwa für spätere selbstständige Arbeiten in den Bereichen Mode- und Computerdesign, Buchillustration, Medien und im gesamten Bereich der künstlerischen Tätigkeit. Themen können sein: Stillleben, Landschaften, Blumen, Pflanzen, Figuren, aber auch Fantasie- oder abstrakte Malerei.

Informationen zum Kurs erteilt der Dozent gern telefonisch (Tel. 06192 45659).

Y0206122 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Mo, ab 02.02.26, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 145 EUR

Y0206124 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Di, ab 03.02.26, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 145 EUR

Y0206126 Abendkurs

Liederbach, Liederbachschule
12-mal Mi, ab 04.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 119 EUR

Y0206128 Abendkurs

Liederbach, Liederbachschule
12-mal Mi, ab 04.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 119 EUR



Rocco Barone

Ich habe mein Studium an der staatlichen Kunsthochschule in Lecce (Italien) mit dem Schwerpunkt Malerei mit dem Maestro d'Arte abgeschlossen. An der Akademie der schönen Künste in Rom habe ich studiert und wurde zum Diplom-Bühnenbildner ausgebildet. Meine Staatliche Prüfung als Kunsterzieher habe ich in Rom absolviert. Seit 1975 bin ich als freischaffender Künstler und seit über 40 Jahren an der vhs Main-Taunus-Kreis tätig. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Italienisch angesprochen werden.

→ Malen und Zeichnen

Y0206130 Workshop

Zeichnen – Malen – Collagieren

Predrag Hegedüs

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 26.04.26, 10.30–15.45 Uhr

Gebühr 35 EUR



Predrag Hegedüs

Ich habe an der Kunsthochschule Sarajevo Malerei studiert, war Meisterschüler an der Fakultät der Künste in Belgrad und wurde an der Universität Zenica promoviert. Seit

1992 lebe und arbeite ich als freischaffender Künstler in Offenbach am Main und habe an mehr als 150 Gruppen- und 40 Einzelausstellungen teilgenommen. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Serbokroatisch und auf Englisch angesprochen werden.

Y0206132 Vormittagskurs

Kunstwerkstatt am Vormittag – Offenes Atelier für alle Experimente, Materialfindung, Gestaltung. Eigene künstlerische Ausdrucksformen finden

Regina Ouhrabka

In diesem Vormittagskurs können Sie frei wählen, welche künstlerische Technik Sie kennenlernen oder vertiefen möchten: Ob Acrylmalen, Zeichnen oder Skizzieren, Collagen, Papier schnitte oder Frottagen, Gummischnitte, Monotypien oder das Modellieren mit Terrakotta – die erfahrene Künstlerin und Kunstdozentin Regina Ouhrabka unterstützt Sie gern darin, Ihre kreativen Möglichkeiten zu entdecken und zu erweitern. Darüber hinaus vermittelt sie Grundlagen der Gestaltungstheorie und führt diese praktisch vor. Sie lernen Farben, Formen und Kompositionen zu verstehen und werden auch das „richtige Sehen“ lernen, um mit noch mehr Freude und Erfolg kreativ zu werden. Die Dozentin ist Mitglied im Künstlerkreis der Akademie der Künste Berlin und steht Ihnen professionell und behutsam zur Seite. Material und Werkzeug stehen ausreichend zur Verfügung. Die Materialkosten (20 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Sie können zusätzlich auch Ihr Lieblingsmaterial mitbringen. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin direkt telefonisch kontaktieren (Tel. 06192 5288).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Mi, ab 18.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 119 EUR



© Kurs Regina Ouhrabka

Y0206134 Malen in den Osterferien Wege zum gezeichneten Bild – skizzieren, scribbeln, schummern

Regina Ouhrabka

Richtig zeichnen, skizzieren oder schummern – wie gehe ich praktisch vor? Welches Material sagt mir persönlich zu, und welche künstlerische Technik ist für mich die richtige? Sie eignen sich wichtige Grundkenntnisse an und lernen schnell, frei und experimentell zu zeichnen. Inhalte dieses Kurses sind Objekt-zeichnen (Gegenstände), freies geometrisches Zeichnen (Kreis, Dreieck, Würfel, Kegel usw.), figürliches Zeichnen, Aktzeichnen, Porträt-Zeichnen, Pflanzen-, Landschafts- und Architekturstudien, Tierstudien und Schrift-zeichnen.

Die Materialkosten (15 EUR) sind in der Kursgebühr enthalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, und Sie müssen kein Material mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ab 16 Jahren. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin direkt telefonisch kontaktieren (Tel. 06192 5288).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Mo–Mi, 30.03.–01.04.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR



Regina Ouhrabka

Regina Ouhrabka studierte an der Fachhochschule für Gestaltung in Wiesbaden Design, Aktzeichnen und Schriftkunst. Ihr Diplom absolvierte sie als Meisterschülerin von Prof.

Werner Schneider und gewann schon als Studentin den Spemann-Preis des Klingspor-Museums Offenbach. Sie hat in zahlreichen Einzelausstellungen, grafischen Editionen und Künstlerbüchern ihre Werke präsentiert. Sie ist u. a. auf der Kunst-Köln sowie der Frankfurter und Leipziger Buchmesse ständig vertreten. Als freischaffende Künstlerin und Grafikerin lebt und arbeitet sie in Hofheim. Seit über zehn Jahren arbeitet sie sehr gern mit Kursteilnehmenden aller Altersstufen im Bereich Kunst und Gestaltung zusammen. Ihre Kurse finden auf Deutsch statt. Sie kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Y0206136 Malen in den Sommerferien Kunst-Crashkurs

Regina Ouhrabka

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Mo–Mi, 29.06.–01.07.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR

Y0206137 Malen in den Sommerferien Großformatiges Malen Porträt, Stillleben, Akt, Landschaft

Regina Ouhrabka

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

Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, und Sie müssen kein Material (außer einer großformatigen Leinwand oder Malpappe) mitbringen. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin direkt telefonisch kontaktieren (Tel. 06192 5288).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Mo–Mi, 13.07.–15.07.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 85 EUR



KULTUR

WIR PACKEN AUF!



Y0206138 Abendkurs

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Barbara Skowronnek

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

Bad Soden, Altes Badehaus

8-mal Mi, ab 18.02.26, 17.00–19.15 Uhr

Gebühr 139 EUR

Y0206140 Nachmittagskurs NEU

Farbenfluten auf Papier – Einführung in die Aquarellmalerei

Fariborz Mahmoudi Jafarou

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei und entdecken Sie, wie Transparenz, Lasur, sanfte Farbverläufe und eindrucksvolle Strukturen entstehen. In diesem Kurs arbeiten wir sowohl mit Naturmotiven als auch mit freien Themen, um Ihre Kreativität gezielt mit technischer Sicherheit zu verbinden. Sie lernen, wie Farben sanft miteinander fließen; Sie lernen, Schichten aufzubauen und spannungsreiche Gradationen zu schaffen. Praktische Übungen wechseln sich mit kurzen theoretischen Impulsen ab, sodass Sie Schritt für Schritt Ihre persönliche Handschrift entwickeln. Der Kurs ist für Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene geeignet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mo, ab 27.04.26, 14.00–16.00 Uhr

Gebühr 69 EUR



Mahmoudi Jafarou

Ich wurde 1967 in Teheran, Iran geboren und habe mein Diplom im Fachbereich Computergrafik absolviert. Von 1994 bis 2008 war ich Ehrenmitglied des Instituts zur Förderung der Bildenden Künste in Teheran mit Schwerpunkt Malerei und Grafik. Zudem gehörte ich von 1997 bis 2008 dem Verein Junger Grafiker an. 2002 nahm ich an der internationalen Ausstellung „Darstellende Kunst des Widerstands“ in Teheran teil, gefolgt von der „ArtExpo6“ im Jahr 2003 sowie weiteren Ausstellungen, sowohl als Grafiker als auch als Maler. Von 2009 bis 2013 habe ich als Karikaturist für die iranische Zeitung Keyhan in London gearbeitet. Heute lebe und arbeite ich in Hofheim am Taunus. Seit 2019 bin ich Mitglied der Künstlergruppe „Glas-Hütten malt“ und seit 2024 im Kunstverein „Wallauer Fachwerk“ sowie im „Künstlerkreis Kelkheim e.V.“ aktiv. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Persisch (Farsi), Englisch, Türkisch und Aserbaidschanisch angesprochen werden.



© Kurs Fariborz Mahmoudi Jafarou

Y0206142 Nachmittagskurs NEU

Figuratives Schnellzeichnen mit Kohle

Fariborz Mahmoudi Jafarou

Tauchen Sie ein in die Welt des Kohlezeichnens und trainieren Sie Ihre Beobachtungsgabe sowie Ihre zeichnerische Sicherheit im kurzen, fokussierten Zeichnen! In diesem Kurs lernen Sie schnelle, figürliche Skizzen zu erstellen, die Proportionen, Haltung und Ausdruck erfassen. Durch gezielte Übungen trainieren Sie Perspektive, Licht- und Schattenführung sowie Kontraste, damit Ihre Zeichnungen kraftvoll und sicher wirken. Der Mix aus Praxisübungen und Feedback-Runden hilft Ihnen, Ihre persönliche Handschrift rasch zu entwickeln.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im figurativen Zeichnen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mi, ab 29.04.26, 14.00–16.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0206144 Vormittagskurs

Malen mit Pastellkreiden

Fariborz Mahmoudi Jafarou

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Pastellmalerei kennen: Farbaufbau, Schattierung, verschiedene Techniken und freie kreative Gestaltung. Der Schwerpunkt liegt auf dem individuellen Ausdruck und dem Entdecken eigener künstlerischer Möglichkeiten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

8-mal Mi, ab 06.05.26, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr 75 EUR



© Kurs Sylvia Brucker

Mixed Media Artclass

Sylvia Brucker

Wir stellen ein Mixed-Media-Porträt her: ein Fantasiegesicht, welches am Ende vielleicht Ähnlichkeiten mit uns selber hat. Mit Hilfe von einzelnen, nachvollziehbaren Schritten erstellen wir ein Gesicht in Frontalansicht auf einem aus mehreren Schichten bestehenden Hintergrund (Leinwand oder Papier). Wir kleben, malen, zeichnen, stempeln und verzieren, mit verschiedenen Collagetechniken, Acrylfarbe und Schmuckelementen wie Stempel oder Schrift – ein Prozess, in dem man sich wunderbar entspannen und versinken kann.

Y0206146 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 20.03.26, 16.00–20.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Y0206148 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 13.06.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR

Handlettering

Sylvia Brucker

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

Y0206152 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 01.03.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

Y0206154 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 26.04.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

Y0206156 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 31.05.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 35 EUR

DEMOKRATIE KIOSK

01/05 – 30/09/26

Im Rahmen des World Design Capital werden an insgesamt 11 Standorten in Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet bestehende Kioske oder öffentliche Treffpunkte künstlerisch umgestaltet und zu lebendigen Bühnen für Begegnung, Diskussion und kreative Auseinandersetzung mit Demokratie.

Auch Hofheim ist dabei und die vhs Main-Taunus-Kreis wird zum Veranstaltungsort:

Zwischen Mai und September 2026 finden insgesamt 10 von Künstler:innen und Kreativen durchgeführte Begegnungssevents rund ums Thema Demokratie an der Volkshochschule und bei verschiedenen Events in Hofheim statt.

Beim gemeinsamen Gestalten, Drucken, Dichten, Rappen oder Tanzen entsteht Austausch und Begegnung – ganz nach WDC Motto: Design for Democracy.



www.vhs-mtk.de

Förder:innen:



WORLD DESIGN CAPITAL
FRANKFURT RHEINMAIN 2026

Hessische Landeszentrale
für politische Bildung



Gefördert mit Mitteln der Hessischen
Landeszentrale für politische Bildung



In Kooperation mit:

DemokratieWagen



World
Frankfurt

Design
RheinMain

Capital
2026



WORLD DESIGN CAPITAL
FRANKFURT RHEINMAIN 2026



Unsere neue Reihe: Atelier unter Meisterwerken

In Kooperation mit der Hochheimer Kunstsammlung laden wir Sie ein, Kunst nicht nur zu betrachten, sondern selbst in den Ausstellungsräumen aktiv zu werden. Malen Sie umgeben von Werken von Pablo Picasso, Salvador Dalí oder Annegret Soltau unter fachkundiger Anleitung und kunsthistorischer Einordnung und lassen sich von den ausgestellten Werken inspirieren. Ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene – alle sind willkommen!

KULTUR

Y0206170 Malen am Wochenende NEU Porträts zeichnen mit Bleistift und Kugelschreiber

Sylvia Brucker

Gemeinsam entdecken wir die faszinierende Welt des Porträts: Sie lernen, wie ein Gesicht aufgebaut ist, wie Sie mit Licht und Schatten Tiefe erzeugen und wie das Bild lebendig statt flach wirkt. Schritt für Schritt entstehen mit einfachen Mitteln wie Bleistift und Kugelschreiber ausdrucksstarke Porträts. Zusätzlich erhalten Sie spannende kunsthistorische Einblicke in die Geschichte der Porträtmalerei – von klassischen Meisterwerken bis zu modernen Interpretationen.

Hochheim, Hochheimer Kunstsammlung
Sa, 14.02.26, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 45 EUR



© Kurse Sylvia Brucker

Y0206172 Malen am Wochenende NEU Traumlandschaften in Mixed Media

Sylvia Brucker

Mit Mixed Media – einer Kombination aus Aquarell oder Acryl, Collage, Zeichnung und anderen Materialien – entstehen einzigartige Bilder. Sie lernen verschiedene Techniken und Materialien miteinander zu kombinieren, um stimmungsvolle Traumlandschaften zu gestalten. Dabei steht die Freude am Experimentieren im Vordergrund. Eine Expertin der Hochheimer Kunstsammlung gibt einen kunsthistorischen Überblick über die Geschichte der Landschaftsmalerei: von der idealisierten Natur in der Romantik über die impressionistischen Lichtspiele bis hin zu surrealen Traumwelten in der modernen Kunst.

Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Hochheimer Kunstsammlung
Sa, 28.03.26, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 49 EUR





© Woody T. Herner



Y0206174 Malen am Wochenende NEU Mixed-Media-Porträts – Der weibliche und der männliche Blick

Sylvia Brucker

Wie sehen wir ein Gesicht – und wie unterschiedlich ist dieser Blick je nach Perspektive, Erfahrung und kulturellem Hintergrund? In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Porträtkunst und erforschen den weiblichen und männlichen Blick – sowohl gestalterisch als auch kunsthistorisch.

Mit vielfältigen Mixed-Media-Techniken gestalten wir ausdrucksstarke Porträts, die mehr erzählen als nur das Äußere. Sie arbeiten mit: Grafitstift-Markern oder Feinliner für feine Linien und Kontraste, Aquarellfarben oder Crayons für atmosphärische Farbflächen, Collage-Elementen aus Magazinen, Papier oder Stoff, Acrylfarbe, Strukturpaste oder Farbkreiden für Struktur und Tiefe, Texturen und Schrift als Ausdruck persönlicher Botschaften. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um die Frage: Wie sehen wir Menschen – und wie wollen wir sie darstellen? Eine Expertin zeigt die Geschichte der Porträtkunst und die Darstellung von Weiblichkeit und Männlichkeit in der Kunst auf: Von idealisierten Schönheitsbildern der Renaissance über die psychologischen Tiefen der Moderne bis hin zu feministischen und queeren Perspektiven der Gegenwart.

Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Hochheimer Kunstsammlung
Sa, 23.05.26, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 49 EUR



Sylvia Brucker

Ich bin Kommunikationswissenschaftlerin und Betriebswirtin und habe in München studiert. Während meines Studiums und danach habe ich für verschiedene namhafte Medienfirmen gearbeitet. Seit über zwanzig Jahren bin ich in der Fernsehbranche im Rechte- und Lizenzhandel tätig. Dort beschäftige ich mich mit der Verwertung von TV-Rechten in Form von Büchern, Produkten und mit dem internationalen Formatvertrieb. Nebenberuflich bin ich als Workshopleiterin und Buchautorin intensiv mit Mixed Media, Urban Sketching, Handlettering, dem Porträtmalen und Stempelschnitten beschäftigt. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Y0206176 Malen am Wochenende NEU Reisejournaling – Erinnerungen kreativ festhalten

Sylvia Brucker

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Reiseerlebnisse kreativ und persönlich dokumentieren können. Ein Reisejournal ist mehr als ein Tagebuch: Es verbindet Text, Handlettering, Zeichnung, Collage, Fundstücke und Farbe zu einem lebendigen Erinnerungsbuch. Wir gestalten gemeinsam erste Seiten, tauschen Ideen aus und entdecken, wie Reisen durch kreatives Journaling intensiver erlebt und bewahrt werden können.

Eine Expertin stellt in einer kunsthistorischen Übersicht das Thema Malen und Reisen anhand verschiedener Künstler:innen dar. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Hochheimer Kunstsammlung
Sa, 30.05.26, 14.00–18.00 Uhr
Gebühr 49 EUR





Y0206150 Abendkurs Japanische Kalligrafie

Shigemi Muroi

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

Die Materialkosten (14 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal Di, 21. & 28.04.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 55 EUR

Fotografie

Grundlagen der Fotografie

Dietrich Milde

Sie möchten unvergängliche Eindrücke und Momente mit Ihrer Kamera einfangen? Sie wollen fotografieren und sich nicht mit umfangreichen Bedienungsanleitungen beschäftigen müssen, um Ihre Kamera bedienen zu können? In diesem Workshop werden die grundlegenden Parameter einer Fotokamera besprochen und es wird praktisch mit den Einstellungen geübt, die für das Gelingen Ihrer Aufnahmen wichtig sind. Zum Abschluss des Workshops werden Sie Ihre Kamera so einstellen können, dass Ihnen die ausdrucksstarken Bilder gelingen, die Sie sich vorge stellt haben.

Y0207100 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 28.02.26, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

Y0207102 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 14.06.26, 11.00–16.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

Dietrich Milde

ist seit vielen Jahren als selbstständiger Fotograf mit einem Foto- und Filmstudio in Kelkheim-Eppenhain tätig. Sein Portfolio umfasst alle Bereiche der Personenfotografie im Studio und vor Ort, Mode- und Modelfotografie etc. Seine lebhafte und anschauliche Art, sein Wissen um die Kunst und Technik der Fotografie zu vermitteln, zeigt er in seinen Kursen zur Kamer 技术 and Porträtfotografie. Der Kurs findet auf Deutsch statt. Der Dozent kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.



Kreatives Gestalten

Y0206116 Workshop NEU Kreatives Gestalten mit Feuer – Holzbrandkunst

Hatrice Alpar

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Holzbrandkunst! Mit dem Brandmalkolben lernen Sie Schritt für Schritt, Holz in einzigartige Bilder und Muster zu verwandeln. Sie probieren verschiedene Techniken aus und gestalten am Ende ein ganz persönliches Kunstwerk, das Sie direkt mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kurs gebühr enthalten. Gegen eine Leihgebühr von 10 Euro stellen wir Ihnen einen Lötkolben zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an den Fachbereich Kultur (fb-kultur@vhs-mtk.de).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 14.06.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 59 EUR



Goldschmieden

Lea Klemisch

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Goldschmiedens. Sie erproben den Umgang mit Sägen oder Feilen und lernen die Grundkenntnisse des Schmiedens und Lötens, so dass Sie schon bald unter fachkundiger Anleitung der Goldschmiedin Lea Klemisch eigene einfache Werkstücke fertigen können. Fortgeschrittene können eigene Schmuckstücke entwerfen und vom Plan in die Tat umsetzen.

Bitte bringen Sie Schürze, Küchenhandtuch, Schere, Bleistift und Papier sowie, falls vorhanden, eigenes Werkzeug mit. Das Material kann direkt über die Kursleiterin bezogen werden. Sonstige Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Y0208100 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

13-mal Do, ab 12.02.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 239 EUR

Y0208102 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mo, ab 02.02.26, 9.30–12.30 Uhr
Gebühr 145 EUR

Y0208104 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mo, ab 13.04.26, 9.30–12.30 Uhr
Gebühr 145 EUR

Goldschmieden – Kompaktkurse

Lea Klemisch

Wollten Sie schon immer kreativ sein und mit den Händen arbeiten? In diesem Kompaktkurs über zwei Tage lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens kennen, wie Sägen, Feilen, Schmieden und Löten. Unter fachkundiger Anleitung der Goldschmiedin Lea Klemisch können Sie schon bald eigene Ideen für ein Schmuckstück in die Tat umsetzen.

Y0208106 Wochenendworkshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal Sa, ab 21.03.26, 10.00–16.45 Uhr
Gebühr 89 EUR

Y0208108 Wochenendworkshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal Sa, ab 18.04.26, 10.00–16.45 Uhr
Gebühr 89 EUR

Lea Klemisch

Ich habe an der Zeichenakademie in Hanau meine Ausbildung zur Goldschmiedin absolviert. Als Vertiefung zu meinen gestalterischen und kreativen Prozessen habe ich ein Studium an der Hochschule für Gestaltung in Offenbach angeschlossen. Dort habe ich Kunst mit dem Schwerpunkt Malerei und Bildhauerei studiert und 2021 meinen Abschluss als Diplom-Designerin im Feld der Kunst gemacht. Das Handwerk und meine künstlerische Arbeit zu verbinden, macht mir großen Spaß und ist ein toller Ausgleich. Ich freue mich, meine Goldschmiedefertigkeiten im Kurs weiterzugeben und einen Einblick in diesen Beruf zu bieten. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.



Y0208110 Wochenendworkshop Goldschmieden – Schmuck aus Wachsmodellen herstellen

Claudia Gajda

In diesem Wochenend-Workshop erlernen Sie eine traditionelle Goldschmiedetechnik, für die Sie keine Vorkenntnisse benötigen. Aus einem speziellen Schmuckwachs fertigen Sie am ersten Veranstaltungstag ganz nach Ihren Vorstellungen Ringe, Anhänger oder Ohrringe an. Diese werden zwischen den beiden Veranstaltungstagen von einer Gießerei in Silber oder Gold ausgegossen, so dass Sie diese am zweiten Tag nachbearbeiten, d.h. feilen, schmirlgeln und polieren können. Das Wachs ist ein wunderbares Material, um sowohl kantige als auch weiche, runde Formen herauszuarbeiten. Es lässt sich gut schnitzen, feilen, bohren und kneten. Man kann daraus ganz individuelle Schmuckstücke anfertigen. Das notwendige Werkzeug und Material werden von der Kursleiterin gestellt. Es fallen zusätzliche Kosten (Edelmetall, Gießkosten) an, die individuell davon abhängen, wieviel Schmuck Sie herstellen. Diese Kosten werden mit der Kursleitung am ersten Veranstaltungstag abgerechnet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**2-mal So, 22.02. & 08.03.26, 10.00–16.00 &
10.00–15.00 Uhr**

Gebühr 89 EUR

Claudia Gajda

Schon als ich jung war, habe ich mit verschiedensten Materialien experimentiert und so mit einfachen Techniken meinen eigenen Schmuck kreiert. Das Anfertigen

und der Arbeitsprozess haben mir immer sehr viel Spaß gemacht. Das Einzige, womit ich mich damals nicht auskannte, war die Metallbearbeitung. So entschloss ich mich an der Goldschmiedeschule Pforzheim eine Ausbildung zur Schmuckdesignerin zu machen. Mittlerweile bin ich nebenberuflich als Schmuckdesignerin tätig.

Über meine Website (www.cg-schmuckwerk.de) vertreibe ich meine eigenen Kollektionen und fertige Schmuck nach Vorlagen an. Seit 2022 gebe ich auch Goldschmiede-Kurse zu meiner Lieblingstechnik: dem Wachsmodellieren. So möchte ich die Möglichkeit bieten, dass auch andere ihre eigenen Schmuck-Ideen umsetzen können. Mein Kurs findet auf Deutsch statt. Ich kann bei Fragen zusätzlich auf Englisch angesprochen werden.

Nähen lernen

Nora Esmaeilian

In diesem Nähkurs treffen Kreativität und Handwerkskunst aufeinander. Lernen Sie in einer Kleingruppe von maximal 6 Personen, die Stoffe zum Leben zu erwecken und Kleidungsstücke selbst zu entwerfen. Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene finden hier Inspiration und Anleitung, um die eigenen Fertigkeiten an der Nähmaschine weiterzuentwickeln. Bitte bringen Sie gerne Ihre eigene Nähmaschine, gewünschte Stoffe, Schnittmuster oder Werkzeuge mit. Wenn Sie eine Nähmaschine benötigen, stellt die vhs Ihnen gegen eine Leihgebühr von 10 Euro ein Gerät zur Verfügung. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an. Hochwertige Stoffe können auch vor Ort erworben werden.

Y0208140 Nähen am Wochenende

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 15.02.26, 12.00–18.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0208142 Nähen am Wochenende

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 22.03.26, 12.00–18.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0208138 Nähen am Wochenende NEU

**Schnittmuster verstehen und
anwenden – der Weg zum ersten
Lieblingsstück**

Nora Esmaeilian

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre eigenen Körpermaße richtig nehmen und daraus ein Schnittmuster aus Modezeitschriften wie „Burda“ oder „Vogue“ erstellen. Anschließend wird ein einfaches Kleidungsstück, zum Beispiel ein Shirt, individuell zugeschnitten und genäht. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden durch den Nähprozess begleitet – mit hilfreichen Verarbeitungstipps und persönlicher Unterstützung. Für alle, die keine eigene Nähmaschine mitbringen, stellt die vhs gegen eine Leihgebühr von 10 Euro eine Maschine zur Verfügung. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an. Dieser Kurs ist für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 07. & 08.03.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 149 EUR

Nora Esmaeilian

Ich bin Meisterschneiderin und gebe mein Wissen mit Liebe und Humor weiter. Mein Ziel ist es, die Kunst des Nähens – ein großartiges Handwerk – lebendig zu halten. Ich begleite Einsteiger:innen bis Fortgeschrittene mit Geduld und Leidenschaft. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Fragen kann ich aber auch auf Englisch, Armenisch und Persisch beantworten.

→ Info

**Viele unserer Kurse sind ermäßigbar.
Nähere Informationen finden Sie in unseren
Allgemeinen Geschäftsbedingungen.**



Y0208126 Nähen am Wochenende NEU

Kleidung nähen mit kleinem Budget

Nele Beinborn



Selbst nähen ist nicht immer günstiger als kaufen, das fällt spätestens beim Stoffkauf auf. Wenn dann noch Spezialzubehör für die Nähmaschine oder andere Hilfsmittel auf der Einkaufsliste stehen, vergeht auch noch schnell die Lust. In diesem Workshop werden wir erforderlich und lernen Tipps und Tricks, wie auch aus aussortierter Bettwäsche, Tischdecken und Dingen, die in keinem Haushalt fehlen, tolle passende Kleidungsstücke werden können. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Einsteiger:innen. Sollte Ihnen keine eigene Nähmaschine zur Verfügung stehen, können Sie gegen eine Gebühr von 10 Euro ein Gerät von der vhs entleihen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Kontaktmöglichkeit zur Kursleitung, um vorab Ihr Vorhaben zu präzisieren.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 09.05.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0208130 Nähen am Wochenende NEU

**Kuschelige Freunde nach
Kinderzeichnungen nähen**

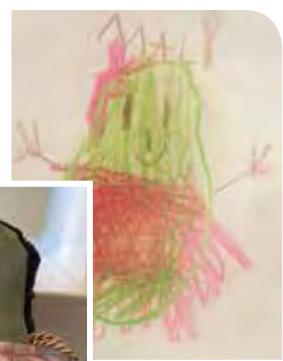
Nele Beinborn

In diesem Kurs erwecken wir Kinderzeichnungen zum Leben! Bringen Sie eine Zeichnung mit, die Ihr (Enkel-) Kind gemalt hat – egal ob Superheld:in mit Regenschirm, Avocado im Tütü oder Oktopus mit Hut. Aus diesen Bildern werden im Kurs dann einzigartige, liebenswerte Kuschelgefährten. Mit Näh- und Applikationstechniken und Materialien, die Sie im besten Fall schon zu Hause haben, entsteht so ein ganz persönlicher Begleiter – eine echte Überraschung, wenn die Kinder ihr gemaltes Wesen plötzlich in den Händen halten! Die Kursleitung steht gerne für Vorabinformationen zur Verfügung, kontaktieren Sie dazu bitte den Fachbereich (fb-kultur@vhs-mtk.de). Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Einsteiger:innen. Sollte Ihnen keine eigene Nähmaschine zur Verfügung stehen, können Sie gegen eine Gebühr von 10 Euro ein Gerät von der vhs entleihen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 28.02.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 59 EUR





**Y0208132 Nähnen am Wochenende NEU
UFOs nähen – Mein unfertiges Nähobjekt wird endlich fertig**
Nele Beinborn

In fast jedem Schrank von Hobbyschneider:innen hängt es – das unfertige Nähobjekt, kurz: UFO. Vielleicht fehlt nur noch ein Reißverschluss, die Passform erinnert eher an Aliens, die Anleitung war zu kompliziert oder das fast fertige Stück gefällt einfach nicht. Bei einer gemeinsamen UFO-Sichtung entstehen neue Ideen und Inspirationen, um diese liegengebliebenen Projekte in echte Lieblingsstücke zu verwandeln. Mit Kreativität und frischem Blick wird aus dem Frustobjekt doch das ultimative Lieblingsoutfit. Das nötige Material stammt aus dem eigenen Fundus oder aus der gemeinsamen Tauschbörse für Fehlkäufe. Bringen Sie dafür gerne einen Stoff mit, für den Sie bisher keine Verwendung gefunden haben und im Kurs gegen einen anderen Stoff tauschen möchten. Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Einsteiger:innen. Die Kursleitung steht gerne für Vorabinformationen zur Verfügung, kontaktieren Sie dazu bitte den Fachbereich (fb-kultur@vhs-mtk.de). Sollte Ihnen keine eigene Nähmaschine zur Verfügung stehen, können Sie gegen eine Gebühr von 10 Euro ein Gerät von der vhs entleihen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
So, 19.04.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 59 EUR

**Y0208128 Abendworkshop NEU
Rooftop-NähNight im Dachgeschoss**
Nele Beinborn

Ein Abend voller kreativer Möglichkeiten hoch über der Stadt: Die abendliche Aussicht unserer Rooftop-NähNight bietet die ideale Inspiration für ein funkelnches „Glitzertaschen-Nähprojekt“. Eingeladen sind Einsteiger:innen mit grundlegenden Nähkenntnissen ebenso wie erfahrene Näher:innen. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen kreativen Arbeiten. Das NähNight-Päckchen mit Anleitung und Material für die Glitzer-Tasche wird vor Ort ausgegeben. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die Kursleitung steht vorab gerne für Fragen, etwa zu Farbvorlieben oder Varianten, zur Verfügung. Sollte Ihnen keine eigene Nähmaschine zur Verfügung stehen, können Sie gegen eine Gebühr von 10 Euro ein Gerät von der vhs entleihen. Bitte wenden Sie sich an den Fachbereich Kultur (fb-kultur@vhs-mtk.de). Für den Abend stellen wir kleine Snacks und Getränke bereit und freuen uns über zusätzliche Beiträge für unser gemeinsames NähNight-Buffet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Fr, 19.06.26, 18.00–23.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

**Y0208150 Workshop
Origami – Japanische Papierkunst**
Shigemi Muroi

Seit Hunderten von Jahren begeistert die traditionelle japanische Faltkunst die Menschen weltweit: Der Orizuru, auch als Papierkranich bekannt, ist sicher das klassischste aller japanischen Papiertiere, aber es lassen sich auch Drachen, Frösche oder Schmetterlinge falten. In einem Stück Papier stecken erstaunliche Überraschungen und viele Möglichkeiten. Origami eignet sich wunderbar als persönliches Geschenk oder zum Gestalten individueller Grußkarten. Origami ist nicht nur für Kinder geeignet. In diesem Kurs werden neben Origami auch Washi, das traditionelle japanische Papier, und Chiyogami, ein edles japanisches Buntpapier, verwendet. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Fr, 09.06.26, 18.00–21.45 Uhr
Gebühr 39 EUR



Shigemi Muroi

Ich stamme aus Japan, dem Mutterland des Sushi und Origami. Meine Leidenschaften sind die vielseitige Küche meines Heimatlandes und die Bastelkunst, die ich von klein auf gelernt habe. Ich bin ausgebildete Musiklehrerin, unterrichte die japanische Sprache, und seit 2017 profitiert auch die vhs Main-Taunus-Kreis von meiner Vielseitigkeit. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich auch Japanisch angesprochen werden.

→ Info

Weitere Kurse mit Frau Muroi finden Sie im Bereich Gesundheit (S. 125f.) und Fremdsprachen (S. 155) ihre Kochkurse sind ebenso beliebt wie ihr Japanischunterricht.

**Y0208152 Workshop NEU
Yubiami – Die japanische Stricktechnik mit den Händen**
Shigemi Muroi

In diesem Kurs erleben Sie das Stricken ganz ohne Stricknadeln – nur mit den Fingern. Schritt für Schritt fertigen wir gemeinsam einen schmalen Schal an. Besonders geeignet sind dafür dicke Wolle oder originelle Pompon-Wolle. Am Ende des Kurses können Sie Ihren selbst gestrickten Schal mit nach Hause nehmen. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger:innen geeignet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 03.02.26, 18.00–21.45 Uhr
Gebühr 29 EUR

**Y0206158 Workshop NEU
Hanji-Laterne – Traditionelle Papierkunst zum Leuchten bringen**
Bokyung Kang

In diesem Kurs werden Sie die koreanische Papierkunst kennenlernen und eine wunderschöne Hanji-Laterne basteln. Aus dickem Papier entsteht Schritt für Schritt eine handgefertigte Laterne, inspiriert von traditionellen koreanischen Formen. Sie eignet sich perfekt als stimmungsvolle Dekoration – ob im Fenster, auf dem Tisch oder als Geschenk. Dieser Kurs erfordert keine künstlerischen Vorkenntnisse – durch einfache Techniken und die besonderen Eigenschaften von Hanji entsteht ein individuelles Kunstwerk, das Licht und Atmosphäre spendet. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 27.06.26, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 39 EUR



Nele Beinborn

Ich lernte bereits in Kindertagen das Nähen von Mutter und Großmutter, die beide als Änderungsschneiderinnen gearbeitet haben. Was mit Kissenbezügen und einfachen Taschen begann, ist mittlerweile bei selbstgezeichneten Schnitten und Brautkleid-Änderungen angekommen. Während des Studiums der Theaterwissenschaft und der Arbeit an verschiedenen Theatern im Rhein-Main-Gebiet habe ich Tipps und Tricks aus Kostümabteilungen und Schneidereien gelernt, die ich gern mit (jungen) Hobbyschneider:innen teile. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich auf Englisch angesprochen werden.



Bokyung Kang

In Korea war ich als Lehrerin tätig. Ich interessiere mich aber auch sehr für das Hanji-Kunsthandwerk. Ich habe es in Korea gelernt und mit meinen Schüler:innen hergestellt. Jetzt möchte ich den Charme des Hanji-Kunsthandwerks mit Ihnen teilen.

→ Info

Wenn Sie Interesse an der koreanischen Sprache haben, finden Sie Angebote für Erwachsene auf S. 156 und für Jugendliche auf S. 175.

Unsere Vorträge auf einen Blick

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung für unsere Vorträge notwendig ist. Sie können sich jederzeit über die vhs-Website (www.vhs-mtk.de), per Telefon (06192 9901-0) oder per E-Mail (info@vhs-mtk.de) anmelden. Eine Übersicht über unsere Online-Vorträge finden Sie auf Seite 21.

Januar

Di, 20.01.26 19.00 Uhr	Meine beste Freundin	Hofheim	Anke Fliedner	Seite 24
Di, 20.01.26 19.15 Uhr	Warum wir kaufen, was wir kaufen	Hofheim	Michael Raffel	Seite 25
Do, 29.01.26 18.00 Uhr	Alleinreisen leicht gemacht	Hofheim	Marion Eberle-Herrmann	Seite 10

Februar

Do, 19.02.26 19.00 Uhr	Fasten nach Buchinger/Lützner	Hofheim	Dorothea Gebhardt	Seite 118
Di, 24.02.26 19.00 Uhr	Osteoporose vorbeugen	Hofheim	Christiane Ainetter	Seite 117
Do, 26.02.26 18.00 Uhr	Wohlstand unter der Lupe	Hofheim	Björn Beckmann	Seite 23

März

Do, 05.03.26 18.00 Uhr	Eine kleine Kulturgeschichte der Frauenhose	Hofheim	Angi Henn	Seite 15
Do, 05.03.26 19.30 Uhr	Im wilden Südzipfel Südamerikas – Condor, Pinguine und Pumas	Flörsheim	Jochen Tamm	Seite 87
Di, 10.03.26, 18.00 Uhr	Technologien unserer Zeit	Hofheim	Dr. Reiner Korthauer	Seite 20
Di, 10.03.26 17.00 Uhr	Energiesparen im Alltag	Hofheim	Amine Aimut	Seite 87
Di, 10.03.26 19.00 Uhr	Orangensaft und Fettleber	Hofheim	Christiane Ainetter	Seite 117
Sa, 14.03.26 10.00 Uhr	Ernährungsstrategien für Frauen	Hofheim	Maren Altenbäumer	Seite 117
Di, 24.03.26 18.15 Uhr	Menschen mit Demenz begegnen	Hofheim	Petra Kunz	Seite 97
Do, 26.03.26 18.00 Uhr	Die „Neue Frau“ – Mythos und Realität der 1920er Jahre	Hofheim	Angi Henn	Seite 15
Do, 26.03.26 19.30 Uhr	Wildwachsende Orchideen unserer Heimat	Flörsheim	Reiner Merkel	Seite 87

April

Di, 14.04.26 18.00 Uhr	Fördermittel für Energiespar- und Solarenergieanlagen	Hofheim	Amine Aimut	Seite 26
Do, 16.04.26 19.30 Uhr	Der Schwarzstorch	Flörsheim	Martin Hormann	Seite 87
Di, 21.04.26 18.15 Uhr	Menschen mit Demenz begegnen	Hochheim	Petra Kunz	Seite 97
Do, 23.04.26 19.30 Uhr	Neues aus Hessens Vogelwelt	Flörsheim	Stefan Stübing	Seite 87
Do, 23.04.26 18.00 Uhr	Bargeld war gestern?	Hofheim	Björn Beckmann	Seite 23
Mo, 27.04.26 19.00 Uhr	Pompeji, Herculaneum und der Golf von Neapel	Hofheim	Mario Becker	Seite 14

Mai

Di, 05.05.26 19.00 Uhr	Antike Städte in Griechenland und der Türkei	Hofheim	Mario Becker	Seite 14
Do, 07.05.26 18.00 Uhr	Helfen, aber wie?	Hofheim	Verena Quernheim	Seite 97
Fr, 08.05.26 18.30 Uhr	Der Europa-Begriff in der lateinischen (und griechischen) Sprache	Hofheim	Teresa Baier	Seite 17
Di, 12.05.26 19.15 Uhr	Künstliche Intelligenz und ihre Folgen	Hofheim	Michael Raffel	Seite 29
Do, 14.05.26 18.00 Uhr	Indien	Hofheim	Sumer Kapoor	Seite 12
Di, 19.05.26 18.00 Uhr	Die Zamonien-Romane von Walter Moers	Hofheim	Dr. Gerrit Lungershausen	Seite 5
Di, 26.05.26 18.00 Uhr	Japanische Landeskunde	Hofheim	Shigemi Muroi	Seite 12

Juni

Do 12.06.26 18.30 Uhr	Mit Latein die Welt (neu) betrachten	Hofheim	Teresa Baier	Seite 14
Di, 16.06.26 19.15 Uhr	Warum wir kaufen, was wir kaufen	Hofheim	Michael Raffel	Seite 25
Di, 23.06.26 18.00 Uhr	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung	Hofheim	Jürgen Frank	Seite 25
Fr, 26.06.26 14.30 Uhr	Linux als Alternative	Flörsheim	Edgar Achenbach	Seite 28
Do, 25.06.26, 19.00 Uhr	Chill mal! Am Ende der Geduld ...	Hofheim	Matthias Jung	Seite 16

Neues aus der vhs Main-Taunus-Kreis



10 Jahre Schulkindbetreuung

Am 23. Oktober feierten die Schulkindbetreuer:innen das Jubiläum der Qualifizierungsmaßnahmen, die von der vhs Main-Taunus-Kreis und dem Main-Taunus-Kreis durchgeführt werden. Insgesamt wurden 285 Betreuungskräfte in rund 2.800 Unterrichtseinheiten zu Themen wie Kinderschutz und Aufsichtspflicht, Elternarbeit, kindlicher Entwicklung, gelingender Kooperation und wertschätzender Kommunikation weitergebildet.

„Die zehn Jahre zeigen eindrucksvoll, wie wichtig fundierte Qualifizierung für die Arbeit mit Schulkindern ist“, fasste Schuldezernent Axel Fink zusammen. „So schaffen wir die Grundlage dafür, dass Kinder sich in einem verlässlichen, wertschätzenden und bildungsorientierten Umfeld entwickeln können. Wir sichern weiterhin Qualität in der Betreuung.“

Der Landrat zu Besuch in der vhs

Am 8. Dezember 2025 haben der Landrat Michael Cyriax und der Kreisbeigeordnete Axel Fink die neuen Räume der vhs Main-Taunus-Kreis in der Alten Bleiche 5 besucht. Der Direktor Dr. Gerrit Lungershausen und seine Stellvertreterin Saskia Führer führten durch die modern gestalteten Unterrichtsräume und Büros.



Die neue vhs-Außenstelle in Hochheim

Seit Oktober 2025 ist die vhs nun auch im Haus der Vereine in Hochheim (Wiesbadener Str. 1) vertreten. Immer freitags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr ist das Büro vor Ort geöffnet und bietet Interessierten eine persönliche Anlaufstelle für Beratung und Anmeldung.

Bürgermeister Dirk Westedt hieß das vhs-Team herzlich in der Wein- und Sektstadt willkommen und kündigte zudem Unterstützung bei anstehenden Modernisierungsmaßnahmen der Räumlichkeiten an.

Mit einem vielseitigen und wohnnahen Angebot möchte die vhs Main-Taunus-Kreis künftig noch stärker in Hochheim präsent sein. Wir freuen uns darauf, Sie in Hochheim begrüßen zu dürfen!



Verabschiedung von Excel-Profi Dieter Schmidt und Danksagung

Mit großer Wertschätzung verabschieden wir unseren langjährigen Dozenten Dieter Schmidt, der nach über 36 Jahren engagierter Tätigkeit für die vhs Main-Taunus-Kreis in den wohlverdienten Ruhestand geht. Seit 1989 hat er unzählige Teilnehmende durch seine Excel-Kurse sowie Seminare zu weiteren MS-Office-Programmen und zur Dateiverwaltung begleitet. Seine ruhige, besonnene Art, seine Geduld und seine umfassende Expertise haben mehr als 400 Kursgruppen nachhaltig geprägt – und viele Menschen auf ihrem beruflichen Weg unterstützt und gestärkt. Wir danken Dieter Schmidt herzlich für seine jahrzehntelange Verbundenheit, seine Verlässlichkeit und seine wertvolle Arbeit, die die vhs Main-Taunus-Kreis über so viele Jahre bereichert hat. Auch wenn es uns schwerfällt, ihn als Kursleiter zu verabschieden, überwiegt die Freude darüber, dass er nun einen neuen Lebensabschnitt beginnen kann. Wir wünschen ihm dafür alles erdenklich Gute, Gesundheit und viele erfüllende Momente.

Danke für alles, lieber Dieter Schmidt.



(v. links nach rechts:
Sandra Haderk, Kerstin Nilsson,
Hanna Hagström, Lisa Holmberg,
Marta Slusarek)



Schwedische Delegation zu Gast im Naturschutzhause der vhs

Erasmus+: Austausch zur Bildung für nachhaltige Entwicklung

Am 8. Oktober 2025 erhielt das Naturschutzhause der vhs besonderen Besuch: Eine Delegation des schwedischen Studiefrämjandet war im Rahmen des Erasmus+ Mobilitätsprogramms zu Gast beim Hessischen Volkshochschulverband (HVV) und nutzte den Aufenthalt für einen Austausch zur Erwachsenen- und Umweltbildung. Begleitet von Marta Slusarek (HVV) besuchten Lisa Holmberg, Hanna Hagström und Kerstin Nilsson das Naturschutzhause, um mehr über die Arbeit und Bildungsangebote vor Ort zu erfahren. Besonders interessierte die Gäste, welche Rolle Bildung für nachhaltige Entwicklung in der deutschen Erwachsenenbildung spielt und wie Programme entwickelt und umgesetzt werden. Im Gespräch mit den Mitarbeitenden wurden Themen wie die Erstellung von Programmheften, die Kursgestaltung und das Format des Bildungsurlaubs beleuchtet – ein Konzept, das es in Schweden in dieser Form nicht gibt und daher auf großes Interesse stieß. Nach dem fachlichen Austausch folgte ein Rundgang durch Haus und Garten sowie und ein Besuch des Regionalparkturms, der einen weiten Blick über die Umgebung bot.

Jubiläumsfest mit Flohmarkt am 31. Mai 2026

Anlässlich des 35-jährigen Bestehens lädt das Naturschutzhause am Sonntag, 31. Mai 2026, von 11.00 bis 15.00 Uhr zu einem großen Jubiläumsfest ein – mit einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie. Ein Flohmarkt lädt zum Stöbern ein: von Büchern und Haushaltsgegenständen bis hin zu besonderen Fundstücken aus den letzten 35 Jahren. In zahlreichen Workshops stehen von 12 bis 14 Uhr Themen wie Bienen, Garten und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt – mit praktischen Tipps und Mitmachaktionen für Groß und Klein. Ab 14.00 Uhr erwartet die Gäste im Garten eine faire Kaffeetafel – ein gemütlicher Ausklang, um gemeinsam zu feiern und auf das Jubiläum anzustoßen.

40 Jahre Spanisch und Deutsch an der vhs Main-Taunus-Kreis

Eine kleine Zeitreise von Dr. José Reyes



„Als ich vor 40 Jahren meinen ersten Spanischkurs an der Volkshochschule in Hofheim gab, hätte ich nie gedacht, dass ich im Jahr 2025 immer noch unterrichten würde. Schon in den 1970er-Jahren, während meines Studiums der Geowissenschaften in Frankfurt und Heidelberg, habe ich als gebürtiger Peruaner begonnen, Spanisch zu unterrichten. Die Begeisterung für Sprachen hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Als ich 1982 nach Hofheim kam, suchte ich nach einer Möglichkeit, auch hier Spanisch anzubieten – und landete bei der vhs Main-Taunus-Kreis. Damals befand sich die Verwaltung der vhs noch in der Vincenzstraße 4, ganz in der Nähe des Hofheimer Friedhofs. Heute ist dort der Sitz des Abwasserverbands Main-Taunus. 1989 erlebte ich den Umzug in die Pfarrgasse 38 mit und nun findet die vhs ihren Platz in der Alten Bleiche 5. Ich durfte also gleich zwei Umzüge miterleben – vielleicht gehöre ich zu den wenigen Personen, die wirklich alle Standorte kennen.“

Rund 30 Jahre lang habe ich Spanisch unterrichtet, und vor zehn Jahren kam der Deutschunterricht hinzu. Hier wurde nicht nur die Sprache gelehrt, sondern auch ein Stück Integration begleitet. Und in all diesen Jahren habe ich selbst unendlich viel gelernt – über Sprachen, Kulturen, Menschen und über das, was Bildung im besten Sinne bedeutet. Diese Erfahrungen machen das Lernen so bunt und bereichernd – und sie sind der Grund, warum ich der vhs all die Jahre treu geblieben bin.“

Ich bin dankbar für all die Menschen, die mir in dieser Zeit begegnet sind – für ihre Offenheit, ihre Neugier und ihre Geschichten. Und vielleicht kommen ja noch ein paar neue Kapitel hinzu – denn man hört niemals auf zu lernen.“



NATUR-SCHUTZ-HAUS





Das Naturschutzhäus Weilbacher Kiesgruben mit dem Schwerpunkt auf Bildung für nachhaltige Entwicklung informiert und begeistert rund um Natur und Umwelt. Neben umweltpädagogischen Bildungsangeboten für Schulklassen und Kindergärten sowie Fortbildungen gibt es ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm.

Besuchen Sie uns im Naturschutzhäus und entdecken Sie in der

Ausstellung „Natur unter der Lupe – erleben, forschen, wissen“ neue Sichtweisen auf Natur, Landschaft und Nachhaltigkeit sowie im Außengelände unseren Naturgarten mit Teich, Trockenbeet und Bienenschaukästen.

Öffnungszeiten:

März bis Oktober

Mo – Do, 9.00 – 16.30 Uhr
Fr, 9.00 – 13.00 Uhr

November bis Februar

Mo – Do, 9.00 – 16.00 Uhr
Fr, 9.00 – 13.00 Uhr

Events	84
Exkursionen	85
Vorträge	87
Workshops	88
Rund um den Garten	89
Für Familien	90
Für Kinder	91
Fortbildungen	92
Stiftung Kinder forschen	93
Bildungsurlaube	94
Infos zu Ausleihmaterialien	94



Leitung Naturschutzhäus

Sandra Haderk

Telefon 06192 9901-81
info@naturschutzhäus-mtk.de
www.naturschutzhäus-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin

Susanne Bröder

Telefon 06192 9901-86
bröder@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin

Meike Küster

Telefon 06192 9901-87
kuester@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung

Bettina Schmitt

Telefon 06192 9901-80
schmitt@vhs-mtk.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) befähigt Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln und ermöglicht es jedem und jeder Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen. Nachhaltiges Handeln braucht ein Umdenken: Nicht nur Regierungen, Organisationen und Unternehmen, sondern alle Bürgerinnen und Bürger sollten lernen, verantwortungsvoll mit natürlichen Ressourcen umzugehen. BNE vermittelt Wissen über und Gestaltungskompetenz für globale Herausforderungen. Dabei werden die komplexen wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Ursachen dieser Probleme einbezogen.



So, 26.04.26, 12.00–17.00 Uhr

Tag der Erde

35 Jahre Naturschutzhause

Aktionstag in Kooperation mit Vereinen und Organisationen aus der Region

Das Naturschutzhause feiert in diesem Jahr sein 35-jähriges Jubiläum. Und auch den Tag der Erde veranstalten wir seit 1991 gemeinsam mit Organisationen, Vereinen, Behörden und regionalen Betrieben rund um die Themen Energie, Klimaschutz, Fairer Handel, Soziales, Ökologie und Kunsthandwerk. Freuen Sie sich auf Informations- und Mitmachangebote für Groß und Klein!

Setzen Sie ein Zeichen für den Klimaschutz und kommen Sie mit Bus, Fahrrad oder zu Fuß – es stehen nur wenige PKW-Stellplätze zur Verfügung. Beachten Sie die aktuelle Tagespresse.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
kostenfrei



So, 31.05.26, 11.00–15.00 Uhr

35 Jahre Naturschutzhause Jubiläumsfeier



Anlässlich des 35-jährigen Bestehens feiert das Naturschutzhause ein Jubiläumsfest mit abwechslungsreichem Programm. Ein Flohmarkt lädt zum Stöbern ein, von Büchern und Haushaltsgegenständen bis zu besonderen Fundstücken aus den letzten 35 Jahren des Naturschutzhauses. Mitmach-Aktionen rund um Natur und Nachhaltigkeit bieten praktische Tipps und Aktivitäten für Groß und Klein. Im Garten erwartet die Gäste ab 14.00 Uhr eine „faire“ Kaffeetafel mit geretteten Backwaren, um gemeinsam zu feiern und auf das Jubiläum anzustoßen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
kostenfrei

Flohmarkt

Y0104114

Flohmarkt im Rahmen der Jubiläumsfeier „35 Jahre Naturschutzhause“

Reduce, reuse, recycle! Im Rahmen der Jubiläumsfeier „35 Jahre Naturschutzhause“ veranstalten wir einen Flohmarkt im und rund um das Naturschutzhause, zu dem wir Sie herzlich einladen. Wer seine Schätze verkaufen möchte, ist hier genau richtig und meldet sich bitte an. Die Standgröße beträgt 70x140 cm, die Tische werden vom Veranstalter gestellt. Nur für private Anbieter:innen. Bei schlechtem Wetter findet der Flohmarkt drinnen statt. Bitte wenden Sie sich bei Fragen ans Naturschutzhause (Tel. 06192 9901 80, naturschutzhause@vhs-mtk.de).

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
So, 31.05.26, 11.00–15.00 Uhr
Gebühr 5 EUR (für einen Verkaufstisch)



Exkursionen

Hinweis: Bei allen Exkursionen sind festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung erforderlich!

Y0104121 Exkursion

Spaziergang entlang des Weilbaches in Kooperation mit dem BUND Flörsheim Reinhold Habicht

Im Rahmen eines Spaziergangs wird der Weilbach ober- und innerhalb des Ortes begutachtet. Neben der Erkundung der Uferstrukturen werden die Chancen der Gewässer-Renaturierung durch das Programm „100 Wilde Bäche in Hessen“ vorgestellt. Wie wirken sich Niedrig- und Hochwassereignisse aus? Welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung auf die Gewässer? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bach-, Grund- und Trinkwasser? Reinhold Habicht (BUND Flörsheim) klärt diese und weitere Fragestellungen. Bei Regen oder Hochwasser findet die Begehung nicht statt.

**Flörsheim-Weilbach, Weilbachhalle,
 Schulstraße 11 (Bushaltestelle)**
So, 29.03.26, 14.00–16.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

**Y0104122 Exkursion
 KräuterZeit in Langenhain –
 Exkursion durch Feld und Wald**
 in Kooperation mit der Initiative
 „KräuterZeit in Langenhain“
 Eva Litzius

Ein Spaziergang zu den Frühlingsboten unserer Heimat. Endlich sprühen wieder zarte Blätter und Blüten. Schlüsselblume, wilde Nessel & Co. laden zum Plaudern und Schmecken ein. Bei der Exkursion geht es um typische Erkennungsmerkmale der Pflanzen und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Für eine Teeverkostung bitte ein kleines Trinkgefäß mitbringen.

**Hofheim-Langenhain, Alt Langenhain 41,
 vor der evangelischen Kirche**
Sa, 11.04.26, 14.30–16.30 Uhr
kostenfrei

Infos und Anmeldung bei Eva Litzius
 (Tel. 0173 2777226, info@kraeuterzeit.net)

**Y0104123 Exkursion
 Der Main bei Flörsheim –
 Bundeswasserstraße und
 Gewässerbiotop**
 in Kooperation mit dem BUND
 Flörsheim
 Reinhold Habicht

Auf einem Spaziergang vom Flörsheimer Bootshaus zur Artelgrabenmündung (Unterlauf des Weilbachs) und zurück über den Maindamm lernen Sie den Main mit seinen verschiedenen „Gesichtern“ kennen. Der kanalartige Ausbau der 1960er und 70er Jahre und die aktuell geplante „Main-Deich-Sanierung“ werden ebenso thematisiert wie Gewässerökologie und die seit Jahren vom BUND Flörsheim getätigten punktuellen Uferrenaturierungen.

Bei Regen oder Hochwasser findet die Begehung nicht statt.

**Flörsheim, Bootshaus, Anlegersteg
 der Ruderer**
So, 12.04.26, 14.00–16.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



**Y0104155 Exkursion
 Die Vogelwelt im Regionalpark
 Hochheim**
 in Kooperation mit HGON und NABU
 Hans-Joachim Menius

Die Kiesgrubenlandschaft nördlich von Hochheim hat sich zu einem bedeutenden Brut-, Rast- und Nahrungsbiotop für zahlreiche Vogelarten entwickelt. Gehen Sie mit uns auf die Suche, sicher sind schon einige Zugvögel aus dem Winterquartier zurück.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

**Hochheim, Straußwirtschaft Lindenhof,
 Massenheimer Landstraße**
So, 26.04.26, 8.00–9.30 Uhr
kostenfrei

**Y0104156 Exkursion
 Vogelstimmenexkursion**
 in Kooperation mit HGON und NABU
 Dr. Stefan Dröse

Kommen Sie mit auf eine ornithologische Runde durch die Weilbacher Kiesgruben. Die Zugvögel sind aus ihren Winterquartieren zurück, und mit etwas Glück können wir viele Sänger auf dieser Morgenexkursion hören und bestimmen.

Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
So, 03.05.26, 8.00–9.30 Uhr
kostenfrei





**Y0104124 Exkursion
Rosarium Hattersheim: Vielfalt der Rosen und ihrer Bewohner**

Iris Sparwasser

Hattersheim gehörte bis in die 1970er Jahre zu Europas größtem Zentrum für Schnittrosenaufzucht. Das Rosarium Hattersheim erinnert an diese Zeit der „Rosenstadt“. Die Naturgärtnerin Iris Sparwasser stellt die Rosenfamilien und ihre Unterschiede vor. Was bedeutet veredelt, was sind gefüllte Blüten und welche Vorteile haben Wildrosen? Neben diesen Fragen geht es auch um die vielen tierischen „Mitbewohner“ der Rosen: Blattläuse, Ohrenkneifer, Florflecken und Rosenkäfer (und deren Larven).

Hattersheim, Wasserwerksallee, Rosarium
Do, 11.06.26, 17.00–19.00 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Iris Sparwasser

Iris Sparwasser hat ein ökologisch ausgerichtetes Studium der Garten- und Landschaftsplanung absolviert und plant, gestaltet und pflegt seit 21 Jahren Gärten, betriebliche und öffentliche Anlagen im Main-Taunus-Kreis. „Jeder Garten zählt“ ist ihre Devise, denn in der freien Landschaft überleben durch Einsatz von Pestiziden immer weniger Tiere und Pflanzen. Sie möchte Grundstücksbesitzer:innen und -pächter:innen dabei unterstützen, Gärten natürlich, klimaangepasst und ansprechend gestaltet umzusetzen.

Auf zu den Schmetterlingen!
in Kooperation mit HGON, NABU und Apollo e. V.

Klaus Tamm

Bläulinge, Widderchen, Dickkopffalter – selten, schön und besonders ist die Schmetterlingsvielfalt nebst Nektar- und Raupenfutterpflanzen in den Weilbacher Kiesgruben. Klaus Tamm nimmt Sie mit auf Entdeckungstour und verrät Wissenswertes und Ungewöhnliches aus der Welt der fliegenden Schönheiten. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus. Weitere Infos bei Klaus Tamm (Tel. 0151 19443003).

**Y0104125 Exkursion
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus**
Sa, 13.06.26, 10.00–12.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

**Y0104129 Exkursion
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus**
Sa, 11.07.26, 10.00–12.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

**Y0104126 Exkursion
Stein & Wein daheim – Erlebniswanderung mit Weinprobe**
in Kooperation mit Winzern aus Hochheim und Wicker

Dr. Christine Kumerics & Dr. Manuel Lauterbach

Warum wird in der sanften Hügellandschaft von Flörsheim, Hochheim und seinen Vororten Wein angebaut? Und warum ist es ausgerechnet der Riesling, der hier zu seiner Berühmtheit gelangte? Auf einer etwa 3 km langen Wanderung werden Informationen über die hohen Anforderungen an Boden, Klima und Weinanbau vermittelt. Auch örtliche Winzer berichten von ihren praktischen Erfahrungen. Weine aus verschiedenen Lagen können verkostet werden.

Flörsheim-Wicker, Tor zum Rheingau
So, 14.06.26, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 10 EUR (für Verkostung),
Anmeldung erforderlich

**Y0104127 Exkursion
Exkursion im Schmetterlings- und Blumenparadies Reifenberger Wiesen**

in Kooperation mit Apollo e. V., HGON, NABU und Naturefund e. V.

Alfred Westenberger

Beeindruckend und paradiesisch ist die Schmetterlings- und Blumenvielfalt der Reifenberger Wiesen im Hochtaunuskreis. Auf der Exkursion stellt Alfred Westenberger die dort vorkommenden Tagfalter- und Widderchenarten vor. Gezeigt werden auch die Nektar- und Eiablagepflanzen sowie seltene Wildblumen wie z. B. „Echte Arnika“ und die „Lanzettblättrige Glockenblume“.

Bei Regen fällt die Veranstaltung aus. Weitere Infos bei Herrn Westenberger (Tel. 0176 92150657).

Schmitten-Oberreifenberg, Parkplatz des Hotels TA-TAA!, Limesstraße 16
So, 21.06.26, 11.00–13.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



**Y0104128 Exkursion
Schmetterlinge und Libellen im Naturschutzgebiet Weilbacher Kiesgruben**

in Kooperation mit HGON, NABU und Apollo e. V.

Dr. Stefan Dröse, Alfred Westenberger, Klaus Tamm

Kommen Sie mit in das wilde und sonst nicht zugängliche, 58 Hektar umfassende Naturschutzgebiet Weilbacher Kiesgruben. Auf einer Exkursion stellen wir die besondere Tier- und Pflanzenwelt der ehemaligen, renaturierten Kiesgrube vor – mit Fokus auf die fliegenden Schönheiten, die Libellen und Schmetterlinge. Bewundern Sie die akrobatischen Flugkünste der bunten Libellenvielfalt an den Teichen und erfahren Sie Wissenswertes über das Zusammenspiel zwischen den Tagfaltern, Widderchen und deren Raupenfutterpflanzen. Wegstrecke etwa 4 km, festes Schuhwerk erforderlich

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 27.06.26, 10.00–12.00 Uhr
Gebühr 5 EUR, Anmeldung erforderlich

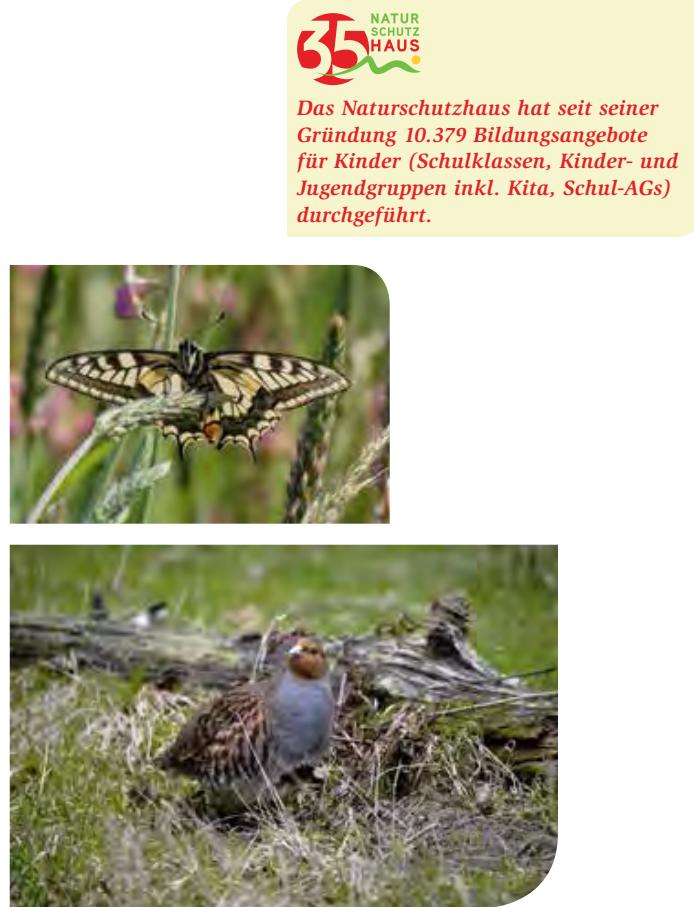
**Y0104157 Exkursion
Heuschrecken, Schmetterlinge & Co. im „Süßem Gründchen“**
in Kooperation mit HGON und NABU

Matthias Fehlow

Auf einem Spaziergang durch das FFH-Gebiet „Süßes Gründchen“ gibt es viel zu entdecken. Vor allem die Insektenwelt zeigt sich von einer vielfältigen und bemerkenswerten Seite. Mit etwas Glück lassen sich sogar die europaweit gefährdeten Ameisenbläulinge blicken.

Bad Soden-Neuenhain, Sauerbornweg, Parkplatz bei den Sportplätzen
So, 12.07.26, 15.00–17.00 Uhr
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich





Vorträge

Y0104151 Vortrag

Im wilden Südzipfel Südamerikas – Condor, Pinguine und Pumas

in Kooperation mit HGON und NABU
Dr. Jochen Tamm

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine naturkundliche Bilderrreise durch Südamerikas wilden Süden. Spektakuläre Bilder und Wissenswertes der besonderen Flora, Fauna und Landschaft garantiert.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 05.03.26, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

Y0104132 Vortrag

Energiesparen im Alltag

in Kooperation mit dem Energiekompetenzzentrum MTK
Amine Aimut

Entdecken Sie, wie leicht Energiesparen im Alltag gelingt und damit Kosten gesenkt werden können! Von Kühlschrank bis Beleuchtung, vom richtigen Lüften bis zur E-Mobilität – in dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps mit großer Wirkung: praxisnah, verständlich und direkt umsetzbar. Erfahren Sie außerdem, wie Sie die Sonne als kostenlose Energiequelle nutzen können.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Di, 10.03.26, 17.00–18.00 Uhr
kostenfrei, bitte anmelden

Y0104152 Vortrag

Wildwachsende Orchideen unserer Heimat

in Kooperation mit HGON und NABU
Reiner Merkel

Reiner Merkel von der Arbeitsgemeinschaft der heimischen Orchideen präsentiert in Hessen wildwachsende Arten mit ihren Eigenschaften und Unterscheidungsmerkmalen. Thematisiert wird natürlich auch, wie Orchideen geschützt und ihre Lebensräume erhalten werden können.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 26.03.26, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

Y0104153 Vortrag

Der Schwarzstorch – ein geheimnisvoller Waldbewohner

in Kooperation mit HGON und NABU
Martin Hormann

Im Gegensatz zum Weißstorch, der sich als Kulturfalter in Hessen vielerorts wohl fühlt, ist der Schwarzstorch ein eher seltener Gast. Martin Hormann von Hessen-Forst stellt seine Bestandssituation und sinnvolle Schutzmaßnahmen vor.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 16.04.26, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

Y0104154 Vortrag

Neues aus Hessens Vogelwelt

in Kooperation mit HGON und NABU
Stefan Stübing

Beim Frühjahrstreffen der Ornitholog:innen geht es um die aktuelle Situation der hessischen Vogelwelt. Stefan Stübing stellt Trends wie Rück- und Neuzugänge in der Vogelfauna Hessens sowie aktuelle Kartierungen vor. Dabei wird auch das Rebhuhn als Vogel des Jahres 2026 präsentiert.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 23.04.26, 19.30–21.00 Uhr
kostenfrei

Y0104136 Vortrag

Diskussionsabend zum Online-Vortrag: Klima und Psychologie – Warum Wissen allein nicht reicht

Das Naturschutzhause lädt ein, in gemeinsamer Runde den Online-Vortrag von Anna-Sophie von Agris „Klima und Psychologie“ im Rahmen der Webinar-Reihe „vhs goes green“ anzuschauen und darüber zu diskutieren. Die Referentin spricht online über den Zusammenhang von klimabewusstem Handeln und psychologischen Aspekten. Die aufgeworfenen Fragen und praktischen Lösungsansätze möchten wir im Anschluss gemeinsam besprechen, um Menschen besser zu verstehen und dadurch Klimaschutzaktionen in unserer Region wirksamer zu gestalten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 07.05.26, 17.45–20.15 Uhr
kostenfrei, bitte anmelden



Ca. 150.000 Kinder haben das Naturschutzhause im Rahmen eines Bildungsangebots seit seiner Gründung besucht.



In der Webinar-Reihe „Klima und WIR“ wird facettenreich beleuchtet, wie der Klimawandel uns Menschen prägt. Die Vorträge zeigen, wie nachhaltiges Handeln im Alltag, in Kultur, Garten und Finanzen praktisch und gemeinschaftlich gelingt.

Weitere Infos und Links zum Einwählen: www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2



Y0104131 Online **vhs goes green: Klima und Eigenanbau – Natürlich gärtnern mit Permakultur**

René Franz

Einführung in die Permakultur: Ursprung, Prinzipien und praxisnahe Beispiele zur Umsetzung nachhaltiger Strukturen im Garten oder auf dem Balkon – für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

Virtueller Klassenraum

Di, 24.02.26, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei

Y0104133 Online **vhs goes green: Klima und Kultur – Was wir für mehr Klimaschutz tun können**

Franziska Mohaupt

Wie kann Kultur zur sozial-ökologischen Transformation beitragen? Das Webinar zeigt, wie Kultureinrichtungen Klimaschutz in ihre Routinen integrieren und als „Dritte Orte“ gesellschaftlichen Wandel mitgestalten können.

Virtueller Klassenraum

Mi, 18.03.26, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei



Y0104134 Online **vhs goes green: Klima und Beteiligung – Wie können wir vor Ort wirksam werden?**

Dr. Jonathan Seim

Wie können wir in unserer Gemeinde zum Klimaschutz beitragen? Dr. Jonathan Seim zeigt praxisnah, welche Handlungs- und politischen Beteiligungsmöglichkeiten es gibt. Er lädt ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

Virtueller Klassenraum

Mi, 22.04.26, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei

Y0104135 Online **vhs goes green: Klima und Psychologie – Warum Wissen allein nicht reicht**

Anna-Sophie von Agris

Was motiviert Menschen zu klimafreundlichem Handeln – und warum scheitert es trotz positiver Haltung und Wissen oft im Alltag? Der Vortrag gibt Einblicke in die Umweltpsychologie und zeigt praxisnahe Ansätze, um Klimaschutzkampagnen und –aktionen wirksamer zu gestalten.

Virtueller Klassenraum

Do, 07.05.26, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei

Y0104137 Online **vhs goes green: Klima und Finanzen – Grün investieren, aber wie?**

Michael Herte

Immer mehr Anleger wollen nachhaltig investieren, doch mangelnde Transparenz und Information bremsen sie. Der Vortrag zeigt Wege auf, um Hürden zu überwinden und problematische Produkte zu vermeiden.

Virtueller Klassenraum

Mi, 03.06.26, 18.00–19.30 Uhr
kostenfrei

Workshops

Y0104101 Workshop **Streuobstwiesen pflegen und erleben**

in Kooperation mit dem BUND Flörsheim am Main

Nicola Böye

Eingeladen sind alle, die mit anpacken wollen, Streuobstwiesen zu pflegen und zu schützen. Die BUND-Aktiven geben praktische Tipps für die Pflege von Obstbäumen und zur ökologischen Aufwertung von Streuobstwiesen und Gärten.

Flörsheim-Weilbach, Weilbachhalle

Sa, 24.01.26, 10.00–13.00 Uhr
kostenfrei

Infos und Anmeldung:
ov.floersheim@bund-main-taunus.de

Stammtisch Nachhaltigkeit

Meike Küster

Wer das Thema Klimaschutz unter die Lupe nehmen und sich rund um Nachhaltigkeit austauschen möchte, ist beim „Stammtisch Nachhaltigkeit“ genau richtig. Alle zwei Monate lädt das Naturschutzhause zum Informieren und Ideenschmieden ein. Dabei werden verschiedene Schwerpunktthemen behandelt, regionale Projekte und Initiativen vorgestellt und gemeinsame Ideen entwickelt. Im Anschluss an einen inhaltlichen Input gibt es Zeit für Diskussion und Vernetzung. So finden Sie Gleichgesinnte und erhalten positive Impulse, denn Klimaschutz geht am besten gemeinsam.

Y0104141 Exkursion

Thema: Führung durch das soziale und nachhaltige Kaufhaus „Tisch und Teller“

Flörsheim, Liebigstraße 6, Kaufhaus „Tisch und Teller“

Mi, 25.02.26, 17.30–19.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Y0104144 Exkursion

Thema: Besuch der Schlosserhof Gärtnerei

Hattersheim, Dürerstraße 25, EVIM-Schlosserhof

Mi, 29.04.26, 18.00–20.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Y0104148 Workshop

Thema: Pflegeeinsatz im Weilbacher Kiesgrubengelände mit Picknick

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mi, 24.06.26, 18.00–20.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Z0104341 Exkursion

Thema: Führung über den Apfelsortengarten in Hofheim-Marxheim

in Kooperation mit dem Landschaftspflegeverband Main-Taunus e. V.

Hofheim-Diedenbergen, Parkplatz Wildsachsener Straße, an der Speedwaybahn

Mi, 26.08.26, 18.00–20.30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Y0104142 Workshop

Bitterkräuter

Monika Auth

Bitterkräuter regen die Verdauung an, wirken auf das zentrale Nervensystem und erhöhen die Immunfunktion. Somit fördern sie die Gesundheit und dienen damit unserem allgemeinen Wohlbefinden. Wir beschäftigen uns heute mit ausgewählten bitteren Pflanzen und produzieren anschließend unsere eigenen Bittertropfen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Fr, 06.03.26, 16.00–18.00 Uhr

Gebühr 24 EUR (inkl. 8 EUR Material)

**Y0104192 Workshop
Wiesenwissen Spezial: Neophyten
auf den Teller!
in Kooperation mit dem BUND
Flörsheim am Main
Nicola Böye**

Einige Pflanzen haben das Potential, ganze Wiesen zu dominieren. Das Orientalische Zackenschötchen gehört zu diesen invasiven Arten. Wir werden die Pflanze auf der Streuobstwiese kennen lernen und aus ihren feinen Blütenknospen direkt vor Ort ein leckeres Wildkräutergericht zubereiten.

**Flörsheim-Wicker, Parkplatz
Steinmühlenweg**

Fr, 27.03.26, 14.00–17.00 Uhr

kostenfrei

**Infos und Anmeldung:
ov.floersheim@bund-main-taunus.de**



**Y0104193 Workshop
Schafe als Rasenmäher
in Kooperation mit dem Landschaftspflegerverband Main-Taunus e. V. und dem Aussiedlerhof Ruppert
Dr. Inga Kostrzews & Jeanette Klein**

Für alle, die überlegt haben, Schafe für sich arbeiten zu lassen und alle, die sich für „Klein-Schäfereien“ interessieren. Jeanette Klein und Inga Kostrzews haben viel Wissenswertes zu berichten, aber auch Praktisches wie Klauenpflege und Schafzaunstellen wird praktiziert.

Flörsheim, Aussiedlerhof Ruppert

Sa, 18.04.26, 9.30–14.30 Uhr

Infos, Kosten und Anmeldung: info@lpv-mtk.de

**Y0104145 Workshop
Upcycling – Ökologische
Papierarbeiten
Shigemi Muroi**

Nachhaltigkeit ist ein aktuelles gesellschaftliches Thema. In diesem Workshop erfahren Sie, wie aus Altpapier neue Objekte entstehen können, die zugleich nützlich und schön sind. Lassen Sie sich überraschen, wie sich mit interessanten Basteltechniken individuelle Papiertüten, kreative Geschenkboxen und praktische Gefäße zaubern lassen.

Dieser Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren geeignet.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Di, 12.05.26, 18.00–20.30 Uhr

Gebühr 29 EUR (inkl. 8 EUR Material)

**Y0104146 Workshop
Frühsommerzauber rund um
das Naturschutzhause – Natur- und
Makrofotografie in der Praxis
Georg Bühler**

Die großen und kleinen Wunder der Natur zu entdecken, die Harmonie von Formen und Farben in ein „gutes Bild“ zu bannen – das sind die Freuden und Herausforderungen in diesem Foto-Workshop. Ob sonnendurchflutet oder geheimnisvoll in der Regennässe, die Umgebung des Naturschutzhause bietet sich mit den Blüten des Bauerngartens und dem weitläufigen Gelände an, um das „Sehen und Einfühlen“ in die Natur zu erproben und mit der eigenen Kamera das Gesehene in eine ausdrucksvolle Fotoserie umzusetzen. Um die kreativen Möglichkeiten moderner Kameras auszuschöpfen, ist auch das Verständnis von Brennweite, Belichtung, Verschlusszeit und Blendeneinstellung notwendig und wird geschult.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit Handbuch und (falls vorhanden) ein Stativ mit.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa & So, 06. & 07.06.26, 10.00–17.30 Uhr

Gebühr 89 EUR

**Y0104149 Workshop
VeggiFelle – traditionelles
Filzhandwerk**

in Kooperation mit dem Landschaftspflegerverband Main-Taunus e. V.

Dr. Inga Kostrzews

Ein Schaffell aus purer Wolle: Hier wird das traditionsreiche Filzhandwerk mit moderner Lebensweise verknüpft. Aus der geschorenen Wolle verschiedener Schafsrassen, die in der Region zur Landschaftspflege eingesetzt werden und so unsere Natur- und Kulturlandschaften prägen und schützen, filzen wir Sitzfelle – lederfrei und zu 100 % vegetarisch. Materialkosten werden vor Ort abgerechnet.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Fr, 19.06.26, 14.30–18.00 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Rund um den Garten

**Y0104190 Workshop
Heimische Obstbäume fit machen
für den Frühling**

in Kooperation mit dem Landschaftspflegerverband Main-Taunus e. V.

Nicola Böye

Die Obstbäume werden für die kommende Saison gestärkt: Durch das Anlegen von Baumscheiben und das Aufbringen eines schützenden Stammanstrichs erhalten sie optimale Voraussetzungen für gesundes Wachstum.

Fr, 20.02.26, 14.00–17.00 Uhr

kostenfrei

Infos, Treffpunkt und Anmeldung:

info@lpv-mtk.de

**Y0104143 Workshop
Rosen schneiden – aber richtig!
Iris Sparwasser**

Lernen Sie die rosige Vielfalt kennen. Teilnehmende erhalten Tipps und Tricks, was bei Schnitt und Pflege der Gartenschönheiten zu beachten ist und was zu ihrer Gesunderhaltung getan werden kann. Anschließend wird selbst Hand angelegt und unter fachkundiger Anleitung der korrekte Rosenschliff geübt.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 07.03.26, 14.00–16.00 Uhr

Gebühr 18 EUR

**Y0104147 Exkursion
Natürlich schöner Garten vor
der Haustür**

Iris Sparwasser

Die naturnah gestaltete Gartenanlage rund um das Naturschutzhause zeigt, wie Gärten nicht nur Erholungsraum für Menschen, sondern auch wertvolle Lebensräume für zahlreiche Tierarten sein können. Im Zentrum steht der Bauerngarten, in dem regionales Gemüse, heimische Stauden und aromatische Kräuter biologisch und in traditioneller Drei-Felder-Wirtschaft angebaut werden. Ergänzt wird er durch Trocken- und Schattenbeete, Teiche und wilde Ecken. Neben praxisnahen Anregungen zur Gestaltung eigener Naturgärten gibt es Wissenswertes über insektenfreundliche, klimaangepasste und pflegeleichte Gartenformen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 18.06.26, 16.30–18.30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

**Y0104197 Workshop
SensenHANDwerk – Ökologische
Wiesenpflege im Einklang mit
der Natur!**

Stephan Konzack

In diesem Kurs lernen und üben Sie das Arbeiten mit der Sense. Sensenlehrer Stephan Konzack zeigt, wie Wiesen mit der richtigen Handhabung und Einstellung der Sense körperschonend und leicht, ohne Motorlärm und naturgerecht gemäht werden können. Auch erfahren Sie einiges über verschiedene Dengeltechniken und üben diese, die Heuverwertung und Möglichkeiten zur Steigerung der Biodiversität.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sensen werden gestellt. Wetterfeste Kleidung ist erforderlich.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 27.06.26, 9.00–17.00 Uhr

Gebühr 130 EUR (inkl. Material und Werkzeug)

Infos und Anmeldung bei Stephan Konzack:

permakultur-bergstrasse@posteo.de



1.685 Lehrkräfte haben bisher an der Fortbildung „Der Natur auf der Spur“ teilgenommen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit ihrer Klasse oder Gruppe die Bildungsangebote des Naturschutzhause nutzen möchten.





Für Familien

Bitte beachten Sie, dass Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen dürfen. Die Gebühr gilt pro angemeldeter Person. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y0104191 Familienangebot **Wollzauber und Schafwissen**

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren in Kooperation mit dem Landschaftspflegeverband Main-Taunus e. V. und dem Aussiedlerhof Ruppert

Dr. Inga Kostrzewska & Jeanette Klein

Coburger Fuchsschafe hautnah! Lassen Sie uns eintauchen in das Reich der Wolle. Familien erfahren Wissenswertes über verschiedene Wolltypen und deren Eigenschaften und erhalten einen Überblick über regionale Wollprodukte. Es wird aber auch selber Hand angelegt: beim Wolle waschen, kardieren und filzen. Und natürlich kommt das Schafkuscheln nicht zu kurz.

Flörsheim, Aussiedlerhof Ruppert

Sa, 14.03.26, 13.00–17.00 Uhr

Infos, Kosten und Anmeldung:

info@lpv-mtk.de

Y0104161 Familienangebot

Blühendes Papier

für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Viola Refghi

Der Frühling ist da – und wir halten ihn in schönen Papierkarten fest! Gemeinsam schöpfen wir aus Altpapier neue Bögen, sammeln draußen Frühlingssamen und verwandeln sie in bunte Karten und Anhänger. Kleine Kunstwerke, die später erblühen und Freude schenken.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

So, 12.04.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 13 EUR

Y0104162 Familienangebot

Die spannende Welt der Insekten

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Andrea Oppacher-Friedrich

Woran erkennt man Insekten, welche gibt es und wie unterscheiden sie sich? Sind Insekten eklig? Zusammen machen wir uns auf die Suche nach diesen spannenden und interessanten Tieren. Wir bestimmen und beobachten sie. Zum Abschluss gestalten wir Insekten aus Naturmaterialien.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 09.05.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 11 EUR



Auf der Streuobstwiese in den Weilbacher Kiesgruben wachsen 51 Obstbäume, darunter 28 verschiedene Apfelsorten.

Y0104163 Familienangebot

Schmetterlinge: Wie sie leben und wo sie zu finden sind

für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Dr. Mareike Possienke

Wer mag sie nicht – die fliegenden Schönheiten? Neben spannenden Infos und beeindruckenden Fotoeinblicken rund um Schmetterlinge, ihre Entwicklung und Lebensweise gibt es Schutzideen zum Selbermachen. Und natürlich gehen wir auf Falter-, Raupen- und Futterpflanzensuche rund um das Naturschutzhause.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

So, 10.05.26, 10.00–12.30 Uhr

Gebühr 10 EUR

Y0104164 Familienangebot

FamilienFrühling auf dem ErlebnisAcker!

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Sabrina Abel, Henrike Becker

Juhu – der Frühling ist in vollem Gange! Da beginnt die Zeit des Gärtnerns und Pflanzens. Habt ihr Lust, Kartoffeln einzubuddeln oder junge Gemüsepflänzchen zu setzen? Auf dem ErlebnisAcker lernt ihr die Regenwürmer persönlich kennen, schmeckt, wie lecker frisches Gemüse ist und erfahrt mehr über die Kreisläufe der Natur. Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam zu „ackern“ und zu entdecken.

Infos auf www.erlebnisacker.de

Kelkheim, EAT Erlebnisacker Taunus

Fr, 22.05.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 13 EUR

Y0104165 Familienangebot

Zu Besuch bei Wild- und Honigbienen

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren in Kooperation mit dem Imkerverein Hofheim e. V.

Martina Teipel & Irene Heydkamp

Möchtet ihr etwas über das Leben von Wild- und Honigbienen erfahren und wissen, wie Honig und Bienenwachs entstehen? Taucht ein mit uns in die Welt der Bienen. Wir schauen in einen Bienenstock und beobachten Wildbienen an der Nistwand. Auch stellen wir euch die leckeren Insektenpflanzen vor, an denen die Bienen Nektar und Pollen sammeln.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 13.06.26, 10.30–12.30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Y0104167 Familienangebot

Kreative Holzwerkstatt

für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Andrea Oppacher-Friedrich

Holz ist sehr vielseitig und bietet so manche Überraschung – wir erkunden dieses spannende Material gemeinsam und nähern uns Holz zunächst spielerisch. Danach kann nach eigenen Vorstellungen geschnitten, gesägt und gebaut werden.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 20.06.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 11 EUR

Kinder-Technik-Werkstatt

eine Veranstaltung des VDI (Verein Deutscher Ingenieure)

Einmal im Monat öffnen Ingenieure des VDI die Türen der Kinder-Technik-Häuser hinter dem Besucherzentrum. Groß und Klein sind herzlich eingeladen, unter fachkundiger Anleitung zu tüfteln, zu experimentieren und zu werkeln.

Infos bei Wolfgang Truss (bv-rheingau@vdi.de, Tel. 06145 6869)

Flörsheim-Weilbach, Hütten hinter dem Regionalpark-Besucherzentrum
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Solartechnik mit Experimenten

So, 19.04.26, 14.00–16.00 Uhr

Gravitation – Trägheit-Masse

So, 17.05.26, 14.00–16.00 Uhr

Experimente mit Wasser

So, 21.06.26, 14.00–16.00 Uhr

Chemische Experimente

So, 19.07.26, 14.00–16.00 Uhr

Löten

So, 16.08.26, 14.00–16.00 Uhr



Der Apfemarkt am Naturschutzhause findet seit 1991 regelmäßig im September statt. Es wurden seitdem über 30.000 Tonnen Äpfel gekeltert und zu Saft und Apfelwein verarbeitet. Am 20. September 2026 ist der nächste Apfemarkt geplant.



Für Kinder

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y0104171 Vormittagskurs **Parcours der Sinne** für Kinder von 7 bis 11 Jahren Monika Auth

Ein Erlebnisvormittag rund ums Schmecken, Riechen & Co. Lasst euch überraschen, was eure Sinne für euch bereithalten, wie sie euch leiten, aber auch verwirren können.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Sa, 21.03.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 14 EUR



Y0104172 Osterferienkurs **Versteinerte Tiere und Pflanzen** für Kinder von 7 bis 10 Jahren Dr. Christine Kumerics

Fossilienfans aufgepasst! Wo sind Fossilien zu finden und was verraten sie uns? Was ist der Unterschied zwischen einem Steinkern, einer Versteinerung und einem Fossilabdruck? Gemeinsam finden wir Antworten auf all diese Fragen, simulieren den Verlauf einer Versteinerung und kreieren unsere eigenen Fossilien.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mo, 30.03.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 17 EUR

Y0104173 Osterferienkurs **Kreative Ostern** für Kinder ab 7 Jahren Kiana Hartwig

Ostern steht vor der Tür! Wir basteln bunte und kreative Osterdekorationen aus verschiedenen Materialien. Hinterher kann jedes Kind diese mitnehmen für zuhause oder als Ostergeschenk für Freunde und Familie.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Di, 31.03.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 12 EUR



Y0104174 Osterferienkurs **Wer piept denn da? Vögel auf der Spur** für Kinder ab 7 Jahren Christine Schuh

Welcher Vogel kreist da oben am Himmel, welcher singt laut und ist dennoch kaum zu sehen? Wie viele Entenarten können wir entdecken? Haben Vögel eigentlich Hände? Schnappt euch ein Fernglas, haltet Augen und Ohren offen und lasst uns in den Weilbacher Kiesgruben heimische Vögel entdecken und beobachten!

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 01.04.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 12 EUR



Christine Schuh

Während meines Bachelorstudiums der BioGeowissenschaften in Koblenz absolvierte ich meinen Bundesfreiwilligendienst auf Föhr. Dort sammelte ich sehr viel Erfahrung in der Umweltbildung und lernte einiges über die dortige Natur. Besonders wurde meine Begeisterung für Vögel geweckt, der ich seitdem hobbymäßig nachgehe, sei es beim Beobachten von Vögeln oder beim Monitoring seltener Brutvögel. Es macht mir großen Spaß, Menschen die Natur näher zu bringen und ihnen zu zeigen, wie schützenswert sie ist. Seit meinem Masterstudium der Ökotoxikologie in Aachen arbeite ich in diesem Bereich in Flörsheim.

Y0104175 Osterferienkurs **Origami – Japanische Papierkunst** für Kinder ab 8 Jahren Shigemi Muroi

Seit Hunderten von Jahren begeistert die traditionelle japanische Faltkunst. In einem Stück Papier stecken erstaunliche Überraschungen und viele Möglichkeiten. Faltet zusammen mit der Japanerin Shigemi Muroi Tiere, Blumen, Spiele und vieles mehr.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Mi, 08.04.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 20 EUR

Y0104176 Osterferienkurs **Frühlingserwachen in den Weilbacher Kiesgruben** für Kinder ab 7 Jahren Jakob Wolfarth

Was machen Tiere und Pflanzen eigentlich im Winter? Wir begeben uns mit Ferngläsern und Lupen auf die Suche nach dem Frühling in die Weilbacher Kiesgruben. Kommt mit zu einem spielerischen Entdecken und erfahrt, wie die Natur aus dem Winterschlaf zurückkehrt.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Do, 09.04.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

Y0104177 Vormittagskurs **Expedition Eiszeit**

für Kinder von 7 bis 10 Jahren
Dr. Christine Kumerics

Kommt mit auf eine Expedition in die Eiszeit! Wusstet ihr, dass bei uns quasi vor der Haustür früher Mammuts herumgestapft sind? Auch die Steine in den Weilbacher Kiesgruben wurden während dieser Zeit herantransportiert. Aber wie funktionierte das? Bei einem Rundgang durch die Kiesgruben schauen wir uns die verschiedenen eiszeitlichen Überbleibsel genauer an. Dabei darf das Steineklöpfen natürlich nicht fehlen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
So, 19.04.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 12 EUR

Y0104178 Angebot für Kinder

Abenteuer Streuobstwiese – kleine Forscher ganz groß

für Kinder von 6 bis 12 Jahren
in Kooperation mit ecokids Hofheim
Kimberly Sundermann

Was lebt eigentlich alles auf einer Streuobstwiese? Gemeinsam mit den Ecokids gehen wir auf Entdeckungsreise: Wir erforschen Insekten, Pflanzen und Vögel, bauen kleine Naturbeobachtungsstationen und erleben spielerisch, warum Streuobstwiesen so wertvoll für unsere Umwelt sind. Kreative Bastelaktionen mit Naturmaterialien und kleine Experimente runden den Nachmittag ab. Neugierig geworden? Dann sei dabei!

Hofheim, Streuobstwiese der ecokids
Sa, 16.05.26, 12.30–16.30 Uhr
Gebühr 19 EUR



NATUR-SCHUTZHÄUSLE

171 Treppenstufen führen auf den im Jahr 2012 eröffneten und 41 m hohen Regionalparkturm mit einer Besucherplattform auf 27 m Höhe.





Fortbildungen

X0104386 Fortbildung Praxisworkshop zur Lernwerkstatt Klimawandel

Fortbildung für Lehrkräfte Sek I und Interessierte

Meike Küster

Sie möchten Themen rund um Nachhaltigkeit und Klimawandel in die Schule bringen? Dann lernen Sie die für die Klassenstufen 8–10 konzipierte „Lernwerkstatt Klimawandel“ kennen. Probieren Sie die vielfältigen Stationen mit Experimenten und Aufgaben zu den naturwissenschaftlichen Grundlagen des Klimawandels sowie zu den Folgen und möglichen Anpassungen aus. Dabei geht es z. B. um Wetterphänomene wie Sturm und Starkregen, um die Wirkung von Treibhausgasen und die Entstehung von CO₂, erneuerbare Energien, Erosion von Böden und innovative Technologien. Praktische Tipps zu klimafreundlichem Verhalten runden die Fortbildung ab.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mi, 04.02.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 10 EUR

Y0104180 Fortbildung Faire KiTa – Wie geht das? in Kooperation mit Rhein.Main.Fair und faireKITA Fortbildung für Erzieher:innen und Mitarbeitende in Kitas Katrin Conzelmann-Stingl

Wie können Kinder für Fairen Handel und Nachhaltigkeit sensibilisiert werden? Und welche Möglichkeiten gibt es, diese Themen in den Kita-Alltag zu integrieren? Diese Fortbildung vermittelt die Grundlagen des Globalen Lernens, stellt Bildungseinheiten für Vorschulkinder vor und zeigt, wie ein fairer Einkauf in der Kita gelingen kann. Das Projekt FaireKITA unterstützt Kindertagesstätten in Fragen rund um den Fairen Handel, nachhaltige Beschaffung sowie Bildungsarbeit.

www.rheinmainfair.org

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 05.03.26, 15.00–16.30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Y0104183 Fortbildung Outdoor Stop Motion – Kreative Trickfilme in der Natur

Fortbildung für Lehrkräfte aller Schulformen
in Kooperation mit dem Medienzentrum MTK

Natalie Heß & Thomas Scharhag

Teilnehmende lernen durch eigenes Erproben, wie mit Schülerinnen und Schülern draußen in der Natur kleine Trickfilme aufgenommen werden können. Gemeinsam erkunden wir die Umgebung des Naturschutzhause und suchen nach einzigartigen Drehorten. Mit dem iPad und der App „Stop Motion Studio“ hauchen wir einfachen Naturmaterialien neues Leben ein und verwenden Geräusche, die uns draußen begegnen, um die Animationen zu vertonen. iPads können mitgebracht oder ausgeliehen werden.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Mi, 15.04.26, 14.30–17.00 Uhr

kostenfrei

Anmeldung: t1p.de/OutdoorStopmotion



Diese Tiere haben in den letzten 35 Jahren im und rund um das Naturschutzhause gelebt:

- Hühner und Laufenten im Gehege
- Stabheuschrecken, Gespenstschrecken, Rosenkäfer im Terrarium
- Molche, Fische, Schnecken im Aquarium
- Der Gartenschläfer „Krümel“ im Büro der Freiwilligen im Ökologischen Jahr
- Esel und Schafe im Freizeitbereich
- Turmfalken unter dem Dach

Y0104185 Fortbildung

Der Natur auf der Spur

Fortbildung für Lehrkräfte und Erzieher:innen

Susanne Bronder

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit ihrer Klasse oder Gruppe die Bildungsangebote des Naturschutzhause nutzen möchten. Für Lehrkräfte ist die Teilnahme verbindlich.

Unser Ziel ist es, Naturerlebnisse ganzheitlich zu gestalten, ökologische Themen anschaulich zu vermitteln und soziale Kompetenzen zu fördern. Nach einer Einführung erkunden wir das Außengelände und die ehemalige Kiesgrube. Sie erhalten Einblicke in unser Bildungskonzept und erproben praxisnahe Methoden für lebendiges Lernen mit allen Sinnen.

Die Fortbildung findet vorwiegend draußen statt. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Do, 07.05.26, 14.30–18.00 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0104186 Fortbildung

Aufbaukurs Jungvolkbildung und Königinnenaufzucht

Fortbildung für Imker:innen
in Kooperation mit dem Imkerverein Hofheim und dem Landesverband Hessische Imker

Rita Abend & Anne Mühlmeier

Dieser eintägige Kurs richtet sich an erfahrene Imker:innen, die selbst Völker und Königinnen nachziehen wollen. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten für eine erfolgreiche Jungvolkbildung und Königinnenaufzucht vermittelt. Die Referentinnen sind Lehrbeauftragte des Landesverbandes Hessische Imker.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 16.05.26, 9.00–17.00 Uhr

Infos, Kosten und Anmeldung:

www.hessische-imker.de





Stiftung Kinder forschen

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

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie an den Workshops teilnehmen möchten oder um sich über die Möglichkeiten einer Inhouse-Fortbildung zu informieren.

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

X0104901 Stiftung Kinder forschen **Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Sandra Haderk

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

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Di, 20.01.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0104181 Stiftung Kinder forschen **Konsum umdenken – entdecken, spielen, selber machen**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Sandra Haderk

In dieser Fortbildung befassen Sie sich mit etwas, was die Kinder gern und jeden Tag tun: dem Spielen. Sie werfen gemeinsam einen Blick darauf, welche Werte die Mädchen und Jungen dabei entwickeln können, mit welchen Themen und Materialien sie sich dabei beschäftigen und welche Rolle der nachhaltige Konsum dabei einnimmt.

Was können Sie zusammen mit den Kindern dazu entdecken? Welche Spielsachen lassen sich selbst herstellen oder wozu kann man die Dinge noch nutzen? Worüber lässt sich philosophieren? Um dafür gut gewappnet zu sein, setzen Sie sich auch mit Ihrer eigenen Haltung zum Konsum auseinander und entwickeln nachhaltige Ideen für die Bildungseinrichtung.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 12.03.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0104182 Stiftung Kinder forschen **Der pädagogische Ansatz der Stiftung**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Dr. Ute Nieschalk

In dem Grundlagenseminar erfahren Sie unter anderem die Entwicklungsgrundlagen des Lernens und setzen sich mit Ihrem Bild vom Kind auseinander. Sie vertiefen Ihr Wissen über die Begleitung der Kinder beim „Denken lernen“ in gemeinsamen Entdeckungs- und Forschungssituationen.

Auch für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die bereits mit dem pädagogischen Konzept der Stiftung in Berührung gekommen sind, bietet dieses Seminar neue Anregungen, Möglichkeiten zur Selbstreflexion und viele Anlässe zum Austausch.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Di, 24.03.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 10 EUR

Y0104184 Stiftung Kinder forschen **Stadt, Land, Wald – Lebensräume erforschen und mitgestalten**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Dr. Ute Nieschalk

In der Fortbildung erhalten Sie Anregungen zum Entdecken und Erforschen von Lebensräumen mit Kindern. Darüber hinaus lernen Sie, zusammen mit Kindern Einflussfaktoren und Möglichkeiten für das Mitgestalten von Lebensräumen zu erkennen. Sie bekommen Impulse, wie Sie in einem partizipativen Prozess mit Kindern Ideen entwickeln und umsetzen können, um positive Veränderungen in Lebensräumen zu schaffen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden entwerfen Sie erste Szenarien, wie das in der Praxis gelingen kann, und setzen sich mit dem Thema Lernbegleitung und Partizipation beim Entdecken, Forschen und Mitgestalten auseinander.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 30.04.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0104187 Stiftung Kinder forschen **Wimmelnde Welten. Kleine Tiere – ganz groß**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Dr. Ute Nieschalk

In der Fortbildung geht es vor allem um die Sensibilisierung rund um das Thema Insekten und andere kleine wirbellose Tiere. Über den wissenschaftlichen Aspekt der Sortierung wird das Bewusstsein für die Vielfalt der kleinen Krabbeltiere geschärft sowie deren Bedeutung im Ökosystem geklärt. Dafür wird die Perspektive gewechselt und die eigene Haltung hinterfragt, um daraus Ableitungen für einen bewussteren Umgang mit dem Thema und den Tieren zu schaffen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mo, 15.06.26, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr 10 EUR

Stiftung Kinder forschen **BEP und BNE: „Zukunft gestalten im pädagogischen Alltag“**

Was steckt eigentlich in meinem Spielzeug? Fühlt sich ein Käfer im Außengelände unserer Einrichtung wohl? Welches Wasser trinken wir? Kinder haben viele Fragen, die sich mit Aspekten von nachhaltiger Entwicklung beschäftigen.

In der dreitägigen Fortbildung „BEP und BNE: Zukunft gestalten im pädagogischen Alltag“ der Stiftung Kinder forschen erfahren pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas, Horten und Grundschulen, wie sie gemeinsam mit den Kindern Antworten auf diese Fragen finden und den Alltag verändern, um erste Schritte einer zukunftsfähigen Lebensweise umzusetzen.

Schlüsselthemen wie Konsum, biologische Vielfalt oder Umgang mit Ressourcen erarbeiten die Teilnehmenden der Fortbildung praxisorientiert und mit vielfältigen Methoden.

Die Veranstaltung ist als Fortbildung nach dem BEP im Sinne der BEP-Qualitätspauschalen für Kindertageseinrichtungen und für die Kindertagespflege vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration anerkannt. Diese Fortbildung ist als Inhouse-Veranstaltung buchbar.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Sandra Haderk (haderk@vhs-mtk.de, Tel. 06192 9901 81)



Im Naturschutzhause haben seit 1995 bis heute 47 junge Menschen ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) absolviert. Weitere Infos zum FÖJ und Bewerbungsunterlagen: www.foej.hlnug.de



Bildungsurlaube

Y0104188 Bildungsurlaub/Wochenkurs Fit für die Zukunft – nachhaltig vor Ort aktiv werden!

Andrea Oppacher-Friedrich &
Dr. Christine Kumerics

Nachhaltig aktiv werden – aber wie? Im Mittelpunkt stehen die Grundlagen nachhaltigen Handelns sowie regionale Vereine und Organisationen, die Nachhaltigkeit mit konkreten Projekten vorleben. Ergänzend werden praxisnahe Beispiele vorgestellt, wie sich ein ressourcenschonender Lebensstil im Alltag umsetzen lässt. Ein Teil des Programms lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden und erste Ansätze auszuprobieren. Darüber hinaus wird die Bedeutung der heimischen Natur als Kraftquelle für Gesundheit und Wohlbefinden erfahrbar gemacht. Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden eigene Handlungsoptionen, um den persönlichen Alltag nachhaltiger zu gestalten und so einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Mo–Fr, 22.–26.06.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 15 EUR (für Material)

Dieser Bildungsurlaub wird gefördert vom Hessischen Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat.

Y0104189 Bildungsurlaub/Wochenkurs Vielfalt des Lebens – Biodiversität im Main-Taunus-Kreis erleben

Dr. Mareike Possienke

In unmittelbarer Nähe zum Ballungsgebiet Rhein-Main liegen die Weilbacher Kiesgruben mit ihren vielfältigen Lebensräumen. Warum diese unterschiedlichen Biotope für Pflanzen und Tiere so wichtig sind und welche Gefahren, aber auch Chancen das Zusammenspiel mit dem Menschen birgt, wird in diesem Wochenseminar hautnah erlebbar. Exkursionen und praktische Übungen in der Natur, begleitet von fachkundigen Informationen, ermöglichen es, die Biodiversität vor Ort zu begreifen und zu erfahren.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Mo–Fr, 17.–21.08.26, 9.00–16.00 Uhr
Gebühr 285 EUR



Mareike Possienke

wurde in Biochemie promoviert und beschäftigte sich lange beruflich mit Pestiziden im konventionellen und biologischen Landbau. Zudem ist sie als Naturfotografin, ausgebildete Naturpädagogin und Selbständige im Bereich Umweltbildung tätig.



Das Gelände der Weilbacher Kiesgruben ist 150 Hektar groß. Davon sind 58 Hektar als Naturschutzgebiet ausgewiesen.

Ausleih-Materialien

Für Projekttage, den Schulunterricht und die Arbeit mit Gruppen verleiht das Naturschutzhause Themen-Kisten, in denen sich zahlreiche didaktische Materialien befinden: Ausleihgebühr: ab 10 EUR



Faire Kita – Bildungsmaterialien

Ausleihbar sind Materialien zu den Themen Banane, Schokolade, Fußball, Mango, Apfel, Orange, Klimagerechtigkeit, Textilien und Vielfalt.

Geeignet für Kindergarten und Vorschule.

Mini-Wasser-Kiste

mit naturwissenschaftlichen Experimenten und Spielideen zum Thema Wasser.

Geeignet für Vorschule

Apfel-Erlebniskiste

Materialien und Spielideen rund um den Apfel und den Lebensraum Streuobstwiese.

Geeignet für Kindergarten und Schule.



Apfelkelter & Obstmühle

Vom Baum ins Glas! Mit der handbetriebenen Obstmühle und der Kelter in Kindergröße wird eigener Apfelsaft hergestellt.

Parcours „Meine Plastikkwelt“

Wie entsteht Kunststoff, wie kommt er ins Meer und wie kann ich Plastik sparen? Lernstationen mit vielfältigen Materialien zum Thema „Plastik“.

Geeignet ab der 5. Klasse.

Parcours „RundumFair“

Sieben Lernstationen behandeln das Thema „Fairtrade“: Kaffee, Banane, Fußball, Jeans, Kakao, Kinderarbeit und Handys.

Geeignet ab der 5. Klasse.



Parcours „Der ökologische Handabdruck“

32 große Papp-Hände mit Infos und Anregungen zu den Themen Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum, um Klimaschutz voranzubringen.

Geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Getreidekiste

Neben zwei Getreidemühlen und einem Hafer-Flocker gibt es viele Materialien: Vom Korn zum Brot, gesunde Ernährung, Getreidesorten, Tiere und Pflanzen des Ackers sowie Backanleitungen.



Honig- und Wildbienenkiste

Wie aus Nektar Honig wird! Lernwerkstatt mit Modellen, Waben, Nisthilfen, Sach- und Kinderbüchern.

Geeignet für Grundschule.

Fledermauskiste

Mit Bat-Detektor und Nistkastenmodell, Handpuppen, Büchern, Broschüren und Projektideen rund um die Flugkünstler der Nacht.

Geeignet für Grundschule.

Papier-Kiste

Zahlreiche Materialien rund um Papier: Rohstoffe, Herstellung, Recycling und Basteltipps. Inkl. Papierschöpfzubehör in zehnfacher Ausführung.



Parcours „Der ökologische Fußabdruck“

Mithilfe von 40 Fragen zu den Themen Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum wird der ökologische Fußabdruck berechnet. Geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

Ausstellung „17 Ziele für eine bessere Welt“

Einfach aufgebaut: Große Infosäulen mit Erläuterungen, Diagrammen und Bildern zu den Sustainable Development Goals (SDGs). Geeignet für Jugendliche und Erwachsene.

KI Box Klima

Die KI-Box Klima bietet einen niedrigschwelligen und praxisorientierten Einstieg in die Zukunftsthemen Künstliche Intelligenz (KI) und Natürlicher Klimaschutz. Geeignet ab Klasse 8.

LMU Klimakoffer

Wissenschaftliche Hintergründe und Folgen des Klimawandels können mit den Experimenten des Klimakoffers für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 experimentell erfahrbar gemacht werden.



35 Jahre Naturschutzhause Weilbacher Kiesgruben

Ein Lernort, der begeistert

Das Naturschutzhause Weilbacher Kiesgruben feiert 2026 sein 35-jähriges Jubiläum. Seit der Eröffnung 1991 hat sich das Haus von einem ehemaligen Deponiegebäude zu einem zentralen Lern- und Erlebnisort für Bildung für nachhaltige Entwicklung im Main-Taunus-Kreis entwickelt.

„Das Ende der 80er Jahre erarbeitete Konzept sah vor, dass Menschen über Umwelt- und Naturschutz informiert werden sollten, pädagogische Fachkräfte Fortbildungen belegen können und bei Schulkinder früh mit praktischer Umweltbildung begonnen wird“, erinnert sich Martina Teipel, ehemalige Leiterin des Naturschutzhause. „Es ist schön, dass wir mit den Weilbacher Kiesgruben ein Gelände haben, auf dem dies möglich ist – eine kontrastreiche Landschaft mitten im Ballungsraum.“

Was als Vision begann, ist heute eine feste Institution. Ob Kindergartenkinder, Schulklassen oder Familien – sie alle erleben hier, wie spannend Natur sein kann. „Natur pur zu erleben ist heute alles andere als selbstverständlich. Es gibt Stadt Kinder, die noch nie eine Heuschrecke oder einen Frosch gesehen haben“, sagt Martina Teipel, die das Naturschutzhause von 1991 bis 2023 leitete.

Mit Programmen wie „Müllarme Schule“, „Tatort Obstwiese“ oder dem „Schuljahr der Nachhaltigkeit“, internationalen Projekten und Veranstaltungen wie dem Tag der Erde und dem Apfelmarkt prägt das Haus seit Jahrzehnten die Bildung für nachhaltige Entwicklung im Main-Taunus-Kreis.

Auch räumlich und thematisch hat sich das Naturschutzhause stetig weiterentwickelt: Mit der Erweiterung des Hauses 1998, der Eröffnung des Regionalparkportals 2012 und der spannenden Dauerausstellung „Natur unter der Lupe – erleben, forschen, wissen“ (seit 2017) wurde der Lernort immer attraktiver. Seit 2020 ist das Haus Teil der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und seit 2023 Partner im Netzwerk der Stiftung Kinder forschen.

Ob Ferienaktionen, Kindergeburtstage oder Vorträge – das Naturschutzhause ist ein Ort, an dem Natur erfahren, Wissen vertieft und nachhaltiges Handeln gefördert wird.

Das Veranstaltungsprogramm finden Sie auf S. 84.



Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft –
25 vom Naturschutzhause betreute Schulen als „Umweltschule“ ausgezeichnet

Im September 2025 wurden 25 Schulen, die vom Naturschutzhause inhaltlich beraten und betreut werden, als „Umweltschulen“ ausgezeichnet. Sie gehören zu einer Rekordzahl von 136 hessischen Schulen, die in diesem Jahr für ihr Engagement im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) geehrt wurden.

Die ausgezeichneten Schulen zeigen, wie Natur- und Klimaschutz zum festen Bestandteil des Schulalltags werden kann. Mit Projekten zu Müllvermeidung, gesunder Ernährung, Ressourcenschonung oder Artenschutz schaffen sie praxisnahe Lernorte, an denen Nachhaltigkeit lebendig wird. So entstanden unter anderem neue Schulgärten, demokratische Beteiligungsformen wurden erprobt und innovative Umweltkonzepte entwickelt. Ihre Ergebnisse präsentierten die Schulen bei einer Ausstellung im Rahmen einer Auszeichnungsfeier in Hanau.

„Umweltschule – Lernen und Handeln für unsere Zukunft“ ist eine gemeinsame Initiative des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen und des Hessischen Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat.

Regionale Ansprechpartnerin im Naturschutzhause:
Elisa Jäckel, unweltschule.naturschutzhaus@vhs-mtk.de



Skulpturenachse Eschborn, Skulpturenpark Eschborn in Niederhöchstadt

Stadt der Skulpturen
Skulpturen der Stadt



eschborn.de
Skulpturen



GESUNDHEIT





Fachbereichsleitung
Jacqueline Michel
 Telefon 06192 9901-43
 fb-gesundheit@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Sara Scholz
 Telefon: 06192 9901-35
 fb-gesundheit@vhs-mtk.de

Das körperliche und psychische Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Berufs- wie auch im Privatleben zu bewältigen. Unsere Bildungsangebote im Gesundheitsbereich vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, nachhaltigen Stressabbau, eine positive Körperwahrnehmung und ausgewogene Ernährung. Ziel unserer Kurse ist es, die Gesundheitskompetenz der Teilnehmer:innen zu fördern und eine nachhaltige Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen für Alltag und Beruf zu erreichen.

Gesundheitsprävention an der vhs

Bitte beachten Sie, dass die Gesundheitskassen darüber entscheiden, ob und in welcher Form sie einen Zuschuss zu gesundheitsfördernden Kursen gewähren. Unsere Kurse werden vom Main-Taunus-Kreis teilfinanziert, so dass wir günstige Preise und zugleich Qualität für alle garantieren können.

Vorträge	97
Selbstverteidigung	98
Achtsamkeit & Wohlbefinden	98
Bildungsurlaube	101
Tai-Chi, Qi Gong und Feldenkrais	104
Yoga	105
Yoga in Hochheim	109
Pilates	110
Fitness	111
Gesundheitsförderung	112
Zertifizierte Gesundheitskurse	114
Outdoor	115
Ernährung & Kochen	117

Vorträge

Y0301172 **NEU Vortrag Helfen, aber wie? Erste-Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen**
 Verena Quernheim

Psychische Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das ihres Umfelds. Angehörige stehen oft vor großen emotionalen und praktischen Herausforderungen und stoßen dabei nicht selten an eigene Grenzen. Dieser Vortrag bietet Ihnen als Angehörige praktische Informationen, Anregungen und Raum für Austausch. Sie erhalten eine erste Orientierung zu geeigneten Anlaufstellen und Hilfsangeboten und lernen, wie Sie dabei auch Ihre eigene mentale Gesundheit schützen und stärken können.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 07.05.26, 18.00–20.15 Uhr
Gebühr 15 EUR



Verena Quernheim

Als staatlich anerkannte Sozialarbeiterin mit dem Schwerpunkt Beratung bin ich bereits seit vielen Jahren im psychiatrischen Feld tätig. Hauptberuflich begleite ich Menschen mit psychischen Erkrankungen, in meiner nebenberuflichen Tätigkeit als Dozentin dagegen habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die hinter den Erkrankten stehenden Angehörigen in ihrer besonders herausfordernden Lebenssituation zu unterstützen. Mit Hilfe von Wissensvermittlung möchte ich Angehörigen dabei helfen, Belastungen zu reduzieren und persönliche Resilienz zu stärken.



Menschen mit Demenz begegnen
 Petra Kunz

Immer mehr Menschen sind von Demenz betroffen, häufig ohne, dass die Umgebung davon weiß. Was sich eigentlich genau hinter dem Begriff „Demenz“ verbirgt, welche Folgen diese Veränderungen für die Betroffenen haben und welche Wege des Umgangs möglich sind, darüber informiert Sie Petra Kunz vom Caritasverband Taunus e. V. In diesem Vortrag werden Grundlagen zum Krankheitsbild aufgezeigt, Hinweise und Beispiele für die Kommunikation mit Menschen mit Demenz und konkrete Anlaufstellen für weitere Informationen und Beratungen vorgestellt.

Y0306107 Vortrag Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 24.03.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 10 EUR

Y0306109 Vortrag Hochheim
Hochheim, Haus der Vereine
Di, 21.04.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 10 EUR





Selbstverteidigung



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Jürgen Krug & Andreas Meinhardt

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwerfällt, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Doch es ist lernbar, in Momenten, in denen Sie sich unbehaglich und bedroht fühlen, klar und deutlich NEIN zu sagen. Ziel dieses Workshops ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache sowie einfache Techniken aus dem Wing Tsun trainiert. Wing Tsun Kung Fu wurde selbst von einer Frau entwickelt und gilt als äußerst effektiv, ohne dass eine große sportliche Fitness oder jahrelange Übung erforderlich wären.

In diesem Kurs sind Mädchen ab 14 Jahren auch herzlich willkommen!

Y0303111 Workshop

Kelkheim, WingTsun-Schule

Sa, 28.03.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0303112 Workshop

Kelkheim, WingTsun-Schule

Sa, 09.05.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 39 EUR

Jürgen Krug & Andreas Meinhardt

Seit über 30 Jahren betreiben wir Kampfkunst, und unsere langjährigen Erfahrungen aus den verschiedenen Kampfkunststilen möchten wir gern weitergeben. Durch das gemeinsame Trainieren des Wing-Tsun-Systems in der Kelheimer WT-Schule hat sich eine Freundschaft entwickelt. Auch ist der Wunsch entstanden, dieses realistische Selbstverteidigungssystem einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.



Autogenes Training – Innere Ruhe und Entspannung für Körper und Geist

Harald Gross

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Zur Ruhe kommen, den Kreislauf beruhigen, die Konzentrationsfähigkeit steigern und einen klaren Kopf bekommen – ganz ohne Hilfsmittel. Mit den Möglichkeiten des Autogenen Trainings sollen die verschiedenen Aspekte dieses Entspannungsverfahrens vermittelt und geübt werden. Bei dieser Methode der Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) werden Körper und Geist mit den eigenen Gedanken beeinflusst. Das allgemeine Erregungsniveau und die Reizbarkeit sinken, selbst schwierige Situationen können gelassener gemeistert werden. Autogenes Training zeigt Parallelen zur Meditation und wird stufenweise im Liegen erlernt. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

X0301377 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 18.01.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 27 EUR

Y0301170 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Mo, ab 02.02.26, 19.15–20.45 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0301173 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

6-mal Mi, 06.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 59 EUR

X0301376 Workshop

Achtsamkeit – der bewusste Umgang mit Wahrnehmung

Harald Gross

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 24.01.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 27 EUR

Y0301174 Abendkurs

Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden

Harald Gross

Im beruflichen und privaten Alltag werden wir mit unterschiedlichsten Anforderungen konfrontiert. Zwischen Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und Terminstress werden die persönlichen Freiräume immer kleiner. Dieser für Einsteiger:innen geeignete Kurs will die Grundlagen anerkannter, alltagstauglicher Methoden aufzeigen, um dem Alltagsstress gelassener zu begegnen. Vorgestellt werden unter anderem Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Fantasiereisen und meditative Übungen. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

6-mal Mi, ab 06.05.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 59 EUR



Strategien zur Stressbewältigung – mehr Widerstandsfähigkeit in Beruf und Gesellschaft

Harald Gross

Stress im Berufs- und Privatleben betrifft fast jeden von uns. In diesem Kurs werden bewährte Strategien und Techniken zur Stressbewältigung vorgestellt, die helfen, im Alltag gelassener, ausgeglichener und resilenter zu werden. Die Abende bestehen aus einem theoretischen Teil, in dem die Phänomene Stress und Entspannung anhand von Beispielen erläutert werden, sowie einem praktischen Teil mit Übungen wie Progressiver Muskelrelaxation, Autogenem Training, Atemtechniken und Fantasiereisen. Ziel ist es, die passenden Methoden für den persönlichen Alltag zu finden und nachhaltig anzuwenden, um Ruhe, Balance und mehr Wohlbefinden zu gewinnen.

Y0301171 NEU Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Mo, ab 02.03.26, 19.15–21.15 Uhr

Gebühr 49 EUR

Y0301175 NEU Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Mo, ab 01.06.26, 18.00–20.00 Uhr

Gebühr 49 EUR



Harald Gross

Ich bin Psychotherapeut (HPG) und Entspannungspädagoge. Im Fokus meiner Angebote der Entspannungsverfahren steht die Übung einer gelassenen, nicht wertenden Form der

Konzentration, die es ermöglicht, von körperlichen, geistigen und seelischen Spannungen loszulassen und sich auf sich selbst zu besinnen. Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden, geübt wird daher, Körper, Geist und Seele derart zu aktivieren, um auf Alltagsanforderungen adäquat reagieren zu können.

X0301369 Workshop Entspannung und Regeneration für Körper und Seele

Sabine Stieglitz

Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren Sie aus, welche zu Ihnen passen. Wir werden uns mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation und dem Yin Yoga vertraut machen, Übungen aus dem Qi Gong sowie verschiedene Meditationsformen praktizieren, Imaginationsreisen durchführen und sensorische Entspannungsverfahren erleben. Ebenso werden wir zur zwischenzeitlichen Vitalisierung dynamische Elemente einfließen lassen. Vor der Durchführung wird jedes Verfahren kurz erläutert. Auf dieser Basis verbunden mit einer ausgiebigen Praxis haben Sie die Möglichkeit, passende Übungen für sich nach Hause mitzunehmen. Ein Skript ist inklusive und soll Sie hierbei unterstützen. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 25.01.26, 10.00–16.00 Uhr

Gebühr 39 EUR



Heike Campana

Als Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin, Therapeutin, Seminarleiterin mit langjähriger Berufserfahrung in verschiedenen Branchen und Mutter habe ich gelernt, welchen Einfluss

unsere Gedanken und Haltungen auf unser Wohlbefinden, die Gesundheit und unsere Einflussmöglichkeiten auf unser Leben haben. Mir ist es daher ein großes Anliegen, nachhaltige Bewältigungsstrategien zu vermitteln, um Zuversicht, Lebensfreude und Kraft für den Alltag zu stärken und dazu zu ermutigen, mehr mit sich in Einklang zu kommen. In meiner Freizeit bin ich gern in der Natur, in Bewegung und in Kontakt mit Menschen und Tieren.

Y0301180 Abendkurs

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung:

Den Alltag kraftvoll bestreiten

Heike Campana

Unser Alltag ist oft von Zeitdruck und hohen Anforderungen geprägt, was zu Stress und auf Dauer zu körperlichen Beschwerden führen kann. Dieses Achtsamkeitstraining bringt nach einem fordernden Tag mit seinen wohltuenden Übungen Ruhe und Gelassenheit, mehr Spaß und Lebensfreude in Ihren Alltag.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Fr, ab 06.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Kennen Sie neue Kursorte für Gesundheitskurse?

Wir sind immer auf der Suche nach neuen Kursorten im Main-Taunus-Kreis, um unser vielfältiges Gesundheitsangebot weiter ausbauen zu können. Wenn Sie eine Idee haben, wo wir zukünftige Kurse anbieten und durchführen könnten, freuen wir uns, von Ihnen zu hören!

Jacqueline Michel

Fachbereichsleitung
Telefon 06192-9901-43
michel@vhs-mtk.de

→ Achtsamkeit & Wohlbefinden

Y0301179 **Abendkurs****Achtsamkeit, Meditation und Entspannung**

Melanie Kropf

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, in einer angenehmen Atmosphäre Übungen und Techniken aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation und Entspannung kennenzulernen und auszuprobieren. Entdecken Sie, wie Sie Ihre mentale Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können. Die Praktiken können dabei helfen, innere Ruhe zu finden, die Konzentration zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Darüber hinaus sind sie Mittel zur Reduktion von Stress und zur Steigerung der Resilienz, also der Fähigkeit, besser mit Herausforderungen und Belastungen des Alltags umzugehen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, neue Wege zur Stressbewältigung zu entdecken und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**5-mal Mo, ab 20.04.26, 18.30–20.30 Uhr****Gebühr 65 EUR****Melanie Kropf**

Ich bin approbierte Apothekerin, Meditationslehrerin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin sowie zweifache Mutter. Auf dem Gebiet der Meditation und Achtsamkeits-

lehre habe ich seit 2010 ein breites Spektrum an eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Methoden sammeln dürfen. Ich möchte Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Techniken geben und dadurch Interesse wecken. Meditation ist nicht immer nur stilles Sitzen und kann sehr spannend sein. Ich bin der Meinung, dass jeder, der will, meditieren kann, und dass für jede:n je nach Persönlichkeit und individueller Zielsetzung eine passende Methode gefunden werden kann.

Y0306108 **NEU Workshop****Burn-out-Prävention – erkennen, stoppen & auftanken**

Astrid Malinowski

In diesem Workshop werden Strategien vermittelt, um Überlastung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Es werden persönliche Warnsignale analysiert, die eigene Gefährdung getestet und konkrete Maßnahmen für mehr Energie, Fokus und Lebensfreude entwickelt. Dieser Workshop richtet sich an Personen, die das Gefühl haben, müde, überfordert oder im Alltag gefangen zu sein. Burn-out, Bore-out und Burn-on schleichen sich oft unbemerkt ein – mit weitreichenden Folgen. Ziel ist es, den Kreislauf von Erschöpfung und Überforderung zu durchbrechen und das persönliche Gleichgewicht zurückzugewinnen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**Sa, 28.02.26, 10.00–15.00 Uhr****Gebühr 29 EUR****Astrid Malinowski**

Als zertifizierte Trainerin und Coach verbinde ich fundiertes Wissen mit gelebter persönlicher Erfahrung. Mein Ziel ist es, Menschen zu zeigen, wie sie Ruhe finden, Belastungen loslassen und ihre innere Stärke aktivieren können. In meinen Kursen entsteht Raum für neue Energie, Gelassenheit und Lebensfreude. Professionell und einfühlsam begleite ich dabei, Schritt für Schritt mehr Balance und Leichtigkeit ins Leben zu bringen.

Y0306111 **Workshop****Ätherische Öle – Sonnenbrand, Mückenstiche, Heuschnupfen & Co. natürlich begegnen**

Ute Kolbe

Ob Sonnenbrandheiler, Insektenvertreiber oder zur Abkühlung: Ätherische Öle sind perfekte Begleiter im Frühjahr und Sommer. Auch wenn es um kleine Leiden geht, sind ätherische Öle eine gute Wahl und lindern, je nach Rezept, Sonnenbrand und Mückenstiche. In diesem Workshop stellen Sie unter Anleitung einen 10 ml Roll-On zur Linderung von Mückenstichen her.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ist und keinen Arztbesuch ersetzt. Die Kosten für einen Roll-On (11 Euro) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**Fr, 08.05.26, 17.00–19.00 Uhr****Gebühr 29 EUR****Ute Kolbe**

Als Gesundheits- und Präventionsberaterin mit Schwerpunkt Beratung und Coaching zu ätherischen Ölen ist es mir ein großes Anliegen, Menschen zu mehr körperlichem Wohlbefinden, Energie und emotionaler Balance im Alltag zu verhelfen. Ich durfte vor einigen Jahren selbst erfahren, wie wichtig es ist, sich in herausfordernden Momenten oder bei Beschwerden auf natürliche Art und Weise unkompliziert und selbstbestimmt helfen zu können. Während meiner Yogapraxis als Ayurveda-Lehrerin verbinde ich diesen Ansatz ebenfalls mit der Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Geist. Meine Freizeit verbringe ich mit meinem Mann in Ruhe mit Spaziergängen in der Natur, beim Sport oder im Austausch mit anderen Menschen.

Wechseljahre – Eine Zeit der Chancen und des Wandels

Patricia Kocherscheidt

In diesem Workshop entdecken Frauen ab Ende 30 die vielfältigen Facetten dieser neuen Lebensphase. Wir sprechen über die körperlichen sowie emotionalen Veränderungen und finden Wege, die Herausforderungen der Wechseljahre selbstbewusst und vital zu meistern. Freuen Sie sich auf praktische Empfehlungen für den Umgang mit Symptomen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen der Schlafqualität. Der ganzheitliche Ansatz hilft Ihnen, die Wechseljahre als Chance für persönliches Wachstum zu nutzen.

X0306343 **Workshop****Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****Sa, 24.01.26, 10.00–14.00 Uhr****Gebühr 27 EUR**Y0306143 **Workshop****Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****Sa, 21.03.26, 10.00–14.00 Uhr****Gebühr 29 EUR**Y0306144 **Workshop****Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)****Sa, 30.05.26, 10.00–14.00 Uhr****Gebühr 29 EUR**



Bildungsurlaube

 Die folgenden Veranstaltungen sind in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit. Weitere Bildungsurlaube und Informationen hierzu finden Sie auf unserer Übersicht auf Seite 53.



Shinrin Yoku: Baden unter Tannen

Die Kraft des Waldes zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung nutzen. Ressourcen für wachsende berufliche und gesellschaftliche Anforderungen erhalten

Sigrid Schwarz

Tauchen Sie ein in die Natur und erleben Sie ihre heilsame Kraft unmittelbar mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen, Sinneserfahrungen und Land Art. Erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, wie und warum der Wald positiv und regenerierend auf unseren Körper wirkt. Ihre Kursleiterin und ganzheitliche Waldtherapeutin begleitet Sie dazu in täglichen Shinrin-Yoku-Sequenzen in die Waldgebiete der Region. Zudem sind Selbstreflexion und Austausch mit den anderen Gruppenteilnehmenden und der Kursleiterin wichtige Bestandteile dieses Bildungsurlaubs und geben Ihnen sichere Techniken zum Erkennen von Stressauslösern, zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung an die Hand. Diese lassen sich im Berufsalltag, bei der Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes, in der Mittagspause, auf dem Weg zur und von der Arbeit umsetzen und geben Ihnen das Rüstzeug an die Hand, um auch im Park und im Garten Shinrin Yoku zu praktizieren.

Teilnehmen können alle, die sich trittsicher durch den Wald bewegen können. Besondere Ausdauer und Kondition sind nicht nötig. Zu den Wäldern fahren wir mit dem Auto, wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Y0300620 Bildungsurlaub
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Mo-Fr, 09.-13.02.26, 9.00-16.15 Uhr
Gebühr 270 EUR

Y0300621 Bildungsurlaub
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause
Mo-Fr, 20.-24.07.26, 9.00-16.15 Uhr
Gebühr 270 EUR

Entspannung und innere Ruhe finden
Gesellschaftliche Herausforderungen von Stress: Strategien zur Stressbewältigung für mehr Resilienz und Gesundheit in Beruf und Gesellschaft
Harald Gross

Stress im Berufs- und Privatleben betrifft viele Menschen und stellt eine individuelle wie gesellschaftliche Herausforderung dar. In diesem viertägigen Bildungsurlaub lernen Sie bewährte Strategien und Techniken zur Stressbewältigung kennen, die Ihnen helfen, im Alltag gelassener, ausgeglichener und resilenter zu werden.

Im Fokus stehen praktische Übungen, wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und Achtsamkeitstechniken. Sie erfahren, welche Methoden für Sie persönlich am besten geeignet sind und wie Sie diese nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien

zur Förderung Ihrer Resilienz und zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Der Bildungsurlaub bietet zudem Raum für Austausch und Reflexion: Nutzen Sie die Gelegenheit, mit anderen Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen.

Ob Sie Wege suchen, die Anforderungen des Berufsalltags besser zu meistern, oder einfach mehr Ruhe und Balance in Ihr Leben bringen möchten – dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen wertvolle Impulse und praktische Werkzeuge an die Hand, um Ihre persönliche Stressbewältigung aktiv zu gestalten.

Y0300642 Bildungsurlaub
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo-Do, 30.03.-02.04.26, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 242 EUR

Y0300643 Bildungsurlaub
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo-Fr, 06.-10.07.26, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 292 EUR



Y0300626 Bildungsurlaub

Stressfrei im Alltag

Stressbewältigung und Resilienz als gesellschaftliche Herausforderung – Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit im Kontext steigender beruflicher Anforderungen und sozialer Belastungen

Brigitte Stapp-Bretsch

Jeder Mensch erlebt Stress auf seine eigene Art – insbesondere im Berufsleben, wo Zeitdruck, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit häufige Stressoren darstellen. In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernen Sie bewährte und wirksame Entspannungsverfahren kennen, die Ihnen helfen, Stress im beruflichen Alltag aktiv zu regulieren. Die vermittelten Methoden – wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Klangschalen-Anwendungen, Fantasiereisen, Meditation und Atementspannung – unterstützen Sie dabei, Körper und Geist gezielt zu beruhigen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und somit Ihre Arbeitsleistung und Effizienz zu verbessern.

Neben der praktischen Erprobung und dem Erspüren, welche Technik Ihnen persönlich guttut, werden die Möglichkeiten der Integration dieser Techniken in Ihren Arbeitsalltag aufgezeigt. Dies führt zu einer besseren Work-Life-Balance und fördert Ihre Resilienz gegenüber beruflichen Herausforderungen – denn Arbeitszeit ist Lebenszeit.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi–Fr, 22.–24.04.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 182 EUR



Brigitte Stapp-Bretsch

Ich bin Sozialpädagogin mit systemischer Ausbildung und verfüge über mehr als 30 Jahre Erfahrung mit Schwerpunkt Stressbewältigung und Resilienz-entwicklung. Dabei verknüpfe

ich präventiv wirksame Behandlungsansätze aus der Naturheilkunde mit lösungsorientierten systemischen Techniken. Ich möchte meine Erfahrung auch an Berufstätige weitergeben, damit Sie Ihren Arbeitsalltag entspannter und stressärmer bewältigen können.

Kraft durch Klarheit

Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit

Jeannette Werner

Sie kennen das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allem gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Machen Sie eine Pause vom Alltag, atmen Sie tief durch, genießen Sie die frische Waldluft und kümmern Sie sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: sich selbst.

Zurück zur Natur! Bewusst die Sinne wahrnehmen, die Gedanken zur Ruhe bringen, Kräfte sammeln, Gesundheit spüren. Shinrin Yoku (Waldbaden) fördert das innere Gleichgewicht und kann stresslindernd wirken. Entdecken Sie, was Ihnen persönlich wichtig ist und lernen Sie mit Wertschätzender Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg für Ihre Bedürfnisse einzustehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ zu sagen. So bleiben Sie sich selbst treu und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit ganz neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

Bitte beachten Sie: Der Wochenkurs findet in der vhs statt, Freiluft-Einheiten finden in der Umgebung und an mehreren Tagen in nahegelegenen Waldgebieten statt.

Y0300623 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 29.06.–03.07.26, 9.00–16.30 Uhr

Gebühr 280 EUR

Y0300624 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 03.–07.08.26, 9.00–16.30 Uhr

Gebühr 280 EUR

Y0300650 Bildungsurlaub

Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf
Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung

Ilona Ruhnau & Nicola Böye

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unserem Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten sind vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen sowie die vielen Brain Foods, die sich vor unserer Haustür finden lassen.

Praktische Kocheinheiten und Snackzubereitungen, eine Weltreise zu Obst und Gemüse, deren Inhaltsstoffen und CO₂-Abdrücke, die Streuobstwiese als ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens, die Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, der Biotopschutz in Hessen runden den Bereich Ernährung ab. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist.

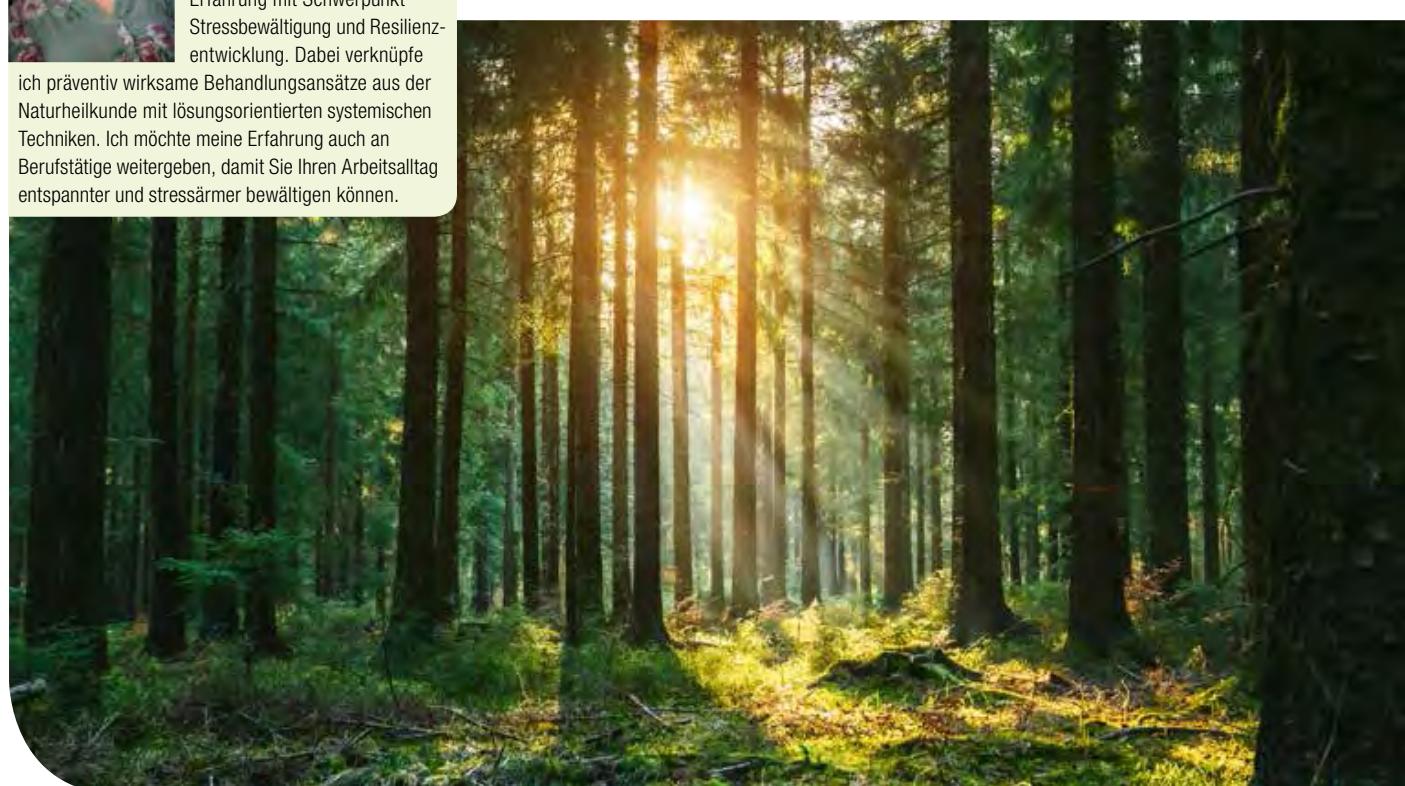
Die Lebensmittelkosten (40 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Bitte beachten Sie: Dieser Bildungsurlaub findet in der vhs statt, Donnerstagnachmittag ist eine Begehung im Naturschutzhause vorgesehen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 29.06.–03.07.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 320 EUR



Y0300622 Bildungsurlaub

Innere Ressourcen stärken

Mit Qi Gong und Neurowissenschaften eine neue Haltung finden, um Belastungen in der modernen Arbeitswelt zu erkennen und durch eine gesunde Lebensweise sowie Übungen beruflichen Stress und Leistungsdruck zu verringern und die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern

Dirk Ortlinghaus

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

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 13.–17.07.26, 9.00–16.30

(Fr bis 13.45 Uhr)

Gebühr 282 EUR



Y0300627 Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation

Gesellschaftspolitische Herausforderungen und individuelle Strategien im modernen Arbeitsumfeld

Brigitte Stapp-Bretsch

In der heutigen Arbeitswelt nehmen Stress und Belastungen kontinuierlich zu. Zeit- und Termindruck, die Herausforderungen von Homeoffice und ständige Erreichbarkeit stellen viele vor große Herausforderungen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen praxisnahe Methoden und Techniken, um gelassener und resilenter auf diese Anforderungen zu reagieren.

Sie erfahren, wie gesellschaftspolitische Entwicklungen die Stressfaktoren in der Arbeitswelt beeinflussen und wie Sie durch systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation Ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken können. Sie lernen, wie Sie neue Ressourcen entdecken, Ihre individuellen Stressoren identifizieren und effektive Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. Die vorgestellten Techniken fördern eine wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag. Entspannungsübungen aus der Achtsamkeitspraxis zur Stressbewältigung und leichte Dehnungsübungen für verspannte Muskulatur runden das Bildungsangebot ab.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 20.–24.07.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 282 EUR

Y0300632 Bildungsurlaub

Gesundheitsförderung durch Yin Yoga

Gesellschafts- und sozialpolitische Aspekte der Erhaltung und Prävention von Rückengesundheit im Berufsalltag
Sabine Stieglitz

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen fundiertes Wissen zur Rückengesundheit und Prävention und gibt Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand, um Beschwerden vorzubeugen. Basierend auf dem Salutogenese-Modell nach Antonovsky betrachten wir neben medizinischen auch soziale, wirtschaftliche und gesellschaftspolitische Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Ein besonderer Fokus liegt auf Yin Yoga, einer sanften, entspannenden Praxis, die hilft, Faszien zu lösen, Stress abzubauen und Resilienz zu stärken. Sie lernen, wie Sie einfache Übungen in den Berufsalltag integrieren und durch bewusste Körperwahrnehmung Ihre Rückengesundheit langfristig verbessern können. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine Kombination aus theoretischem Wissen, Reflexion und praktischer Anwendung, um gesundheitsbewusster mit beruflichen Herausforderungen umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und mentale Gesundheit aktiv stärken und neue Impulse für einen gesunden Arbeitsalltag gewinnen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi–Fr, 05.–07.08.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 182 EUR

Y0300644 NEU Bildungsurlaub

Yoga & Meditation: Entdecken Sie Ihren Weg zur inneren Ruhe im (Berufs-) Alltag

Die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt – Yoga als Weg zur Gesundheitsförderung und Senkung der betriebs- und volkswirtschaftlichen Kosten

Quynh Le-Becker

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Stress in seinen unterschiedlichen Facetten zu erkennen und zu verstehen. Sie erfahren, wie sich Belastungen auf Körper und Geist auswirken und wie Sie erste Warnsignale rechtzeitig wahrnehmen können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien zur Prävention, um im Berufsalltag gesund, leistungsfähig und ausgelenkt zu bleiben.

Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses sind Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Verschiedene Yoga-Stile helfen dabei, körperliche und geistige Spannungen zu lösen. Ergänzt werden diese durch gezielte Atemtechniken, die schnell und wirksam zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Spezielle Übungen für Schulter- und Nackenbereich zeigen, wie Yoga auch direkt am Arbeitsplatz angewendet werden kann.

Neben der körperlichen Praxis wird auch die Rolle der Ernährung beleuchtet. Sie erhalten Impulse, wie eine bewusste Ernährungsweise die Widerstandskraft gegen Stress stärkt und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Durch praktische Übungen und alltagsnahe Tipps entwickeln Sie ein individuelles Repertoire, das Sie nachhaltig im Beruf wie im Alltag unterstützt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 10.–14.08.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 290 EUR



Tai-Chi, Qi Gong & Feldenkrais

Y0301109 Vormittagskurs Tai-Chi – Yang-Stil

Nikolai Bosselmann

Tai-Chi ist eine Meditations- und Bewegungsform in der Tradition der klassischen chinesischen Kampfkünste. Seine spezielle Wirkung liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die „Form“, das Herzstück des Tai-Chi, ist eine Abfolge fließender, ineinander übergehender Bewegungen. Sie fördern innere Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierte Entspannung. Tai-Chi balanciert den Körper aus, macht ihn geschmeidig, der Geist wechselt zwischen den Ebenen des Beabsichtigens und des Beobachtens. Dieser Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Vorerfahrungen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

16-mal Do, ab 05.02.26, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 145 EUR



Nikolai Bosselmann

Ich konnte meine eigene Wirbelsäule nach einem Bandscheibenvorfall nach der Operation mit Qi Gong wieder mobilisieren. Meine älteste Schülerin kam mit 72 Jahren mit Osteoporose zu mir. Nach sieben Jahren Qi Gong bei mir sagte ihr Orthopäde, ihre Wirbelsäule sei um Jahre jünger geworden. Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich sehe, wie sich meine Schüler:innen entwickeln.

Qi Gong

Qi Gong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Meditations- und Konzentrationsübungen zur Kultivierung von Körper und Geist werden als Reihen oder Lernsets durchgeführt, mit dem Ziel, Körper, Geist und Atmung durch sanfte, fließende Bewegungen und Ruhe zu harmonisieren und zu entspannen.

Y0301112 Vormittagskurs

Ba Men Qi Gong

Nikolai Bosselmann

Lernen Sie Ba Men Qi Gong, um alle Gelenke geschmeidig zu machen, Ihren Atem zu vertiefen und die Wirbelsäule aufzurichten. Ba Men Qi Gong (dt. „die acht Tore öffnen“), ist leicht zu lernen und bedeutet so viel wie „Eine Wohltat nach der anderen“. Gemeint sind die acht sich gegenüberliegenden Kräfte des Yin und Yang. In diesem Kurs lernen Sie, die Energien des Yin und Yang zu öffnen und auf den vier Ebenen des Qi Gong für sich anzuwenden: Korrektur der Körperhaltung, Schulung der Koordination, vollkommene Entspannung der gesamten Körpermuskulatur und freier Energiefluss durch das Meridiansystem. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

18-mal Di, ab 03.02.26, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0301101 Abendkurs Gesundheitsschützendes Qi Gong

Petra Nieder

Diese Qi-Gong-Form, die aus acht Übungen besteht, ist die erste Form des Methodenzyklus namens Daoyin Yangsheng Gong (dt. „Führen des Qi und Dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren“) – der Name ist Programm. Wir beginnen mit dem gesundheitsschützenden Qi Gong, das leicht zu erlernen ist und durch seine Einfachheit und die schönen Bilder besticht. Dabei lernen wir, dass (Qi-)Bewegung aus Entspannung, Ruhe und innerer Konzentration entsteht. Denn darum geht es beim Qi Gong: das harmonische Zusammenspiel von Körper, Atmung und Vorstellung.

Sulzbach, Bürgerzentrum

14-mal Mi, ab 11.03.26, 17.30–18.45 Uhr

Gebühr 139 EUR

Y0301103 Abendkurs Wirbelsäulen-Qi-Gong – ein Ausgleich für Berufstätige

Petra Nieder

In diesem Kurs üben Sie unter Anleitung von Petra Nieder Selbstmassagen und bewegtes Qi Gong im Stand. Diese Praktiken gehören zur Serie „Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi“ des Nei Yang Gong und sind speziell darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke zu fördern. Die dazugehörigen Vorbereitungen sind gute und nützliche Übungen, die einfach Spaß machen und die man zum Lockern, Qi-Wecken und Aufwärmen vor dem Üben der anspruchsvoller Formen des Nei Yang Gong ausführt.

Sulzbach, Bürgerzentrum

14-mal Mi, ab 11.03.26, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 169 EUR



Petra Nieder

Als Sportfachwirtin (IHK), Gesundheits- und Rehatrienerin habe ich immer mit Bewegung zu tun gehabt. Bei einer Studienreise nach China lernte ich das Nei Yang Gong kennen, bei dem die Wirbelsäulenbewegungen im Mittelpunkt stehen. Es ist das Zusammenspiel von Körper, Atmung und Vorstellungsbildern, das Qi-Gong-Übungen so fließend und fast schwerelos erscheinen lässt. Die Wirbelsäule wird auch gestreckt, gebeugt, gedreht und zur Seite geneigt und damit beweglich gehalten, aber die Bewegung kommt aus der Entspannung, aus der Ruhe und aus der inneren Konzentration.



Yoga SPECIALS



Silvia Wiesenhofer

Ich bin zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin und Entspannungstrainerin, denn ich mag es einfach, Bewegung und Entspannung miteinander zu kombinieren. Die Sanftheit von Qi Gong fasziniert und begeistert mich immer wieder. Zu sehen, wie meine Teilnehmer:innen stetig zufriedener und entspannter werden und ihr inneres Gleichgewicht wiedererlangen, ist ein gutes Gefühl und genau das, was ich mir wünsche.

Qi Gong und Meditation

Silvia Wiesenhofer

Ganz entspannt Qi Gong und Meditation kennenlernen und eintauchen in die sanft fließenden Übungen um Kraft zu schöpfen und bei sich selbst ankommen. Mit Klangschalen Meditation, Übungen aus dem stillen Qi Gong und den bewegten Übungen aus dem Shibashi sowie den acht Brokaten.

Y0301104 Workshop

Qi Gong: Die 8 Brokate

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 07.02.26, 11.00–14.00 Uhr

Gebühr 27 EUR

Y0301105 Workshop

Qi Gong: Shibashi

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 21.03.26, 11.00–14.00 Uhr

Gebühr 27 EUR

Y0301108 Abendkurs

Feldenkrais

Birgit Welzel

Durch das achtsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe lädt Feldenkrais dazu ein, die eigenen motorischen Spielräume zu erkunden. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und variiert. Auf diese Weise erfahren Sie Ihren Körper ganz neu und entdecken bisher ungenutzte Potenziale. Die Methode führt Sie zu mehr Leichtigkeit und unterstützt die Entspannung. Sie eignet sich für Interessierte jeden Alters, auch bei motorischen Einschränkungen oder Schmerzen. Die Übungen finden meist im Liegen statt, selbständiges Hinlegen, Positionswechsel und Aufstehen sollten möglich sein.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

16-mal Di, ab 03.02.26, 19.15–20.15 Uhr

Gebühr 115 EUR

→ Info

Weitere Kurse rund um das Thema Entspannung finden Sie unter der Rubrik „Achtsamkeit & Wohlbefinden“ (S. 98).

X0301317 Workshop

Hatha Yoga – Urlaub für den Rücken

Andrea Tryba

Es erwartet Sie ein Yoga-Kurzurlaub für Ihren Rücken zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Zum Ausklang gibt es eine Langform des Yoga Nidra (Schlussentspannung). Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Es sollten jedoch keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 28.01.26, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr 19 EUR



Maggie Kleindienst

Yoga ist für mich der Ausgleich zwischen Technik und Natur, Denken und Fühlen. Hauptberuflich arbeite ich in der IT, doch Yoga begleitet mich seit über 20 Jahren und schenkt mir Balance, Achtsamkeit und innere Ruhe. Anfangs wollte ich vor allem körperlich herausfordernde Haltungen meistern – heute weiß ich, dass es im Yoga nicht um Leistung geht, sondern um Bewusstheit, Atmung und das achtsame Spüren der eigenen Grenzen. Durch regelmäßige Weiterbildungen vertiefe ich mein Wissen und meine Praxis immer weiter. Yoga bedeutet für mich Mitgefühl, Balance und Lebensfreude – eine Haltung, die ich gerne mit anderen teile, damit sie nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag erfahrbar wird.

Y0301156 NEU Abendkurs

Vinyasa Yoga – Bewegung und Balance erleben

Maggie Kleindienst

In diesem Kurs werden die Haltungen (Asanas) miteinander verbunden – mal dynamisch, mal ganz sanft – immer im Einklang mit dem Atem. So entsteht ein fließender Rhythmus, der Kraft und Flexibilität fördert und zugleich Ruhe und Gelassenheit schenkt. Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung kann ein meditativer Flow entstehen, der uns im gegenwärtigen Moment ankommen lässt. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung, die Freude an einer achtsamen und kraftvollen Yogapraxis haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

7-mal Mo, ab 02.02.26, 17.45–19.00 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0301157 NEU Workshop

Fit für den Alltag – Yoga & vietnamesische Küche

Quynh Le-Becker

In diesem Tages-Workshop werden Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung miteinander kombiniert. Am Vormittag werden Hatha-Yoga-Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Energiegewinnung vermittelt. Anschließend werden gemeinsam Gerichte der vietnamesischen Küche zubereitet, die leicht, frisch und alltagstauglich sind. Es werden Tipps für eine gesunde Ernährungsroutine gegeben, und es werden Rezepte vorge stellt, die sich einfach zuhause nachkochen lassen. So wird ein praxisnaher Bezug zu mehr Wohlbefinden und Vitalität geschaffen. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Menü: Sommerrollen, Pho Chay (vegetarische Nudelsuppe), Vietnamesischer Kaffee oder Matcha-Tee.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 14.03.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 65 EUR



Quynh Le-Becker

Mit über 15 Jahren Erfahrung in Bewegung, Yoga und Meditation – sowohl in Vietnam als auch in Deutschland – begleite ich Menschen leidenschaftlich auf ihrer

Reise zu mehr Wohlbefinden. In meinen Yoga- und Meditationskursen lernen die Teilnehmenden, Körper und Geist in Einklang zu bringen, während meine Koch- und Ernährungskurse zeigen, wie genussvolles und gesundes Essen zu einem ausgeglicheneren Leben beiträgt. Die Arbeit an der vhs reizt mich besonders, weil sie Menschen unterschiedlichster Hintergründe zusammenbringt und mir ermöglicht, Wissen praxisnah zu teilen sowie persönliches Wachstum zu fördern. Ich freue mich darauf, die Teilnehmenden auf ihrem Weg zu mehr Selbstentdeckung, Balance und Lebensfreude zu unterstützen.

Y0301158 NEU Wochenendworkshop

Yogilates für einen gesunden Rücken

Quynh Le-Becker

In diesem zweitägigen Workshop werden Grundlagen aus Yoga und Pilates zu einer kraftvollen Kombination für bessere Haltung, mehr Stabilität und einen gesunden Rücken vermittelt. Es werden Basisübungen für Haltung, Beweglichkeit und Rückengesundheit durchgeführt sowie Bauch, Rückenstrecker, Beckenboden, Gesäß und Schultern gezielt gekräftigt. Dehnungen und Mobilisationsübungen helfen, Verspannungen zu lösen. Zudem werden Übungen gezeigt, die sich leicht zuhause einbauen lassen – für mehr Energie, weniger Verspannungen und nachhaltige Rückengesundheit. Praktische Tipps für eine ergonomische Haltung im Alltag runden diesen Workshop ab.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 30. & 31.05.26, 9.00–15.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

**Marianne Hartmann**

Ich bin Yoga- und Rückenschullehrerin und arbeite in der medizinischen Forschung, zusätzlich unterrichte ich seit über 25 Jahren Yoga, Rückenschule und Entspannung. Die Teilnehmenden schätzen besonders die Leichtigkeit und Freude in meinem Unterricht.

Y0301125 Abendkurs**Easy Yoga – Entspannung zum Feierabend**

Marianne Hartmann

Wer kennt es nicht: Verspannungen, etwa nach langem Sitzen, Gartenarbeit oder früh am Morgen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Leitung der Yoga- und Rückenschullehrerin Marianne Hartmann einfache und effiziente Übungen aus dem Yoga, die helfen können, diesen Problemen entgegenzuwirken. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 26.02.26, 19.30–20.45 Uhr
Gebühr 125 EUR

Y0301129 Abendkurs**Männer-Yoga für Neueinsteiger und Fortgeschrittene**

Peter Foltas

Hier ist „Mann“ unter sich. In diesem Kurs werden die Beweglichkeit verbessert und Kräftigung erzielt. Zugleich werden Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Männer mit Grundkenntnissen. **Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)**
9-mal Di, ab 03.02.26, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr 99 EUR

Sanftes Hatha Yoga im Freien

Sabine Stieglitz

Hatha Yoga an der frischen Luft unter freiem Himmel! Yoga dient der Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Koordination und natürlich auch der Entspannung. Alle Übungen können individuell variiert werden – damit ist dieser Kurs auch für Einsteigende bestens geeignet.

Y0301138 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

4-mal Mi, ab 03.06.26, 19.00–21.00 Uhr
Gebühr 49 EUR

Y0301139 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

4-mal Mo, ab 29.06.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 39 EUR

Y0301146 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

3-mal Mi, ab 01.07.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 29 EUR

Y0301147 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

3-mal Mi, ab 12.08.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

**Peter Foltas**

Ich bin Diplom-Biologe und zertifizierter Yogalehrer. Yoga und Meditation habe ich als wunderbaren Weg kennengelernt. Es bereitet mir große Freude, die Erfahrungen meiner Meditations- und Yogapraxis weiterzugeben und die individuelle Entwicklung der Teilnehmer:innen meiner Kurse zu fördern.

Hatha Yoga – klassisch und körperorientiert

Hatha Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Asanas, die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, stehen im Vordergrund. Diese Übungen sind geeignet, um durch ausgewogenes Zusammenwirken aktiver Kräfte zu einem besseren Körperbewusstsein zu gelangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie so Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen (Pranayama) durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt. Schwierigkeitsgrade können variiert werden.

Y0301116 Nachmittagskurs**Hatha-Yoga für den Rücken für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen**

Andrea Tryba

Es erwartet Sie ein Hatha-Yoga-Kurs mit besonderem Fokus auf den Rücken. Einseitige Belastungen im Alltag wie langes Sitzen und Stehen brauchen einen Ausgleich, um den Rücken gesund zu erhalten und Verspannungen zu lösen. Die ausgewählten Asanas dienen der Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Sie lernen einfache Übungen, die Sie zu Hause regelmäßig als Prävention fortführen können.

Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Es sollten jedoch keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 16.30–17.30 Uhr
Gebühr 75 EUR

**Andrea Tryba**

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, Yoga mit anderen Menschen zu teilen. Beim Yoga kann sich jeder das heraus suchen, was gerade guttut oder was dem eigenen Interesse entgegenkommt. Das kann der wohltuende körperliche Aspekt der Asanas sein, die entspannende oder anregende Wirkung der Atemübungen oder das Beobachten der eigenen Gedanken und Handlungsmuster. Mein Highlight jeder Yogastunde ist, wenn ich am Ende nach der Tiefenentspannung in die Gesichter der Gruppe schaue.

Y0301114 Abendkurs

Hatha Yoga für Einsteiger:innen

Andrea Tryba

Glauben Sie, bei Yoga ginge es nur um Akrobatik und Verrenkungen mit seltsamen Namen? Dann lädt Andrea Tryba Sie ein, Yoga ganz anders kennenzulernen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga ausprobieren oder nach längerer Pause sanft wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie im Yoga finden. In diesem Kurs geht es um das Lernen der Übungsprinzipien, die verschiedenen Körperlhaltungen, wie beispielsweise Vorbeugen, Drehungen und Standhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen. Nach diesem Kurs haben Sie eine gute Grundlage, um an weiterführenden Kursen teilzunehmen.

Es sollten keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

11-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.30 Uhr

Gebühr 105 EUR

Y0301115 Abendkurs

Hatha Yoga für (Wieder-)

Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Andrea Tryba

Haben Sie schon erste Yogaerfahrungen? Dann seien Sie eingeladen zu einer Neu-Entdeckung und Vertiefung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstiegskurs mitgemacht haben oder nach einer Yoga-Pause wieder einsteigen wollen. Ob Sie zur Ruhe kommen möchten oder sich mehr Kraft und Beweglichkeit wünschen, all das können Sie im Yoga finden. Aufbauend auf der Wiederholung anatomisch achtsam ausgerichteter Grundlagenübungen widmet sich dieser Kurs der Vertiefung von Asanas und dem Erlernen bzw. Wiederholen des Sonnengrußes. Dieser Kurs umfasst zudem Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen. Neben dem Üben von Hatha Yoga können auf Wunsch auch Yin Yoga, ein Schwerpunkt auf bestimmte Asana-Gruppen, Pranayama und Themen wie Yoga-Philosophie miteinbezogen werden.

Es sollten keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

11-mal Mi, ab 04.02.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 115 EUR

Y0301120 Vormittagskurs

Hatha Yoga am Morgen

Beverly Hermann

Dieser Morgenkurs verbindet Asanas und Pranayamas (Körperstellungen und Atemübungen), um durch deren ausgewogenes Zusammenwirken ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen. Entspannungselemente runden die Kurseinheiten ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Mi, ab 18.02.26, 10.30–12.00 Uhr

Gebühr 139 EUR

Y0301121 Abendkurs

Hatha Yoga zur Entspannung

Beverly Hermann

Hier steht die Entspannung im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Liederbach, Alte Schule

12-mal Do, ab 19.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 119 EUR



Beverly Hermann

Ich praktiziere Yoga selbst seit 1998 und habe dann das Bedürfnis verspürt, meine Leidenschaft mit anderen zu teilen. Seit 2011 unterrichte ich Yoga, nachdem ich eine vierjährige Yogalehrausbildung abgeschlossen habe. Weiterhin habe ich zwei Weiterbildungen in Yoga-Philosophie und Yoga als Einzelunterricht abgeschlossen.

Hatha Yoga

Barbara Koblitz

Verbessern Sie mit den Asanas dieses ursprünglichen Yogastils Ihr Körperbewusstsein sowie Ihre Haltung und fördern Sie Muskelaufbau und Beweglichkeit. Atemübungen und Entspannungselemente runden den Kurs ab. Die Asanas können variiert und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Für individuelle Herausforderung, Harmonie und Wachstum, ganz, wie es für Sie passt.

Y0301118 Vormittagskurs

Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Hofheim-Diedenbergen, Evangelisches Gemeindehaus

16-mal Di, ab 03.02.26, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 159 EUR

Y0301119 Abendkurs

Fortgeschrittene

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

16-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 159 EUR

Y0301130 Abendkurs

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Sabine Stieglitz

In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination mit einer kontinuierlichen Ausrichtung des Geistes zusammenspielen. Im Fokus stehen eine präzise und gesunde Ausrichtung (Alignment) in den Asanas, die Entwicklung von adäquater Spannung und Entspannung sowie der Einsatz des Atems. Jede Einheit beginnt mit einer Einstimmung und endet mit einer Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an gut Geübte (mind. fließende Praxis des Sonnengrußes) und Fortgeschrittene.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

11-mal Mo, ab 16.02.26, 17.30–18.45 Uhr

Gebühr 99 EUR





Yin Yoga – entspannt und beweglich

Yin Yoga ist ein sanfter, meditativer Stil, der sich auf das Loslassen des Körpers und die Achtsamkeit des Geistes konzentriert. Durch lang gehaltene Positionen, die tief in das Bindegewebe eindringen, erfahren Sie eine intensive Dehnung, die Ihre Flexibilität und Entspannung fördert. Genießen Sie die Ruhe und Gelassenheit dieses Stils, der vorwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert wird, und erleben Sie, wie Ihr Körper geschmeidiger und beweglicher wird.

Yin Yoga in Neuenhain

Caroline Heuer

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga-Praxis, die sich auf das Halten von Übungen über längere Zeiträume konzentriert. Yin Yoga zielt darauf ab, tief in das Bindegewebe (Faszien, Bänder und die Gelenkstrukturen) einzutauchen, um Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern. Es hilft zudem, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

Y0301151 NEU Nachmittagskurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

6-mal Mo, ab 02.02.26, 16.00–17.15 Uhr
Gebühr 49 EUR

Y0301152 NEU Abendkurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

8-mal Do, ab 05.02.26, 17.30–18.45 Uhr
Gebühr 69 EUR

Y0301153 NEU Nachmittagskurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

9-mal Mo, ab 13.04.26, 16.00–17.15 Uhr
Gebühr 75 EUR

Y0301154 NEU Abendkurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

7-mal Do, ab 16.04.26, 17.30–18.45 Uhr
Gebühr 59 EUR



Caroline Heuer

Vor 20 Jahren habe ich das erste Mal Yoga praktiziert und direkt die wohltuende Auswirkung gespürt. Während meiner beruflichen Hochphasen habe ich dann Yoga gezielt eingesetzt, um wieder zur inneren Mitte und Aus-geglichenheit zu kommen. Da dies so ein kraftvolles Tool ist, habe ich mich nach verschiedenen Yoga Ausbildungen auf Yoga in Kombination mit Entspannung spezialisiert. Yoga, Bewegung und Fitness sind ein wichtiger Teil meines Lebens, und ich freue mich, meine Erfahrung und Begeisterung für Yoga mit Ihnen zu teilen. Mein Ziel ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Kraft und innerer Ruhe zu begleiten.

Y0301124 Mittagskurs

Yin Yoga am Mittag

Marianne Hartmann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ruhiges und vertiefendes Yoga bevorzugen. Um die Wahrnehmung zu intensivieren, werden wir etwas länger in den Übungen bleiben. Danach stellt sich ein wohltuendes Gefühl der Entspannung ein. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 26.02.26, 12.00–13.00 Uhr
Gebühr 99 EUR

Yin Yoga – Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Sabine Stieglitz

Hier werden Muskeln und Faszien mittels sanfter Dehnungen, deren Intensität gesteigert werden kann, bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes hinein gelöst, um den Körper geschmeidiger zu machen. Yin Yoga wird überwiegend im Sitzen und Liegen praktiziert. Ziel ist die Tiefenentspannung. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

Y0301131 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

11-mal Mo, ab 16.02.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 115 EUR

Y0301132 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mi, ab 18.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 105 EUR

Y0301133 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Fr, ab 13.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 105 EUR

Y0301145 Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 08.03.26, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR



Sabine Stieglitz

Ich bin Yogalehrerin, Entspannungspädagogin und Physiotherapeutin: Ich habe nach meinem Studium 15 Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Gesundheit gearbeitet, unterrichte seit über 30 Jahren Sport-, Gesundheits-, Entspannungs- und Yogagruppen und bin als Physiotherapeutin in einer Praxis tätig. Entspannung genießen, die Körperfahrnehmung fördern und individuelle Fähigkeiten (auch für den Alltag) anregen sind Ziele meiner Angebote.

Tanz

Unsere Tanzveranstaltungen finden Sie im Bereich Kultur (S. 64).

Medical Yoga – präventiv

Medical Yoga legt den Fokus auf die medizinisch-präventiven Effekte und lässt unterschiedliche Yoga-Stile ineinanderfließen. Potentielle körperliche Schwachstellen wie Rücken, Schultern oder Lendenwirbelsäule stehen im Fokus. Erfahren Sie, wie Yoga auch bei eventuellen Einschränkungen individuell passend durchgeführt werden kann und dabei neue Bewegungsspielräume entdeckt und bestehende erweitert werden können.

Medical Yoga

Sabine Stieglitz

Dieser Kurs dient der Gesundheitsprävention. Die Yogapraxis – bestehend aus unterschiedlichen Yogastilen und einer Tiefenentspannung – ist an jedem Termin auf einen anderen Körperbereich ausgerichtet (z. B. Nacken, Lendenwirbelsäule, Schulter). Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Beschwerden.

Y0301134 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mi, ab 18.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 105 EUR

Y0301135 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Fr, ab 13.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 105 EUR

Medical Yoga Workshoptreihe

Sabine Stieglitz

Diese Workshoptreihe dient als Gesundheitsprävention. Wir werden an jedem Termin einen anderen Körperbereich in den Blick nehmen. Inhalte sind orthopädische Aspekte (inkl. Handout) und gezielte Yogapraxis entsprechend dem Thema. Wir erfahren, wie Yoga präventiv – auch bei evtl. Einschränkungen – individuell passend praktiziert werden kann. Die Kenntnisse können auch in spätere Yoga-kurse integriert werden. Diese Workshops richten sich an alle Interessierten mit und ohne Beschwerden.

Y0301140 Workshop

Schulter

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 08.02.26, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Y0301141 Workshop

Hüfte

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 22.03.26, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Y0301142 Workshop

Lendenwirbelsäule und Becken

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 26.04.26, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Y0301143 Workshop

Nacken, Kopf, Blick

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 14.06.26, 10.00–14.00 Uhr
Gebühr 29 EUR

Yoga in Hochheim

My-Medical Yoga

Anna Pankalla

Wir müssen uns unserem Körper liebevoll zuwenden und uns gut um ihn kümmern (Thich Nhat Hanh). Medical Yoga als Yoga und Bewegungspraxis verbindet traditionelles Yoga mit moderner Bewegungstherapie. Medical Yoga hat das Ziel, den Weg zu einer unterstützenden und wohltuenden Yogapraxis zu ebnen, den Blick auf das eigene Körperempfinden zu öffnen, die Gesundheit von Körper und Psyche zu fördern sowie deren Leistungsfähigkeit zu steigern. Es gilt, die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit zu respektieren, zu schützen und zu schätzen. Yoga, Faszientraining, Dehnübungen und Flows individuell zusammengestellt. Entspannung, Achtsamkeits- und Dankbarkeitstraining und Meditation ergänzen die Yogastunde.

Y0308108 NEU Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–19.45 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0308109 NEU Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Mo, ab 02.02.26, 20.00–21.15 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0308110 NEU Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Mi, ab 04.02.26, 18.30–19.45 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0308111 NEU Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Mi, ab 04.02.26, 20.00–21.15 Uhr

Gebühr 129 EUR



Anna Pankalla

Jeder Mensch und jeder Körper sind anders. Mir ist es wichtig, meine Teilnehmer:innen ganzheitlich zu begleiten. Ich begleite den Teilnehmenden meiner Kurse mit viel Freude und Leichtigkeit, damit sie entspannen, zur Ruhe zu finden und bei sich ankommen können.

→ Info

Unsere Yoga-Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie im Bereich junge vhs (S. 176).

Yoga für Senior:innen – Die perfekte Bewegungsart für das Alter

Kirsten Weygand

Yoga kennt keine Altersgrenze! Dieser Kurs richtet sich an die „reiferen Menschen“ unter Ihnen und an Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Mit Hilfe konzentrierter Arbeit mit Körper und Atem sowie bewusster Entspannungstechniken kann man nach einigem regelmäßigen Praktizieren schon ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens schaffen. Muskelkraft, Muskelausdauer, Beweglichkeit, Dehnung, Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.

Y0308115 Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Di, ab 03.02.26, 15.00–16.00 Uhr

Gebühr 115 EUR

Y0308116 Ferienspezial Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

6-mal Di, ab 07.07.26, 15.00–16.00 Uhr

Gebühr 47 EUR

Yoga am Abend – Tiefenentspannung und Stressreduktion

Kirsten Weygand

Dieser Kurs führt Sie mit Hilfe von konzentriert gehaltenen oder dynamisch ausgeführten Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), aktivierend oder beruhigend ausgeführt, sowie der klassischen Tiefenentspannung des Yoga (Shavasana) zu einem bewussteren Körperwahrnehmungsgefühl. Energien können freier fließen, Entspannung wird bewusst erreicht. Kraft, Flexibilität, Dehnung, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden gefördert. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Vorkenntnisse und an Fortgeschrittene, die eher sanft praktizieren wollen.

Y0308112 Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

12-mal Do, ab 05.02.26, 17.00–18.15 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0308113 Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

12-mal Do, ab 05.02.26, 18.30–19.45 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0308118 Ferienspezial Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

6-mal Do, ab 09.07.26, 17.00–18.15 Uhr

Gebühr 57 EUR

Y0308119 Ferienspezial Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

6-mal Do, ab 09.07.26, 18.30–19.45 Uhr

Gebühr 57 EUR

Nina Mischo



Ich praktiziere seit vielen Jahren Yoga – es ist zu meinem Lebensweg geworden. Die regelmäßige Praxis schenkt mir Kraft und Ruhe, auch in herausfordernden Zeiten.

Nach der Geburt meines Sohnes habe ich eine Ausbildung absolviert, um die Yoga-Philosophie zu vertiefen und ihre Wirkung weiterzugeben. Yoga zu unterrichten ist für mich eine Herzensangelegenheit und eine wertvolle Auszeit vom Alltag, die ich gern mit anderen teile.

Y0308120 NEU Hochheim

Hatha Yoga – Bewegung trifft Atem

Nina Mischo

In diesem Kurs verbinden wir Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Entspannung. Wir lassen uns von unserem Atem durch die Asanas führen. Bewegung und Entspannung schenken neue Energie und Balance.

Hochheim, Haus der Vereine

7-mal Di, ab 03.02.26, 17.30–18.30 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308131 Hochheim

Yoga – Erleben im Hier und Jetzt

Nathalie Nitsch

Yoga bedeutet den Kontakt und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu vertiefen. Nach einem meditativen Einstieg folgen wärmende, kraftvolle Übungen sowie sanfte Sequenzen zur Harmonisierung. Dehnung, Mobilisation und Aktivierung stehen gleichermaßen im Fokus. Zum Abschluss unterstützt eine kurze Entspannung das Loslassen und Auftanken. Die Praxis wird mit Achtsamkeit, Respekt und Bewusstheit begleitet.

Hochheim, Haus der Vereine

16-mal Di, ab 03.02.26, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 185 EUR





Pilates

Y0308104 Nachmittagskurs **Hochheim** Pilates für Einsteiger:innen und Geübte

Verena Schleith

Pilates ist eine sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den gesamten Körper und auch für den Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Hochheim, Haus der Vereine

16-mal Do, ab 05.02.26, 14.15–15.15 Uhr

Gebühr 135 EUR



Verena Schleith

Neben meiner Tätigkeit in einer Physiotherapie-Praxis bin ich Kursleiterin in der Gesundheitsförderung. Mir ist es besonders wichtig, Menschen in Bewegung zu bringen, ihnen ein besseres Körpergefühl zu vermitteln und sie auf ihrem individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität zu unterstützen.

Rückentraining und Pilates

Christa Zimmermann

In diesem Kurs bietet die Kombination von klassischer Rückengymnastik mit den Pilates-Prinzipien und -Übungen ein effektives Training. Über 80 % der Rückenbeschwerden sind auf schwache oder verkrampte Muskeln zurückzuführen. Mit Hilfe gelenkschonender Lockerrungs-, Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen trainieren Sie die Muskulatur neben der Wirbelsäule, zudem Bauch-, Schulter- und Hüftmuskeln bis hin zur Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dieser Präventionskurs ist geeignet für alle Erwachsenen ohne akute, schmerzhafte Erkrankungen des Rückens oder zur Vorbeugung von erneuten Vorfällen nach einer Reha.

Y0302101 Abendkurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

12-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.00 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0302102 Abendkurs

Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus

12-mal Mi, ab 04.02.26, 19.15–20.15 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0302103 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 05.02.26, 17.00–18.00 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0302104 Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 05.02.26, 18.15–19.15 Uhr

Gebühr 89 EUR

Pilates für einen starken Rücken – für Einsteiger:innen

Irena Ottlik

In diesem Kurs liegt der Fokus auf einer bewussten Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. So wird die Stützmuskulatur durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken vor allem für tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Diese werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt. Ziel dieses Kurses ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, unabhängig vom Alter. Bei einer Anmeldung zu einem Onlinekurs nach Kursbeginn wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die nötigen Zugangsdaten zu erhalten.

Y0302132 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

13-mal Mi, ab 25.02.26, 10.30–11.30 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0302133 NEU Online

Virtueller Klassenraum

13-mal Fr, ab 20.02.26, 9.00–10.00 Uhr

Gebühr 89 EUR



Irena Ottlik

Als Sprachheillehrerin verfüge ich über jahrzehntelange Erfahrungen in Schule, Lehreraus- und -fortbildung. Während meines Berufslebens habe ich Weiterbildungen insbesondere in den Bereichen Psychomotorik, Atemtherapie und Autogenem Training absolviert. Vor zehn Jahren habe ich die Qualifikation „Pilatestrainerin“ erworben und bin seit vielen Jahren an der vhs Main-Taunus-Kreis als Dozentin tätig.

Y0302131 Vormittagskurs

Pilates für einen starken Rücken für Fortgeschrittene

Irena Ottlik

Ziel dieses Kurses sind die bewusste Körperwahrnehmung und eine zunehmende Stabilisierung sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur. Die Bewegungsausführungen stehen dabei im Einklang mit der Atmung. So wird die Stützmuskulatur durch bewusst ausgeführte Übungen, die in kontrollierten und fließenden Bewegungen mit koordinierter Atemtechnik und Dehnungen ausgeführt werden, stabilisiert und gekräftigt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining und ist für jede Altersgruppe geeignet. Dieser Kurs richtet sich an Wieder-Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

13-mal Mi, ab 25.02.26, 9.30–10.30 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0302148 NEU Abendkurs

Pilates für Einsteiger:innen

Morgana Thun

In diesem Kurs liegt der Fokus auf bewusster Körperwahrnehmung und kontrollierter Bewegungsausführung im Einklang mit der Atmung. Durch systematische Übungen, Dehnungen und Atemtechniken wird die Stützmuskulatur, insbesondere die tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskeln, gekräftigt. Die Übungen werden in fließenden, kontrollierten Bewegungen durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Verbesserung von Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen jeden Alters.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 19.02.26, 17.30–18.45 Uhr

Gebühr 99 EUR





Fitness

POUND® – Rockout

Cristina De Bergami

Ganzkörpertraining mit Drumsticks. Pound® ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Workout, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks, sog. Ripstix, wird der gesamte Körper schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates-inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound®-Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jedes Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln. Eine Leihgebühr für die Ripstix (3 bzw. 8 Euro) ist in der Kursgebühr enthalten.

Y0305102 NEU Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 07.02.26, 11.45–13.45 Uhr

Gebühr 15 EUR

Y0305103 NEU Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 07.03.26, 11.45–13.45 Uhr

Gebühr 15 EUR

Y0305104 NEU Abendkurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

6-mal Di, 13.04.26, 18.45–19.45 Uhr

Gebühr 49 EUR



Cristina De Bergami

Als langjährige Tänzerin und Sportlerin bin ich davon überzeugt, dass Bewegung – sei es Tanzen oder Fitness – das Körperbewusstsein und Wohlbefinden enorm verbessert und uns die Möglichkeit gibt, uns selbst etwas Gutes zu tun. Ich bin überzeugt, dass wir alle die Freude an Bewegung entdecken können – ob im Tanz, beim Training oder einfach im eigenen Rhythmus. Wir müssen nur an uns selbst glauben und den ersten Schritt wagen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Kurse finden auf Deutsch statt. Die Dozentin kann zusätzlich auf Italienisch, Englisch und Spanisch angesprochen werden.



Morgana Thun

Seit meiner Kindheit praktiziere ich Yoga und beschloss schon damals, Yogalehrerin zu werden. Im Alter von 18 Jahren entdeckte ich außerdem den Kraftsport für mich. Ich bin leidenschaftliche Sportlerin und arbeite heute als Yogalehrerin, Fitness- sowie Aquatrainerin in verschiedenen Bereichen. In meinen Kursen vermittele ich sowohl Körperwahrnehmung, die Freude an Kraft, Flexibilität und Bewegung als auch tiefe Entspannung.

Y0302147 NEU Nachmittagskurs Bauch-Beine-Po

Morgana Thun

In diesem Kurs wird ein gezieltes Training angeboten, das die Bauchmuskulatur kräftigt und die Beine, Hüfte sowie den Po formt. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Kraft, Stabilität und Körperkontrolle verbessert. Das Training fördert die Straffung der Muskulatur, steigert die Beweglichkeit und trägt zu einem verbesserten Körperfgefühl bei. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness gezielt stärken und ihre Körpermitte effektiv trainieren möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 19.02.26, 16.15–17.15 Uhr

Gebühr 79 EUR

Y0302149 NEU Abendkurs Functional Fit

Morgana Thun

In diesem Kurs wird ein funktionelles Training angeboten, das die Kraft des eigenen Körpers nutzt, um Muskeln aufzubauen, die Körpermitte zu stabilisieren und den gesamten Körper zu formen. Die Übungen verbessern Kraft, Koordination und Ausdauer und fördern die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Ziel dieses Kurses ist es, die körperliche Fitness zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und die Bewegungsfähigkeit im Alltag zu unterstützen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 19.02.26, 19.00–20.00 Uhr

Gebühr 79 EUR

Zumba® Fitness

Sandra Savio

Zumba® Fitness ist ein Tanz-Fitness-Programm, das lateinamerikanische und internationale Musik mit einfachen Tanzschritten kombiniert, um ein abwechslungsreiches, kalorienverbrennendes Cardio-Training zu bieten. Es fördert Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit und vermittelt ein Party-ähnliches Gruppengefühl, das die Teilnehmenden motiviert und Spaß macht. Die Intensität lässt sich an das eigene Fitnesslevel anpassen, wodurch es für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

Y0308159 NEU Workshop Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

So, 22.02.26, 10.00–11.15 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0308160 NEU Workshop Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

So, 26.04.26, 10.00–11.15 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0308161 NEU Workshop Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

So, 14.06.26, 10.00–11.15 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0308162 NEU Workshop Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

So, 23.08.26, 10.00–11.15 Uhr

Gebühr 12 EUR



Sandra Savio

Ich bin seit 2013 lizenzierte Zumba® Instructorin und gebe im Main-Taunus-Kreis verschiedene Kurse. Zumba® macht mich und euch einfach glücklich. Seit 2020 habe ich meine Lizenz zum STRONG Nation und Circa Mobility Instructor erweitert.





Gesundheitsförderung

Y0302143 NEU Nachmittagskurs Rückentraining

Angelika Rohde

Ein starker Rücken ist die beste Unterstützung im Alltag. Mit funktioneller Rückengymnastik, gezieltem Muskelaufbau und Lockerungsübungen für verspannte Muskulatur wird die Rückengesundheit gefördert und ein Ausgleich zu einseitigen Belastungen geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen zu rückenfreundlichem Verhalten helfen, Bewegungen bewusster und gesünder auszuführen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rückentraining kennenzulernen oder ihre Übungspraxis vertiefen möchten. Dieses Angebot ersetzt keine physiotherapeutische Behandlung. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
17-mal Di, ab 03.02.26, 16.00–17.00 Uhr
Gebühr 115 EUR

Y0302142 NEU Nachmittagskurs Faszientraining

Angelika Rohde

Faszien durchziehen den gesamten Körper wie ein feines Netz und geben ihm Halt, Beweglichkeit und Stabilität. Sind sie verklebt oder verhärtet, kann das zu Spannungen und Schmerzen führen. Im Faszientraining werden federnde und schwingende Bewegungen mit sanften Dehnungen kombiniert, um die Faszien geschmeidig zu halten und die Bewegungsfreiheit zu verbessern. Unterstützt durch den Einsatz von Faszienrollen und -bällen entsteht ein spürbares Gefühl von Leichtigkeit, Elastizität und neuer Energie.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
17-mal Di, ab 03.02.26, 17.00–18.00 Uhr
Gebühr 115 EUR



Y0302146 NEU Nachmittagskurs Rücken- und Gelenktraining

Morgana Thun

In diesem Kurs werden weiche, fließende Bewegungen vermittelt, die darauf abzielen, Rücken und Gelenke beweglich und schmerzfrei zu halten. Die Übungen fördern die Entspannung der Muskulatur, lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität des gesamten Körpers. Gleichzeitig werden die Stabilität und die Mobilität der Gelenke gestärkt, sodass alltägliche Bewegungen leichter und angenehmer werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv unterstützen und ihre Beweglichkeit langfristig erhalten möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Do, ab 19.02.26, 15.00–16.00 Uhr
Gebühr 79 EUR

Y0301127 NEU Vormittagskurs Rückenfit – einfach gemacht

Marianne Hartmann

Einfache Übungen aus der Gymnastik und dem Yoga stärken, dehnen und entspannen den Körper und Geist, insbesondere den Rücken. Diese Übungen tragen erheblich zum Wohlbefinden bei. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen, und auch an Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ist.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
4-mal Di, ab 14.04.26, 12.00–13.00 Uhr
Gebühr 35 EUR

Beweglich sein – Beweglich bleiben – „Fit uff’m Stuhl“

Kirsten Weygand

In diesem Kurs werden alle Körperübungen im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt und dienen zum Erhalt wie auch zur Förderung der Mobilität bzw. Stabilität sowie zur Sicherheit und Entspanntheit des ganzen Körpers. Gehirnjogging für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bringt in diese Stunde Abwechslung und Freude. Bitte halten Sie vor der Anmeldung über eine Teilnahme mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Y0308114 Nachmittagskurs Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Di, ab 03.02.26, 16.15–17.15 Uhr
Gebühr 115 EUR

Y0308117 Ferienspezial Hochheim

Hochheim, Haus der Vereine

6-mal Di, ab 07.07.26, 16.15–17.15 Uhr
Gebühr 49 EUR



Kirsten Weygand

Ich bin, seit ich denken kann, ein Bewegungsmensch. Meine persönlichen Erfahrungen haben mir immer wieder gezeigt, besonders in schwierigen Zeiten, dass körperliche und geistige Bewegung gut tut! Von 2012 bis 2015 absolvierte ich eine Yogalehrerausbildung, und seitdem gebe ich aus vollem Herzen und Überzeugung Yoga an Menschen weiter. Ich freue mich darauf, Sie bei ihrer Bewegung zu begleiten!

Y0308105 Nachmittagskurs Hochheim Rückengymnastik – Rücken, Schulter und Wirbelsäule stärken

Verena Schleith

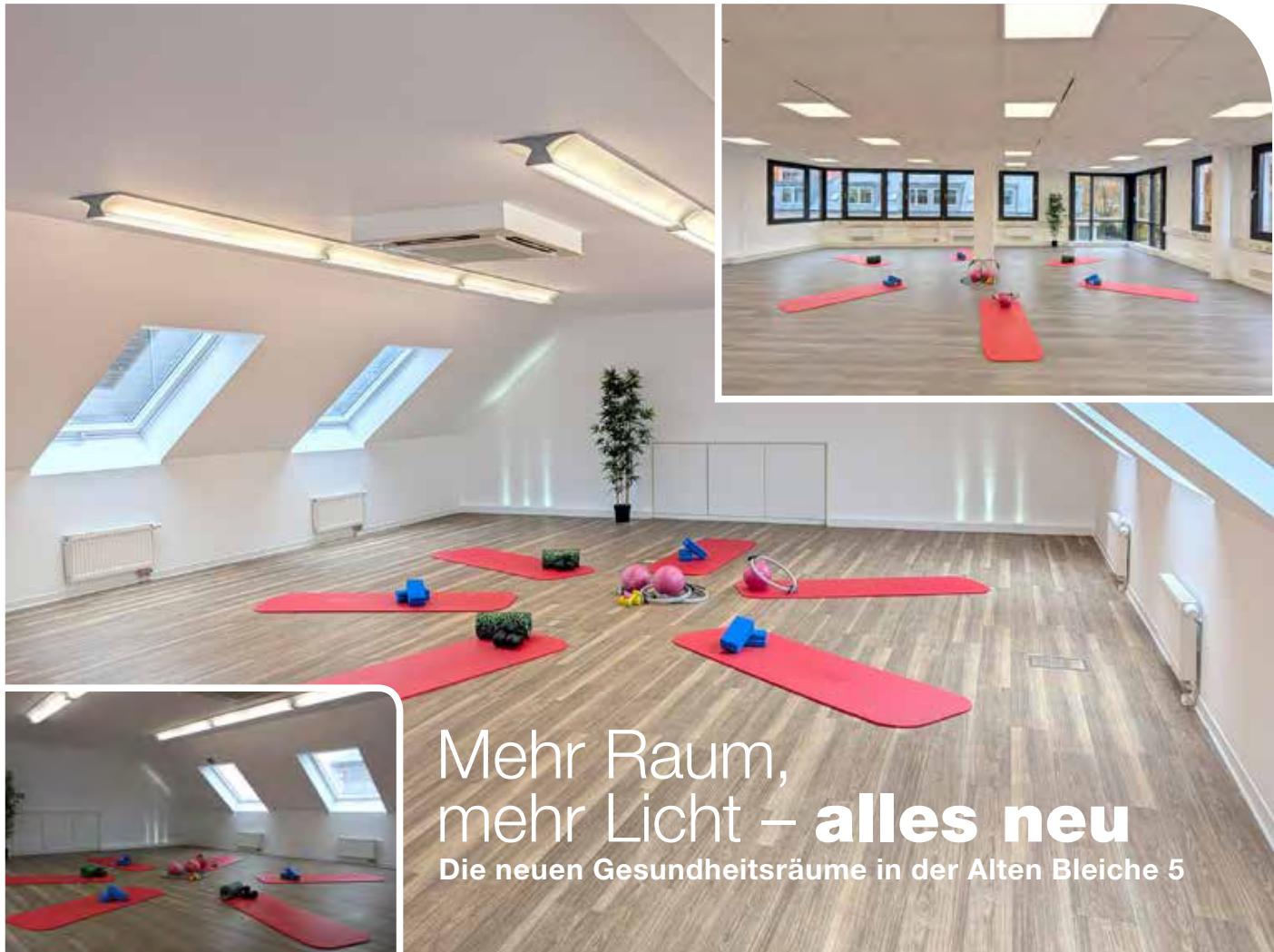
Rückenschmerzen gelten heute als Zivilisationskrankheit, doch hinnehmen muss man diese nicht. Die Kursleiterin Verena Schleith zeigt Ihnen Übungen, wie Sie mit geringem Aufwand die notwendige Stabilität und Mobilität im Rücken wieder aufbauen und erhalten können. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Hochheim, Haus der Vereine
16-mal Do, ab 05.02.26, 15.30–16.30 Uhr
Gebühr 135 EUR

→ Info

Unseren Kurs „Yoga für Senioren“ mit sanften Übungen für alle Altersgruppen für mehr Beweglichkeit auch bei eingeschränkter Mobilität finden Sie auf S. 109.

Unser von den Krankenkassen zertifiziertes Online-Angebot zu Themen wie Fitness, Faszien oder Entspannung finden Sie auf S. 114.



Mehr Raum, mehr Licht – **alles neu**

Die neuen Gesundheitsräume in der Alten Bleiche 5

Locker vom Hocker – Standfest und stabil im Alter

Verena Schleith

Weisheit, Gelassenheit und viel Freizeit – das Alter hat gewiss viele Vorteile. Doch auch das eine oder andere Zipperlein bleibt nicht aus. Dieser Kurs kann für Senior:innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Die Übungen werden im Stehen, Laufen und Sitzen durchgeführt. Der Kurs endet mit einem kleinen Gedächtnistraining, um auch Ihr Hirn fit zu halten. Bitte halten Sie vor der Anmeldung über eine Teilnahme mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Y0308106 Vormittagskurs **Hochheim**

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Fr, ab 06.02.26, 9.00–10.00 Uhr

Gebühr 119 EUR

Y0308107 Vormittagskurs **Hochheim**

Hochheim, Haus der Vereine

14-mal Fr, ab 06.02.26, 10.05–11.05 Uhr

Gebühr 119 EUR

In Bewegung bleiben! Fit & beweglich trotz Rheuma und Arthrose

Barbara Frank

Arthrose und rheumatische Gelenkerkrankungen haben häufig Schonhaltungen und noch weniger Bewegung zur Folge. In diesem Kurs stehen Übungen zur Haltungsschulung, zum Muskelaufbau und zur Dehnung im Mittelpunkt. Mit Hilfe verschiedener Trainingsgeräte (Faszienrollen, Bälle, Therabänder u. a.) können so die allgemeine Fitness, Koordination und Stabilität verbessert werden. Zugleich soll dieser Kurs mehr Freude an Bewegung im Alltag vermitteln. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ist und keinen Arztbesuch ersetzt.

Y0303101 Nachmittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

16-mal Di, ab 10.02.26, 14.00–15.00 Uhr

Gebühr 119 EUR

Y0303102 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Fr, ab 06.02.26, 10.00–11.00 Uhr

Gebühr 105 EUR

Y0301144 Workshop **Beckenbodentraining**

Sabine Stieglitz

Unser Beckenboden besteht aus vielen verschiedenen Muskeln. Durch Stress, im Anschluss an Operationen, nach der Schwangerschaft, bei neurologischen Erkrankungen oder bei anderen Beeinträchtigungen der Becken-Bauch-Region kann die Funktion unserer Beckenbodenmuskeln beeinträchtigt werden, so dass es zu Anzeichen von Inkontinenz kommt. Der Beckenboden kann jedoch mit entsprechenden Übungen trainiert werden. Medizinisch ist nachgewiesen, dass solch ein Training deutliche positive Effekte hat. In diesem Workshop sollen grundlegende Übungen für den Beckenboden erlernt werden. Wir werden im Liegen, Sitzen, im Stand sowie in der Fortbewegung arbeiten, so dass Sie die Übungen anschließend in entsprechende Alltagssituationen integrieren können. Dieser Workshop ist sowohl für Frauen als auch für Männer in jedem Alter geeignet (sowohl bei Beschwerden als auch zur Prävention).

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 15.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 29 EUR



Online-Kurse mit bis zu 100 % Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Diese Kurse richten sich an Personen, die unabhängig von Zeit und Ort **online** etwas für ihre Gesundheit tun und die Kosten von **ihrer Krankenkasse** erstatten lassen möchten.

Das Online-Programm wurde u. a. von Hochschuldozent:innen aus dem Bereich der Sportmedizin, Sportwissenschaftler:innen, Physiotherapeut:innen & Ernährungswissenschaftler:innen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, produziert und zertifiziert.

Diese Expert:innen unterstützen Sie während des Kurses zusätzlich per Telefon, E-Mail oder in einem Forum.

Was brauchen Sie?

- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone
- eine stabile Internetverbindung
- Sie benötigen weder eine Kamera noch ein Mikrofon.

Erstattung durch Krankenkassen

Alle Kurse dieses Angebots sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V qualitätsgeprüft und zertifiziert. Krankenkassen erstatten bis zu 100 % der Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wie läuft das Training ab?

Sie erhalten für 14 Wochen Zugriff auf die Inhalte, gestaffelt in Einheiten von 10 x 45 Minuten. Sie selbst bestimmen, wann sie den Kurs durchführen.

Weitere Informationen finden Sie hier:



U0305170 online/hybrid

In 10 Wochen von 0 auf 6 km Kraft & Ausdauer für Läufer:innen und Laufeinsteiger:innen

Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Die Einheiten helfen bei der Optimierung der Lauftechnik durch stabilisierende Kraftausdauerübungen. Neben praktischen Inhalten wie Aufwärm-, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgeteuertes Training, Verletzungsbildern und -prävention etc. Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Informationen für geeignete Laufschuhe und Sportbekleidung und worauf beim Kauf geachtet werden sollte. Die Inhalte des Kurses zielen darauf ab, nach 10 Wochen 6 Kilometer am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können, die freiwillige Challenge findet draußen in der Natur statt, mit einzelnen Trainingseinheiten, die zusätzlich zum Handout zur Verfügung gestellt werden.

Virtueller Klassenraum

On demand, Zugriff für 14 Wochen

Gebühr 119 EUR

U0305172 online Ganzkörper-Fitness

Hier liegt der Fokus auf mehr Fitness im Alltag. Dieser Kurs bietet ein volles Fitness-Workout inklusive Training, Trainingstipps und Expert:innenwissen. Sie erfahren Wissenswertes zu den Themen Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde bleibt die Praxis: Aufwärmten, gefolgt von Koordinations- und Kräftigungsübungen und zum Abschluss Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Neben dem Handout erhalten Sie einen Heimtrainingsplan für das weitere Training.

Virtueller Klassenraum

On demand, Zugriff für 14 Wochen

Gebühr 119 EUR

U0305173 online

Faszien & Beweglichkeit

In diesem Kurs liegt der Fokus auf mehr Beweglichkeit im Alltag. Erfahren Sie neben dem praktischen Faszientraining Wissenswertes rund um die Faszien: welche Faszienrolle/-bälle geeignet sind, das Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u. v. m. Der Schwerpunkt jeder Kursstunde bleibt die Praxis: Aufwärmten, gefolgt von Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung und zur Körperwahrnehmung. Für das Training wird eine große Faszienrolle, ein Faszien- oder Tennisball benötigt.

Virtueller Klassenraum

On demand, Zugriff für 14 Wochen

Gebühr 119 EUR

U0305171 online

Autogenes Training

In diesem Entspannungskurs liegt der Fokus auf der gezielten Dämpfung von Stress, um zu wirksamer Erholung und Regeneration zu finden. Hier erlernen Sie anhand von zehn aufeinander aufbauenden Kurseinheiten die vollständige Grundform des Autogenen Trainings. Diese lassen sich in einer ebenfalls beinhalteten Kursform einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren.

Virtueller Klassenraum

On demand, Zugriff für 14 Wochen

Gebühr 119 EUR



Outdoor

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die mit der richtigen Technik etwa 90 % der Muskulatur beansprucht. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke werden die Gelenke geschont und Muskelverspannungen gelöst. So ist Nordic Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Es trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, fördert die Koordination, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden.



Beate Bernhard

Als „Frischluft-Fan“ und zertifizierte Meditationsleiterin macht es mir viel Freude, mit meinen Teilnehmenden in der Natur unterwegs zu sein, sportlich oder auch entspannt.

Seit über 10 Jahren bin ich als Kursleiterin im Bereich Reha-Sport und Ganzkörpertraining tätig. Bewegung macht glücklich und mir liegen besonders die Menschen am Herzen, die gerne wieder aktiv werden möchten. Die Natur zu spüren, ist für mich ein besonderes Highlight, das ich weitergeben möchte.

**Y0302110 Outdoor
Walk & Relax im Wald und Feld**
Beate Bernhard

Dieser Kurs bietet Nordic Walking im Wald. Hier wird die richtige Lauftechnik „Step by Step“ aufgebaut und geübt – ein Naturerlebnis verbunden mit intensivierender Bewegung und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung. Im Anschluss an die Laufeinheit kommen Atem- und Dehnungsübungen sowie Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zum Einsatz. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten – gleichermaßen an Einsteiger:innen wie auch Personen mit ersten Erfahrungen.

Hofheim, Sportpark Heide

8-mal Sa, ab 14.02.26, 9.30–10.45 Uhr

Gebühr 79 EUR

**Y0302113 Outdoor
Nordic Walking für Geübte**

Claudia Michels

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die mit der richtigen Technik etwa 90 % der Muskulatur beansprucht. Durch den richtigen Einsatz der Stöcke werden die Gelenke geschont und Muskelverspannungen gelöst. So ist Nordic Walking auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter, mit Vorerkrankungen, erhöhtem Gewicht oder nach längerer Sportabstinenz geeignet. Es trainiert zeitgleich Unter- und Oberkörper, fördert die Koordination, kann individuell angepasst und unterschiedlich intensiv durchgeführt werden. Sie haben die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking verinnerlicht und sind jetzt interessiert an mehr? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: Trainingssteuerung und der gezielte Einsatz von Kräften stehen hierbei im Vordergrund. Um einer Überforderung vorzubeugen, empfiehlt sich der Einsatz einer Pulsuhr.

Kriftei

8-mal Mo, ab 30.03.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 79 EUR

**Y0302100 NEU Outdoor
Nordic Walking – Kompaktkurs
für (Wieder-)Einsteiger:innen**
Edwin Schneider

Dieser stufenförmig aufgebaute Kompaktkurs vermittelt und festigt die grundlegenden Bewegungsabläufe des Nordic Walking, des schnellen, fitnessorientierten Gehens, unterstützt durch den Einsatz von zwei Stöcken, die Ihre Trittsicherheit erhöhen. Deren rhythmischer Einsatz schont, anders als beim Laufen oder Walken ohne Stöcke zudem die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Im Anschluss sind Sie gut gerüstet für Ihre individuellen Nordic-Walking-Runden. Dieser Kurs richtet sich an alle mit einer gewissen Grundfitness und ohne starke körperliche Einschränkungen.

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus

4-mal Di, ab 03.03.26, 17.15–18.30 Uhr

Gebühr 39 EUR

**Y0302111 Outdoor
Runter vom Sofa – raus in die Natur**

Beate Bernhard

Sie haben lange keinen Sport mehr gemacht, fühlen sich in Ihrer Haut gerade nicht so wohl oder möchten dem inneren Schweinehund ein Zeichen setzen? In diesem Kurs können Sie die Freude an Bewegung (wieder-)entdecken, entspannen und mit Rücksicht auf den eigenen Körper. In der freien Natur steigern wir langsam unsere Ausdauer und kräftigen moderat die wichtigen Muskelgruppen in Beinen, Armen und Rumpf. Dabei unterstützen uns gelegentlich diverse Kleingeräte oder eine Bank am Wegesrand. Jede:r kann die Übungen auf dem eigenen Level ausführen und dabei die Körperwahrnehmung steigern. Die Stunden enden mit wohltuenden Dehnungs- oder Entspannungseinheiten.

Hofheim, Sportpark Heide

8-mal Do, ab 07.05.26, 19.00–20.00 Uhr

Gebühr 65 EUR





Zirkeltraining im Park

Melanie Oltmann

OUTdoor ist IN, warum nicht auch ein Zirkeltraining unter freiem Himmel, egal bei welchem Wetter? Durchlaufen Sie verschiedene Stationen, an denen Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten absolvieren. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining macht in der Gruppe großen Spaß, hilft Stress abzubauen, die Fitness zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Y0302119 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–19.30 Uhr

Gebühr 99 EUR

Y0302120 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

17-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.00 Uhr

Gebühr 115 EUR

Draußen fit – Spaß durch Bewegung

Anja Lehmann-Krampe

Profitieren Sie von der frischen Luft und stärken Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihre Beweglichkeit. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Spaß an der Bewegung zu entdecken und mit Gleichgesinnten eine aktive Zeit im Freien zu verbringen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Durch kreative Spiel- und Bewegungselemente wird die Motivation gesteigert und das Gemeinschaftsgefühl gefördert.

Y0302122 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

17-mal Do, ab 05.02.26, 17.30–18.30 Uhr

Gebühr 109 EUR

Y0302123 Outdoor

Kriftel, Freizeitpark

17-mal Do, ab 05.02.26, 18.30–19.30 Uhr

Gebühr 109 EUR



1. Pétanque-Club Kriftel e.V.

Bei dem Verein handelt sich um den bis dato einzigen im Main-Taunus-Kreis, der Pétanque als Sport und nicht ausschließlich in der Freizeitvariante Boule anbietet. Der Vorteil dieses Sports ist, dass er bis ins hohe Alter durchgeführt werden kann und durch die regelmäßige Bewegung im Freien der physischen und psychischen Gesundheit dient. Hinzu kommen die schöne Kameradschaft und Freude am fairen Wettbewerb. Die Dozenten sind Horst F. Raab (Schiedsrichterobmann des Hessischen Pétanque-Verband e. V.) und erfahrene Vereinsmitglieder.

Y0300151 NEU

Pétanque für Anfänger:innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen

1. Pétanque-Club Kriftel e.V.

Pétanque ist die sportliche Variante des Boule-Spiels, bei der Stahlkugeln so nah wie möglich an eine kleine Holzkugel geworfen werden. Im Kurs werden Grundlagen, Wurftechnik und taktisches Spiel vermittelt. Pétanque erfordert Konzentration, Übung und strategisches Denken und wird überwiegend als Mannschaftssport gespielt. Der Sport eignet sich für Männer und Frauen aller Altersstufen ab etwa 6 Jahren, auch Menschen mit Behinderungen können teilnehmen.

Kriftel, Freizeitpark

4-mal, Fr (17., 24.04. & 08.05.26),

Mi (29.04.26), 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 39 EUR





Ernährung & Kochen



Christiane Ainetter

Möchten Sie lernen, wie Sie sich ausgewogen und flexibel ernähren können – ohne auf Genuss und Freude am Essen verzichten zu müssen? Dann sind Sie bei

mir genau richtig! Mit viel Freude vermittele ich, wie eine abwechslungsreiche Ernährung ohne Verbote gelingt und der Spaß am Essen im Mittelpunkt steht. Als zertifizierte Ernährungsberaterin bringe ich langjährige Erfahrung mit. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie eine bewusste, flexible Ernährung Ihren Alltag bereichern kann!

Y0307115 NEU Vortrag Knochengesunde Ernährung – Osteoporose vorbeugen

Christiane Ainetter

Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit – und bleibt dennoch oft lange unerkannt. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzubeugen und die eigene Ernährung bewusst zu gestalten. In diesem Vortrag erhalten Sie viele Anregungen und Tipps, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihre Knochengesundheit stärken können. Sie erfahren, welche Nährstoffe für die ständige Erneuerung der Knochen wichtig sind und wie sich eine knochengesunde Ernährung unkompliziert im Alltag umsetzen lässt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 24.02.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 10 EUR

Y0307116 NEU Vortrag Orangensaft und Fettleber – gibt es einen Zusammenhang?

Christiane Ainetter

Knapp ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland lebt bereits mit einer Fettleber – oft, ohne es zu wissen. Auch jedes dritte übergewichtige Kind ist betroffen. Die Zahl der Erkrankungen steigt stetig, umso wichtiger ist rechtzeitige Aufklärung und Vorbeugung. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ursachen zur Entstehung einer Fettleber beitragen, wie Sie Risikofaktoren erkennen und welche Möglichkeiten es zur Vorbeugung und Behandlung gibt. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps für eine leberfreundliche Ernährung und Anregungen, wie Sie diese alltagstauglich umsetzen können.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 10.03.26, 19.00–20.30 Uhr
Gebühr 10 EUR

Y0307105 NEU Workshop Ernährungsstrategien für Frauen

Maren Altenbäumer

Ernährung hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden – egal ob männlich oder weiblich. Wie sich zunehmend herausstellt, sind die biologischen Unterschiede in den Stoffwechselvorgängen zwischen Männern und Frauen größer als bisher angenommen. Zudem gehen Frauen im Laufe ihres Lebens durch besondere Phasen, wie Schwangerschaft und Stillzeit oder die Wechseljahre, die neben körperlichen Veränderungen auch einen veränderten Nährstoffbedarf mit sich bringen. Eine Anpassung unserer Ernährungsgewohnheiten kann dann sinnvoll sein. Wir gehen der Frage nach, welche Ernährungsstrategien am besten geeignet sind, um gesund, aktiv und in Form zu bleiben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa, 14.03.26, 10.00–13.00 Uhr
Gebühr 25 EUR

Ernährungsmythen im Faktencheck

Maren Altenbäumer

„Eine Kalorie ist eine Kalorie, egal wann man sie isst“ oder „Kohlenhydrate machen dick“. Von diesen und anderen Ernährungsmythen haben wir alle schon gehört. Sie kursieren durch die Medien und halten sich hartnäckig auch im privaten Kreis, einige bereits seit Generationen. Über kaum einen anderen Bereich unseres Lebens gibt es so viele Irrtümer. Ernährung ist die Grundlage unseres Lebens, sie hat wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Grund genug einmal nachzufragen, welche „Ernährungsglaubenssätze“ stimmen und von welchen wir uns getrost verabschieden dürfen. Wir machen den Faktencheck.

X0306305 NEU Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 17.01.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 25 EUR

Y0307106 NEU Workshop

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 18.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 25 EUR



Maren Altenbäumer

Ich bin Diplom-Biologin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Gesundheitspädagogin. Neben meiner Beschäftigung als Projektleiterin in der Pharmazeutischen Industrie, wo ich

bereits zahlreiche Schulungen leitete, bringe ich bei der vhs Interessierten das Thema „Ernährung“ als Modulator für Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase näher – und wie wir durch die Auswahl der „richtigen“ Lebensmittel sogar unsere Gene positiv beeinflussen können.



Y0307100 Infoabend

Fasten nach Buchinger/Lützner

Dorothea Gebhardt

Dieser Abend dient als Vorbereitung zum Kurs „Fasten nach Buchinger/Lützner“ (Y0307101) und ist offen für alle Interessierten. An diesem Abend lernen Sie Ihre Fastenleiterin kennen und erfahren Einzelheiten zum Fastenkurs. Für alle, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, ist dieser Informationsabend verpflichtend.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 19.02.26, 19.00–20.00 Uhr

Gebühr 10 EUR

Y0307166 NEU

Ayurvedische Küche – Kochen und genießen

Ranjithkumar Rajendran

Entdecken Sie die Vielfalt der ayurvedischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle indische Ernährungsweise kennen und erfahren, wie sich Gerichte mit frischen Zutaten und typischen Gewürzen wohltuend und ausgewogen zubereiten lassen. Gemeinsam werden ausgewählte Rezepte gekocht, die einfach zuzubereiten sind und köstlich schmecken. So entsteht eine kulinarische Reise, bei der Genuss und bewusste Ernährung im Vordergrund stehen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 13.02.26, 17.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR



Y0307101 Fastenkurs

Ganzheitliches Fasten nach Buchinger/Lützner

Dorothea Gebhardt

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um allen Herausforderungen auch weiterhin gewachsen zu sein und finden Sie die eigene Mitte. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und stärken Sie durch Fasten Ihr Immunsystem. „Ganzheitliches Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner“ bedeutet innezuhalten, von seinen Reserven zu leben und sich körperlich, seelisch und geistig neu zu orientieren. Gewinnen Sie mit Fasten Zuversicht, stärken Sie Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen. Eine Gewichtsreduktion gibt es als angenehmen Nebeneffekt gratis dazu. Fasten alleine ist schwer, aber gemeinsam in einer kleinen Gruppe mit fachkundiger Führung schafft es jeder. Dabei ist der Austausch in der Gruppe Ansporn und Stütze zugleich.

Dieser Fastenkurs bietet:

- fünf Fasten-, zwei Entlastungs- und einen Aufbautag
- regelmäßige Fastentreffen mit Wasser, Tee und Obstsaft
- Informationen über Fasten und Stoffwechselumstellung
- begleitend: Progressive Muskelentspannung, Qi Gong-Übungen, Fantasiegeschichten und Klangschalen-Meditation

- Fastengespräche und Richtlinien für eine gesunde Ernährung im Alltag
- professionelle Begleitung durch eine geprüfte Fastenleiterin (AGL) und Dipl. Ing. Ernährungstechnik (FH)

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die sich gesund und leistungsfähig fühlen, keine kontrollbedürftigen Medikamente benötigen und sich zutrauen, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Alle Interessierten, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, bitten wir, sich zum Informationsabend am 19. Februar 2026 (Y0307100), anzumelden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 25.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Fr, 27.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Sa, 28.02.26, 15.00–17.00 Uhr

Mo, 02.03.26, 18.30–20.00 Uhr

Mi, 04.03.26, 18.30–20.00 Uhr

Do, 05.03.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 89 EUR

Y0307172 NEU

Detox mal anders – Sanfte Entlastung für Körper & Geist

Bianca Thiel

Viele verbinden Detox mit strengen Saftkuren oder radikalem Verzicht – in diesem Kurs erleben Sie, dass Entlastung auch sanft, genussvoll und alltagstauglich sein kann. Gemeinsam bereiten wir leichte, nährstoffreiche Gerichte zu, die Körper und Geist unterstützen. Sie erfahren, welche Lebensmittel Leber und Darm stärken, wie Sie kleine Routinen einfach in den Alltag integrieren und wie Ernährung, Achtsamkeit und Stressbewältigung zusammenwirken. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Energie und Wohlbefinden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 28.02.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0307171 NEU

Lebergesundheit stärken – mehr Energie & Wohlbefinden

Bianca Thiel

Unsere Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan und entscheidend für Stoffwechsel, Verdauung und Energie. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Leber auf natürliche Weise stärken und welche Ernährung ihr besonders guttut. In der praktischen Kochpraxis bereiten wir leichte, nährstoffreiche Gerichte zu. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps für leberfreundliche Ernährung, kleine Alltagsroutinen und entspannende Übungen für mehr innere Balance.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 13.06.26, 10.00–14.00 Uhr

Gebühr 59 EUR



Bianca Thiel

Ich bin Ernährungsberaterin und Resilienzcoach und begleite seit vier Jahren Menschen im Onlinecoaching auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden. An der vhs freue ich mich, nun auch

in Präsenz mein Wissen weiterzugeben. Meine Schwerpunkte liegen auf Darm- und Lebergesundheit sowie dem Umgang mit Stress, Heißhunger und emotionalem Essen. In meinen Kursen verbinde ich Ernährung mit Kochpraxis und zeige praxisnah, wie kleine Routinen Körper und Geist nachhaltig stärken und mehr Energie im Alltag bringen können.



Mehr Genuss – **alles neu**

Das neue Kochstudio in der Alten Bleiche 5

Y0307104 NEU

Kochen nach Hildegard von Bingen – wie früher, nur heute

Frank Papra

In diesem Kurs wird das Kochen nach Hildegard von Bingen vermittelt – natürlich, genussvoll und bewusst. Es werden saisonale, regionale und naturbelassene Zutaten verwendet, um einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Es werden Rezepte vorgestellt und praktische Tipps für ein genussvolles, achtsames Kochen gegeben. Traditionelles Wissen wird mit modernen Erkenntnissen kombiniert, sodass die ursprüngliche Küche neu entdeckt und leicht im Alltag umgesetzt werden kann. Der Kurs richtet sich an alle, die bewusst genießen und im Einklang mit der Natur kochen möchten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 23.04.26, 17.00–21.00 Uhr

Gebühr 59 EUR



Frank Papra

Bereits im Alter von acht Jahren wusste ich – wenn auch noch unbewusst –, dass Koch nicht nur mein Beruf, sondern meine Berufung werden sollte. Mein Antrieb war die Neugierde.

Die Neugierde, genau dieser Alchemie aus verschiedenen Lebensmitteln & Gewürze, eine leckere Speise zu kreieren. Heute als gelernter, langjähriger Koch und Gesundheitsberater nach Hildegard von Bingen begleite ich Menschen mit meiner Kochkunst auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und innerem Gleichgewicht.

Y0307146 NEU

Grün und gesund – Kräuterküche

Hiltrut Römer

Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Oregano, Minze und Melisse sind nur einige Kräuter, aus denen wir wunderbar leichte Gerichte zaubern. Je nach Saison lassen sich Lieblingsgerichte wie Frankfurter Grüne Soße zu Kartoffeln oder Saltimbocca alla Romana mit Salbei, Kerbel & Co. aufpeppen. Rosmarin, Oregano und Basilikum sorgen vor allem in der mediterranen Küche für ein tolles Aroma. Auch in Suppen und Desserts geben frische Kräuter den Gerichten einen besonderen Kick. Lernen Sie in diesem Kochkurs die Verarbeitung und den Einsatz von beliebten Küchenkräutern, die gut auch auf Fensterbank oder Balkon gedeihen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 08.05.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

Tipp

Planen Sie eine eigene Feier oder ein besonderes Kochevent? Unser modernes Kochstudio können Sie auch für private Veranstaltungen oder Geburtstage mieten! Wenden Sie sich einfach an fb-gesundheit@vhs-mtk.de.

→ Info

Die variierenden Lebensmittelkosten sind in den Kursgebühren bereits enthalten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen.



Kochen & Genießen in Hochheim

Y0308122 NEU Hochheim Aufläufe und Eintöpfe

Roger Ullrich

Ob würziger Auflauf mit Nudeln oder Kartoffeln oder dicke Suppe mit Linsen oder Bohnen. Wohlfühlküche mit und ohne Fleisch. Im Winter sind das die Seelenwärmer. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 05.02.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Y0308123 NEU Hochheim Hochheimer Markt Küche

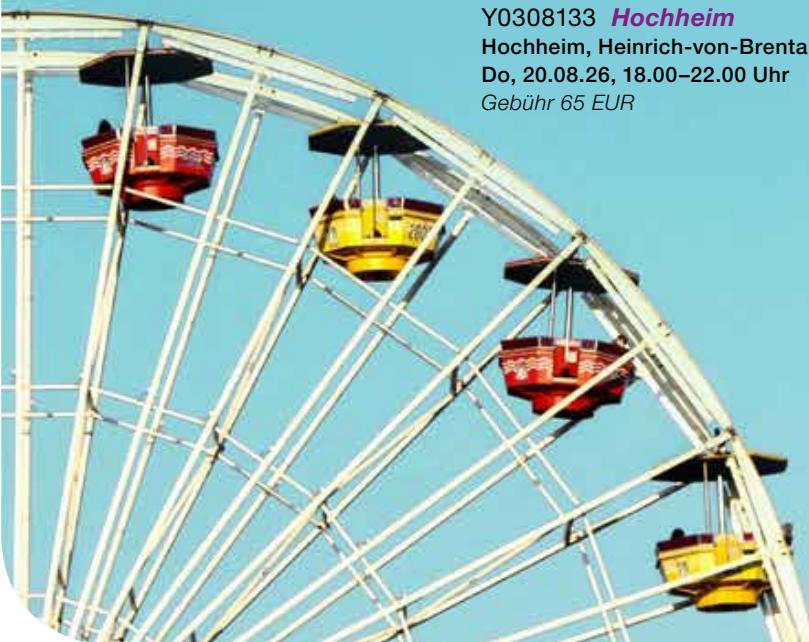
Roger Ullrich

Crêpes, Bratwurst, Hering, Nierenspieß oder Falafel. Wer vermisst sie nicht. Der Markt ist ja schon lange her. Heute holen wir uns ihn in die Küche zurück. Natürlich etwas kulinarisch aufgepeppt. Ausgesuchte Weine von Hochheimer Winzern begleiten uns dabei. Oder bei entsprechender Temperatur doch lieber ein Glühwein? In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 26.02.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Y0308124 NEU Hochheim Herrlich Italienisch

Roger Ullrich

Bruschetta, Pasta, Risotto & Co. lassen grüßen. Begeben Sie sich mit mir auf einen kulinarischen Streifzug durch Italien. Piemont, Toskana oder Lombardei, alle Regionen haben eigene Spezialitäten, von denen wir an diesem Abend einige zubereiten werden. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 12.03.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR



Y0308125 NEU Hochheim Lecker Ostern

Roger Ullrich

Festlich und trotzdem leicht – so muss ein Osterschmaus sein. Lamm, knackiger Markt-salat und frische Kräuter verarbeiten wir zu einem festlichen Ostermenü, das keine kulinarischen Wünsche offenlässt. Dazu begleiten uns ausgesuchte Hochheimer Weine des neuen Jahrgangs 2025. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 05.03.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Y0308126 NEU Hochheim Rund ums Mittelmeer

Roger Ullrich

Ob italienische Pasta, spanische Tapas, orientalische Mezze oder afrikanische Braais. Rund ums Mittelmeer gibt es alles, was der Gourmet sich kulinarisch vorstellen kann. Heute kombinieren wir bekannte Spezialitäten einzelner Mittelmeerlande zu einem leckeren Menü. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 16.04.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Sterneküche – zum Nachkochen

Roger Ullrich

Erlesene Zutaten, raffinierte Zubereitung, leckerer Wein. Das macht ein Sternemenü aus. Zusammen kochen wir nach Rezepten von Sterneköchen ein exquisites Gänge-Menü, das man allein vielleicht nicht in Angriff nehmen würde. Diesmal nehmen wir uns Rezepte von verschiedenen Sterneköchen vor. Sie werden sehen, dass auch Sterneköche nur mit Wasser kochen. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.

Y0308127 Hochheim

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule

Do, 30.04.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308133 Hochheim

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule

Do, 20.08.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308128 Hochheim Fisch und Meeresfrüchte

Roger Ullrich

Diesmal durchstreifen wir wieder die Weltmeere und schauen was uns ins Netz geht. Ob Muscheln, Oktopus oder Fisch. Alte Schuhe werden aussortiert. Mit unserem frischen Fang bereiten wir ein kulinarisches Menü zu, das keine Wünsche offenlässt. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.
Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 07.05.26, 18.00–22.00 Uhr
Gebühr 65 EUR

Y0308129 NEU Hochheim Spezialitäten aus aller Welt

Roger Ullrich

Ceviche aus Peru, Caprese aus Italien, Sommerrollen aus Korea, Lamm und Zaziki aus Griechenland. Die Liste lässt sich endlos fortführen. Wir picken uns einige dieser speziellen Länderküche raus und machen daraus ein Fünf-Gänge-Menü. Natürlich mit internationalem Wein. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 21.05.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308130 NEU Hochheim Levantinische Küche

Roger Ullrich

Wir begeben uns diesmal auf eine kulinarische Reise durch Syrien, Israel und den Libanon. Diese abwechslungsreiche Küche ist vor allem geprägt von frischen Zutaten, Gemüse, Hülsenfrüchten und einer Vielzahl von Gewürzen. Die Gerichte sind geschmacksintensiv und lecker. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 18.06.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308132 NEU Hochheim Trendküche

Roger Ullrich

Diesmal schauen wir uns mal wieder um, was es für neue Foodtrends gibt. Ob Slow Cooking, Pescatarische Küche, zero waste oder saisonal/regional. Auch vegetarisch oder Streetfood ist nach wie vor im Trend. Aus diesen Trends zaubern wir uns ein Fünf-Gänge-Menü, das trendiger nicht sein kann. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 25.06.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308121 NEU Hochheim

Sommer in Hochheim

Roger Ullrich

Diesmal nehmen wir uns alles, was der Sommer zu bieten hat, vor – frisch aus dem Sommergarten fangen wir das entspannte Urlaubsgefühl mit knackigem Gemüse, saftigen Tomaten, frischen Kräutern und leichten Fleisch- und Fischgerichten ein. Mit Rezepten, die einfach und schnell zubereitet sind – damit auch Köchin und Koch den schönen Sommerabend genießen können. In diesem Kurs ist eine zusätzliche Weinbegleitung enthalten.

Hochheim, Heinrich-von-Brentano Schule
Do, 27.08.26, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR

Y0308135 NEU Hochheim

Vergleichende Weinprobe – Rotwein aus Argentinien trifft Chile

Arthur Fuchs

Wir degustieren, vergleichen und besprechen Rotweine aus Argentinien und Chile. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Herkunft und Vinifikation dieser Weine. Die Weinbegleitung ist in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Haus der Vereine
Di, 24.02.26, 19.30–21.45 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0308136 NEU Hochheim

Vergleichende Weinprobe – Pfälzer Weissweine aus der Burgunderfamilie

Arthur Fuchs

Wir degustieren, vergleichen und besprechen Pfälzer Weissweine der Burgunderfamilie von A wie Auxerrois bis W wie Weißburgunder. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Herkunft und Vinifikation dieser Weine. Die Weinbegleitung ist in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Haus der Vereine
Di, 03.03.26, 19.30–21.45 Uhr

Gebühr 39 EUR

Y0308137 NEU Hochheim

Vergleichende Weinprobe – Hochheimer Riesling trifft ...?

Arthur Fuchs

In einer verdeckten Weinprobe degustieren und vergleichen wir Hochheimer Rieslinge mit Rieslingen einer anderen Riesling Weinbaugemeinde. Zum Schluss decken wir auf, um welchen Ort es sich handelt. Sind Sie schon gespannt und raten Sie mit? Die Weinbegleitung ist in der Kursgebühr enthalten.

Hochheim, Haus der Vereine
Di, 10.03.26, 19.30–21.45 Uhr

Gebühr 39 EUR

Kochideen für den Alltag



Hiltrut Römer

ist seit fast 20 Jahren als Kochexpertin für die vhs Main-Taunus-Kreis tätig. Die erfahrene Hauswirtschaftlerin und Köchin versteht es ihr Wissen, Kniffs und Tricks zur gesunden Ernährung und zu leckerer Küche weiterzugeben, etwa zu den Themen „Superfood“ oder „Fit Food“, zur regionalen oder saisonalen Küche.

Y0307141 NEU
Die Welt der Saucen

Hiltrut Römer

Herzlich willkommen zu unserem Kochkurs, in dem wir die faszinierende Welt der Saucen entdecken! Saucen sind das i-Tüpfelchen jeder Mahlzeit und können den Geschmack eines Gerichts entscheidend verändern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man verschiedene Saucen zubereitet und kreativ einsetzen kann. Wir beginnen mit den Basics und erklären die verschiedenen Arten von Saucen, darunter Emulsionen, Reduktionen und Brühen. Sie lernen, welche Zutaten und Techniken für die Zubereitung unerlässlich sind. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl klassischer Saucen zu, wie z.B. Béchamel, Hollandaise, Tomatensauce und eine köstliche Bratensauce, aber auch kreative Saucen mit besonderen Gewürzen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 12.02.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307143 NEU
Singleküche – lecker kochen für eine Person

Hiltrut Römer

Sie kochen oft nur für sich selbst und möchten trotzdem gesund, abwechslungsreich und unkompliziert genießen? In diesem Kurs lernen Sie einfache Gerichte kennen, die perfekt auf eine Portion abgestimmt sind. Themen sind unter anderem Planung und Einkauf, clevere Vorratshaltung, kreative Resteverwertung sowie schnelle Alltagsgerichte und Meal-Prep-Ideen für die Woche.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mi, 11.03.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307144 NEU
Streetfood vegetarisch

Hiltrut Römer

Vegetarisches Streetfood – ein Fest der Aromen aus aller Welt! Entdecken Sie die bunte und vielfältige Welt des vegetarischen Streetfoods! In vielen Ländern ist Streetfood nicht nur eine beliebte Essenskultur, sondern auch ein Ausdruck von Tradition und Kreativität. Unsere Auswahl an internationalen vegetarischen Gerichten bringt die besten Aromen und Zutaten direkt auf den Teller! Von indischen Samosas über mexikanische Tacos bis hin zu italienischen Arancini – lassen Sie sich von einer Vielzahl an köstlichen vegetarischen Speisen inspirieren, die nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft sind. Genießen Sie die Aromen der Welt und erleben Sie ein unvergessliches kulinarisches Abenteuer.

Hofheim-Marxheim, Johann-Hinrich-Wichern-Schule

Di, 15.04.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307145 NEU
One Tray Oven

Hiltrut Römer

Einfache und köstliche Gerichte aus dem Ofen! Haben Sie wenig Zeit zum Kochen, möchten aber dennoch gesunde und schmackhafte Mahlzeiten zubereiten? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie man mit nur einem Blech köstliche Gerichte zaubern kann, die nicht nur einfach zuzubereiten sind, sondern auch wenig Abwasch hinterlassen. Lernen Sie, wie man verschiedene Zutaten optimal kombiniert und im Ofen gart, um die besten Aromen und Texturen zu erzielen. Entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die von herzhaften Gemüsegerichten über saftige Fleisch- und Fischvariationen bis hin zu köstlichen vegetarischen Optionen reichen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Di, 28.04.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR





Kreatives Backen

Y0307155 **NEU**

Kekse – kleine Verlockungen

Annette Krämer

Ob zum Nachmittagskaffee, Tee, Espresso oder Aperitif – feine Kekse passen immer. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Gewürze aus aller Welt einfache Plätzchen in kleine Köstlichkeiten verwandeln. Pfeffer, Ingwer, Muskat, Anis oder Thymian sorgen für überraschende Aromen, verschiedene Mehlsorten für spannende Geschmacksnuancen. Gemeinsam bereiten wir süße und herzhafte Variationen wie Shortbread, Cantuccini oder Buttergebäck zu – verfeinert mit Kräutern und Gewürzen zu besonderen kleinen Verlockungen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 18.02.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0307156 **NEU** Neue Rezepte

Käsekuchen & Co.

Annette Krämer

Käsekuchen – ein Klassiker, der zu jeder Zeit und zu jedem Anlass passt. In diesem Kurs entdecken Sie neue Varianten und altbewährte Rezepte, die zeigen, wie vielseitig Käsekuchen sein kann. Früchte verleihen ihm immer wieder eine andere Note – mal im Teig verbacken, mal als frisches Topping. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie verschiedene Kombinationen aus.

Schwalbach, Friedrich-Ebert-Schule

Do, 19.02.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR



Annette Krämer

Ich habe an einer Gesamtschule Kochen und Backen unterrichtet. Gutes Essen muss nicht kompliziert sein, diese Erfahrung konnte ich Schüler:innen weitergeben und möchte es weiterhin. Kochen und Backen sind für mich ein Ausgleich und machen Spaß.

Y0307157 **NEU**

Fika, die schwedische Kaffeepause

Annette Krämer

Fika ist so schwedisch wie ABBA – eine liebgewonnene Tradition, bei der man innehalten, durchatmen und den Moment genießen darf. Klassisch gehören dazu frisch gebrühter Kaffee und etwas Süßes. In diesem Kurs backen wir neue und bekannte Kuchen nach schwedischer Art – natürlich dürfen auch Zimtschnecken nicht fehlen. Eine kleine Auszeit mit nordischem Flair.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 25.03.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR



Y0307158 **NEU**

Glutenfrei Backen – süße und salzige Rezepte

Annette Krämer

Glutenfreie Mehlsorten sind häufig teuer und die Ergebnisse enttäuschend. Glutenfreies Backen muss genauso einfach sein, wie Backen mit Weizenmehl. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene glutenfreie Mehlsorten kennen, die ein perfektes Ergebnis ermöglichen. Freuen Sie sich auf leicht umsetzbare Rezepte – süß oder salzig.

Schwalbach, Friedrich-Ebert-Schule

Do, 26.03.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0307159 **NEU**

Süße Klassiker und Köstlichkeiten aus dem Alpenraum

Annette Krämer

Mehlspeisen und Kuchen aus dem Alpenraum sind kreativ, vielfältig und von den Kulturen geprägt, die die Region – insbesondere Österreich – bevölkerten. Sie brachten Getreide, Gewürze und Backtraditionen mit, die bis heute die österreichische Küche bereichern. In diesem Kurs backen wir bekannte Klassiker wie Sachertorte und Apfelstrudel, aber auch weniger bekannte Spezialitäten wie Schwarzenplatten- oder Kastanienkuchen. So entdecken Sie die Vielfalt und den besonderen Geschmack der Alpenküche.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 15.04.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0307147 **NEU**

Quiche, Tarte & Co.

Hiltrut Römer

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Kunst der herzhaften oder süßen Tarten und Quiches entdecken und lernen, wie man diese köstlichen französischen Spezialitäten zubereitet. Gemeinsam lernen wir verschiedene Teigarten kennen und lernen, wie man sie perfekt vorbereitet. Wir werden uns mit einer Vielzahl von Füllungen beschäftigen, von klassischen Quiches Lorraine bis hin zur süßen Tarte au Citron.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 09.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

Tipp

Ihr Kind ist kochinteressiert? In unseren Kochkursen sind interessierte Kinder ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsener nach Absprache mit dem Fachbereich herzlich willkommen! Wenden Sie sich einfach an fb-gesundheit@vhs-mtk.de

Urlaub in der Küche

Y0307140 NEU

Farben der Provence

Hiltrut Römer

Die Provence, bekannt für ihre malerischen Landschaften und das milde Klima, bietet eine Fülle an frischen Zutaten, die in der traditionellen Küche eine zentrale Rolle spielen. Von aromatischen Kräutern wie Thymian und Rosmarin bis hin zu saftigen Tomaten und knackigem Gemüse – hier wird jeder Bissen zu einem Erlebnis. Lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte wie Ratatouille, Bouillabaisse und Tarte Tropézienne zubereitet. Erfahren Sie, wie wichtig die Auswahl der richtigen Zutaten ist und wie Sie diese optimal nutzen können. Entdecken Sie verschiedene Kochtechniken, die in der provenzalischen Küche verwendet werden, und wie Sie diese in Ihre eigene Küche integrieren können. Genießen Sie eine Einführung in die Weine der Region und lernen Sie, wie man die perfekten Kombinationen zu Ihren Gerichten findet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 06.02.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

La cuisine du soleil

Dominique Cunrath

Abwechslungsreich, originell und trotzdem leicht: So ist die mediterrane Küche mit ihren Kräutern, Knoblauch, Olivenöl und exklusiven Zutaten. An jedem der drei Kursabende bereiten Sie ein komplettes Menü zu, das mit den entsprechenden Weinen genossen wird.

Y0307120

Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule

3-mal ab Mi, 18.02.26, 18.30–22.00 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0307123

Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule

3-mal ab Mi, 18.03.26, 18.30–22.00 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0307161 NEU

Persisch traditionell

Zohre Shahi

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der persischen Küche. Gemeinsam bereiten wir als Hauptspeise einen aromatischen Safranreis mit einem Puten-Okra-Tamarinden-Schmorgericht zu. Ergänzt wird das Menü durch weitere persische Spezialitäten, die – abhängig von der Saison und dem Wetter – zusammengestellt werden. So entsteht ein abwechslungsreiches Menü, das Einblicke in die besondere Gewürz- und Aromenwelt Persiens bietet. In diesem Kurs wird mit hochwertigen, regionalen und biologischen Lebensmitteln gearbeitet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 21.02.26, 10.00–13.30 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y0307142 NEU

Leckeres aus der Trattoria

Hiltrut Römer

In diesem Kurs entführen wir Sie in die köstliche Welt der italienischen Küche und zeigen Ihnen die Zubereitung von leckeren Gerichten, die in jeder Trattoria Italiens serviert werden. Wir werden traditionelle Pasta, herzhafte Antipasti, Risotto und einige andere Klassiker aus der italienischen Küche zubereiten. Natürlich darf auch eine süße Leckerei nicht fehlen. Wir verwenden hochwertige Zutaten, viel Gemüse und geben Ihnen wertvolle Tipps für den perfekten italienischen Genuss zu Hause.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 07.03.26, 11.00–15.00 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307160 NEU

Südtiroler Küche – Urlaub zu Hause

Annette Krämer

Südtirol ist eine beliebte Urlaubsregion. Man träumt zu Hause von der Küche, ob Apfelfrühstück, Knödel oder Pasta. Die Kombination zwischen italienischen und alpenländischen Zutaten machen die Gerichte unvergleichlich. An diesem Abend kommen beliebte Klassiker in Form eines Vier-Gänge-Menüs auf den Tisch, sodass Sie anschließend jederzeit ihren nächsten Urlaub kulinarisch zu Hause fortsetzen können. Die Rezepte sind leicht zu kochen und zu backen. Lassen Sie sich auf ein Urlaubsfeeling zu Hause ein.

Schwalbach, Friedrich-Ebert-Schule

Do, 16.04.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 59 EUR

Y0307167 NEU

Indische Geschmackswelten – Klassische Hühnergerichte mit Pfiff

Ranjithkumar Rajendran

Indische Hühnergerichte sind berühmt für ihre aromatische Vielfalt und den kunstvollen Einsatz von Gewürzen. In diesem Kurs entdecken wir regionale Spezialitäten, die zeigen, wie Huhn in Indien traditionell und authentisch zubereitet wird – von duftenden Currys bis zu würzigen Braten. Eine köstliche Reise in die Vielfalt der indischen Küche, voller Geschmack, Kultur und Inspiration.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 21.04.26, 17.00–22.00 Uhr

Gebühr 65 EUR



Ranjithkumar Rajendran

Kochen und interkultureller Austausch liegen mir sehr am Herzen. An der vhs zu unterrichten bedeutet für mich, nicht nur Rezepte, sondern auch kulturelle Erfahrungen weiterzugeben, die Menschen miteinander verbinden. Es bereitet mir große Freude, Teilnehmende dafür zu begeistern, die Freude am Kochen zu entdecken und dabei Gesundheit, Wohlbefinden und Kultur miteinander zu verbinden.

→ Info

Weitere Informationen zu unseren neuen Sprach-Kochkursen finden Sie im Bereich Fremdsprachen (S. 155).





**Y0307162 NEU
Persisches Fingerfood & Dips**

Zohre Shahi

In diesem Kurs bereiten wir ein orientalisches Fingerfoodbuffet zu. Verschiedene Fingerfood-Variationen inklusive Dips werden mit Zutaten aus der persischen Küche für ein gesundes, einfaches und schnelles Buffet verwendet. Die Kreationen können zu jedem Anlass gereicht werden und werden im Kurs gemeinsam verköstigt. Alle Gerichte sind unkompliziert, lassen sich gut vorbereiten und sorgen für Abwechslung und Genuss bei jedem Anlass. In diesem Kurs wird mit hochwertigen, regionalen und biologischen Lebensmitteln gearbeitet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 25.04.26, 10.00–13.30 Uhr

Gebühr 69 EUR



Zohre Shahi

Ich bin gebürtige Iranerin sowie leidenschaftliche Kochdozentin, Kochbuchautorin und Köchin. Kochen ist für mich wie Magie. Man kann damit verzaubern, beeindrucken und sogar beeinflussen. Doch nicht nur das Kochen fasziniert mich, sondern auch die Zutaten selbst. Sie sind wie Worte in einem Gedicht, erst die richtige Kombination erschafft Harmonie und ein unvergessliches Geschmackserlebnis. In meinen Büchern und Kochkursen vermittele ich nicht nur Rezepte, sondern auch Wissen über Gewürze und Zutaten, ihre Eigenschaften und ihre Wirkung auf Körper und Seele.

**Y0307163 NEU
Persische Vorspeisen**

Zohre Shahi

Ein gelungener Auftakt zu jedem Menü: In diesem Kurs lernen Sie, persische Vorspeisen zuzubereiten, die aus vielen frischen Kräutern, Auberginen, Nüssen und herrlich duftenden Gewürzen bestehen. Gemeinsam bereiten wir kleine Köstlichkeiten zu, die den Appetit anregen, die Sinne verwöhnen und sich vielseitig kombinieren lassen – von raffiniert bis unkompliziert. So entsteht eine bunte Auswahl, die nicht nur schmeckt, sondern auch Freude am gemeinsamen Genießen bringt. In diesem Kurs wird mit hochwertigen, regionalen und biologischen Lebensmitteln gearbeitet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 16.05.26, 10.00–13.30 Uhr

Gebühr 69 EUR

**Y0307168 NEU
Indisch vegetarische Vielfalt**

Ranjithkumar Rajendran

Die indische Küche bietet eine der reichhaltigsten vegetarischen Traditionen der Welt. An diesem Abend entdecken Sie schmackhafte und gesunde Gerichte, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen. Mit frischem Gemüse, aromatischen Gewürzen und traditionellen Rezepten erleben Sie, wie vegetarische Küche gleichzeitig authentisch, gesund und voller Lebensfreude sein kann.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 29.05.26, 17.00–22.00 Uhr

Gebühr 59 EUR

**Y0307164 NEU
Persisch vegetarisch**

Zohre Shahi

Lassen Sie sich in das märchenhafte Reich von „1001 Nacht“ entführen. Im Kurs werden Sie zwei oder drei vegetarische landestypische Gerichte kochen, ganz der Jahreszeit entsprechend, z. B. fruchtigen Reis, aromatisch gewürzt und ideal für warme Sommertage. Ergänzt wird das Menü durch weitere leichte und kreative Speisen, die die Vielfalt der persischen Küche zeigen – farbenfroh, abwechslungsreich und voller Geschmack. In diesem Kurs wird mit hochwertigen, regionalen und biologischen Lebensmitteln gearbeitet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 06.06.26, 10.00–13.30 Uhr

Gebühr 69 EUR

**Y0307148 NEU
Entdecke die Aromen Nordafrikas**

Hiltrut Römer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie typische Gerichte aus Marokko, Tunesien, Algerien und Ägypten originalgetreu zubereiten. Gemeinsam werden Eintöpfe, Fleischgerichte, Couscous, würzige Pasten und Desserts gezaubert – stets mit landestypischen Gewürzen und viel Geschmack. Schritt für Schritt bereiten Sie die Gerichte zu, erhalten praktische Tipps und genießen die köstlichen Ergebnisse in angenehmer Runde. Lassen Sie sich von den exotischen Aromen Nordafrikas begeistern und bringen Sie kulinarische Vielfalt in Ihre eigene Küche!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi, 17.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR



**Y0307149 NEU
California Cooking**

Hiltrut Römer

Entdecken Sie die vielseitige Küche Kaliforniens – von frischen Meeresspezialitäten über vegetarische Bowl-Kreationen bis zu entspannten Surf-&-Soul-Gerichten. In diesem Kurs lernen Sie, wie man helle, aromatische Speisen mit saisonalen Zutaten zubereitet, die gesund, schnell und perfekt für Familie, Freunde oder Solo-Abende geeignet sind. Wir verbinden kalifornische Einflüsse aus der Westküste mit einfachen Techniken, damit Sie zu Hause jeden Tag sonnig kochen können. Gemeinsam bereiten wir kreative Gerichte zu, die gesund, bunt und unkompliziert sind – genau wie der „California Way of Life“.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 23.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR

**Y0307150 NEU
Wir kochen Griechisch**

Hiltrut Römer

Erleben Sie die Aromen Griechenlands und holen Sie sich Urlaubsfeeling direkt in die Küche! In diesem Kochkurs tauchen Sie ein in die mediterrane Esskultur, die für Frische, Geselligkeit und Lebensfreude steht. Gemeinsam bereiten wir typische Spezialitäten zu – von herzhaften Mezze über aromatische Hauptgerichte bis hin zu süßen Verführungen. Es erwarten Sie Gerichte nach traditioneller Art, wie zahlreiche Vorspeisen, Moussaka oder Bifteki, natürlich dürfen Tsatsiki, Pasten und ein süßer Abschluss nicht fehlen. Ob Sie Lust auf neue Inspirationen haben oder sich an die letzte Reise nach Griechenland erinnern möchten – dieser Kurs bringt den Geschmack der Ägäis direkt nach Hause.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 26.06.26, 18.30–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR



Y0307128

Kimchi – der koreanische Alleskönnner

Yeon Seon Lim

Das koreanische Kimchi gilt dank seiner zahlreichen Nährstoffe als eines der gesündesten Lebensmittel der Welt. In Korea wird das leuchtend rote, scharf säuerliche Gemüse zu fast jedem Essen gereicht, als Suppe oder als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Tofu. Das Traditionsgericht gilt als Superfood, denn es enthält wenig Kalorien, viele wertvolle Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe. Das eingelegte Kohlgemüse bringt nicht nur den Stoffwechsel und die Verdauung in Schwung, sondern aktiviert auch die Abwehrkräfte. In diesem Kurs werden sowohl vegetarische Gerichte als auch Speisen mit Eiern und Fleisch zubereitet, vegane Variationen können ergänzt werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 17.04.26, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr 55 EUR



Shigemi Muroi

Ich stamme aus Japan, dem Mutterland des Sushi und Origami. Meine Leidenschaften sind die vielseitige Küche meines Heimatlandes und die Bastelkunst, die ich von klein auf gelernt habe. Ich bin ausgebildete Musiklehrerin, unterrichte die japanische Sprache, und seit 2017 profitiert auch die vhs Main-Taunus-Kreis von meiner Vielseitigkeit.

Ramen-Menü

Shigemi Muroi

Entdecken Sie die Geheimnisse der japanischen Nudelkunst! Wie auch Soba und Udon stammt Ramen ursprünglich aus China, wurde aber im 19. Jh. von der japanischen Küche übernommen und an die geschmacklichen Traditionen angepasst. Erlernen Sie hier die perfekte Zubereitung auch der Beilagen Gyoza (japanische Teigtaschen) und Chahan (gebratener Reis).

Y0307182

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 10.02.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307187

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 02.06.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR

Y0307183 Neue Rezepte Bento

Shigemi Muroi

Als Bento bezeichnet man sowohl die untergliederte Box, in der Speisen transportiert werden, als auch das Essen in der Box selbst. In diesem Kochkurs werden Sie unter Anleitung der erfahrenen Kochdozentin Shigemi Muroi fünf bis sieben Gerichte (Fleisch, Gemüse, Eier, Bohnen etc.) zubereiten und mit Reis in einer Bentobox verpacken. Dazu wird ein passender japanischer Tee serviert.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 03.03.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR





**Y0307184
Sushi-Variationen**

Shigemi Muroi

In diesem Kurs zeigt die japanische Kursleiterin Shigemi Muroi Ihnen neben den Grundlagen des Sushis auch Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sushi-Rezepte etwa mit Fleisch oder frittierten Garnelen variieren und erweitern können. Es wird passender Tee dazu gereicht.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 24.03.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 59 EUR

**Y0307185
Variationen japanischer
Nudelgerichte**

Shigemi Muroi

In diesem Kurs lernen wir, wie man mit verschiedenen traditionellen japanischen Nudelarten wie Udon, Soba und Somen köstliche Nudelgerichte zubereitet. Genießen Sie eine Vielzahl von Gerichten, darunter warme und kalte Variationen. Von herzhaften Suppen bis hin zu erfrischenden Sommernudeln werden wir gemeinsam eine breite Palette an köstlichen Nudelgerichten kennenlernen und genießen. Natürlich wird auch passender japanischer Tee gereicht und ein Nachtisch serviert.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 14.04.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 59 EUR

**Y0307186
Sushi-Grundkurs**

Shigemi Muroi

Mehr als nur Trendfood: Sushi ist nicht nur cool, sondern auch gesund. Das japanische Gericht aus kaltem, gesäuertem Reis mit Fisch, Gemüse oder Seetang ist schon seit einigen Jahren in aller Munde. In diesem Grundkurs erlernen Sie die korrekte Zubereitung von Sushi-Rollen, Temari-Sushi und Inari-Sushi. Zusätzlich wird eine Miso-Suppe gekocht und ein traditioneller japanischer Salat zubereitet. Es wird passender japanischer Tee gereicht.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 05.05.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR



Yeon Seon Lim

Ich stamme aus Korea und bin staatlich geprüfte Köchin sowie Ernährungsberaterin. Mit meiner Leidenschaft für die Besonderheiten der koreanischen Küche habe ich bereits viele Kolleg:innen nach Feierabend gekocht und ihnen die Spezialitäten meines Heimatlandes nähergebracht. Diese jahrzehntelange Erfahrung gebe ich gerne mit Freude an Sie weiter.

**Y0307188 NEU
Traditionelles japanisches
Frühstück**

Shigemi Muroi

Ein japanisches Frühstück besteht aus Reis, Miso-Suppe, gegrilltem Fisch und verschiedenen Beilagen wie eingelegtem Gemüse, Nori oder Natto. Es gilt als eine der gesündesten Mahlzeiten der Welt. Lassen Sie sich von neuen Zutaten überraschen und genießen Sie die besondere Atmosphäre eines japanischen Morgens. Dazu werden japanischer Tee und ein Dessert gereicht.

Hofheim-Marxheim, Johann-Hinrich-Wichern-Schule

Di, 23.06.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR

**Y0307189
Okonomiyaki**

Shigemi Muroi

Während sich die Pizza zum italienischen Exportschlager entwickelt hat, hat sich in Japan Okonomiyaki als Allround-Mahlzeit bewährt. Ähnlich unserem Pfannkuchen kann Okonomiyaki mit allem belegt werden kann, was Herz und Magen begehrn (Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse etc.). Lassen Sie sich von der vielfältigen japanischen Küche überraschen. Es wird passender japanischer Tee gereicht.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 07.07.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR



Das Volks**HOCH**- schul**GEFÜHL**: Erfüllung finden und andere inspirieren.

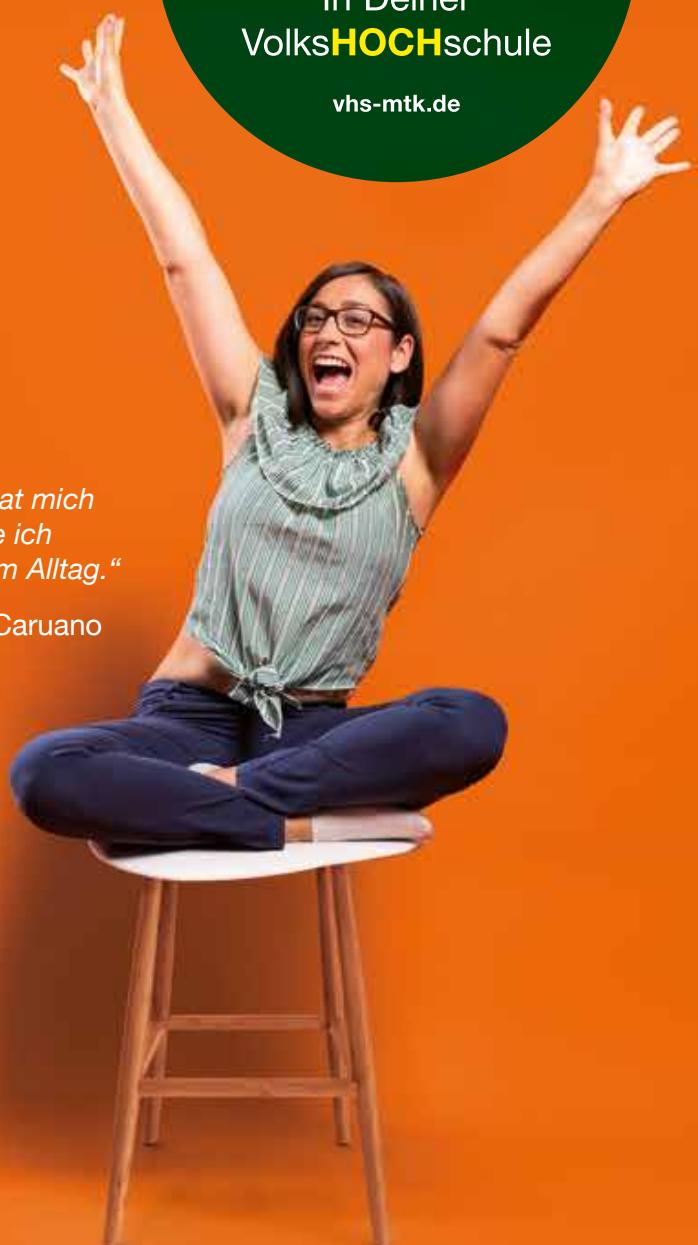
WIR SUCHEN DICH
ALS DOZENT:IN

Teile Dein Wissen
In Deiner
Volks**HOCH**schule

vhs-mtk.de

*„Als ich die Idee zu meinem Kurs hatte, hat mich
die vhs sofort unterstützt. Heute inspiriere ich
andere und genieße die Abwechslung vom Alltag.“*

Maria Laura Caruano



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
vhs-mtk.de



Fachbereichsleitung
Fremdsprachen

Ellen Handke
Telefon 06192 9901-34
handke@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Fremdsprachen

Sean-Marko Zeba
Telefon 06192 9901-30
fb-sprachen@vhs-mtk.de

SPRACHEN



Fachbereichsleitung
Deutsch

Julia Ewald
Telefon 06192 9901-27
ewald@vhs-mtk.de



Gruppenleitung
Sachbearbeitung Deutsch

Kathrin Hippel
Telefon 06192 9901-33
khippel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung Deutsch

Anette Bormann
Telefon 06192 9901-32
bormann@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung Deutsch

Edith Wernicke
Telefon 06192 9901-40
wernicke@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung Deutsch

Julijana Hetterich
Telefon 06192 9901-11
hetterich@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung Deutsch

Miriam Loetz
Telefon 06192 9901-14
loetz@vhs-mtk.de



Prüfungszentrale

Elvira Flor
Telefon 06192 9901-18
flor@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)

Britta Groll
Telefon 06192 9901-54
groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
Sprachförderung (DeuFö)

Agneta Starker
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de

Deutsch & Integration

Einbürgerungstest	131
Integrationskurse	132
Berufssprachkurse	132
Deutschkurse A1–C2	132

Fremdsprachen

Für Sprachinteressierte
und Europa-Fans:

Baskisch	135
Bretonisch	135
Okzitanisch	135
Arabisch	136
Chinesisch	137
Dänisch	137
Englisch	138
Französisch	145
Griechisch	149
Hebräisch	149
Hindi	149
Isländisch	149
Italienisch	150
Japanisch	155
Koreanisch	156
Kroatisch und Serbisch	157
Latein	157
Niederländisch	157
Norwegisch	158
Polnisch	158
Portugiesisch	159
Rumänisch	159
Russisch	159
Schwedisch	160
Spanisch	161
Türkisch	168
Ukrainisch	168
Ungarisch	168
Einstufungstest	168



„

Sprachkompetenz für mehr Erfolg und Miteinander

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen.

Sie ist ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die vhs Main-Taunus-Kreis dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Das Kursangebot der vhs Main-Taunus-Kreis beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

„

Integrationskurse an der vhs Main-Taunus-Kreis

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen, Prüfungen und Sprachkursen zur berufsbezogenen Sprachförderung (DeuFö).

Deutschlernen im Integrationskurs

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden. Der Alphabetisierungskurs umfasst 900 Unterrichtsstunden. Im Anschluss an beide Kursformen folgt ein Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Integrationskurse enden mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ (LiD). Die Kurse und Prüfungen werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und sind in der Regel kostenlos.

Weitergehende Informationen zum Integrationskurs finden Sie in mehreren Sprachen auf der Website des BAMF. Öffnen Sie dafür bitte den QR-Code oder gehen Sie auf die Website (www.bamf.de).





„

Anmeldung zum Integrationskurs

Die Anmeldung zu einem Integrations- oder Alphabetisierungskurs kann nur persönlich nach einer Beratung und einem Einstufungstest erfolgen. Eine Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Unser Servicebüro unterstützt Sie bei der Antragstellung. Sie erhalten von uns einen Termin für den Einstufungstest. Diese Leistungen sind für Sie kostenlos.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zur Beratung und Einstufung mit:

- **Personalausweis des Heimatlandes (bei EU-Bürgern) bzw. Aufenthaltsgestattung oder Duldung (bei Nicht-EU-Bürgern)**
- aktuelle Nachweis über Leistungen nach SGB II (Arbeitslosengeld) bzw. SGB XII (Sozialhilfe)
- Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (im Original)
- Befreiung vom Kostenbeitrag zum Integrationskurs (im Original)
- Bewilligung über Fahrtkostenzuschuss (im Original)
- Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate von bereits besuchten Deutschkursen

Eine genaue Übersicht aller Integrationskurse und berufsbezogenen Deutschkurse finden Sie auf unserer Website (www.vhs-mtk.de/integrationskurse) oder beim Öffnen des QR-Codes.



„

Would you like to learn German?

The vhs Main-Taunus-Kreis is an accredited course provider of the Federal Office for Migration and Refugees. In our Department of German we offer courses for immigrants and foreign nationals wishing to learn German. The primary goal of these courses is to aid integration through a better command of the language – the courses are open for anyone willing to learn German, regardless of age, nationality or previous knowledge. If you are intending to take up residence in Germany, we recommend our integration courses. But if you are only planning a temporary stopover in Germany and would like to acquire some knowledge of the language, then we offer you a variety of possibilities.

Before starting your German course, we request you to come along for counselling. We offer free placement tests and consultation every day during our service hours. Our teachers will help you to find an appropriate course suited to your skills and needs. Unfortunately, you cannot register for German courses via the internet. It is possible to join a German course at any time during the semester if there are vacancies in the course.

For more information, follow the link
www.vhs-mtk.de/integrationskurse

„

Einbürgerungstest

Wenn Sie dauerhaft in Deutschland leben, können Sie sich unter bestimmten Voraussetzungen einbürgern lassen. Teil des Verfahrens ist ein Einbürgerungstest, mit dem Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen werden müssen.

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis übernimmt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) die Durchführung der Tests.

Wie kann man sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten können.

Einen Gesamtfragenkatalog finden Sie auf der Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge unter www.bamf.de oder über den abgebildeten QR-Code.



Wie kann man sich anmelden?

Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest ist persönlich in unserem Servicebüro möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit. Bitte beachten Sie, dass wir vorrangig Bürger:innen mit Wohnsitz im Main-Taunus-Kreis versorgen.

Mit der Anmeldung wird die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 EUR fällig.

Auf unserer Website (www.vhs-mtk.de/integration/) oder beim Öffnen des QR-Codes finden Sie weitere Informationen.



Haben Sie noch Fragen?
 Sprechen Sie mich an!

Elvira Flor
 Prüfungsleitung
 Telefon 06192 9901-18
 flor@vhs-mtk.de





Berufssprachkurse

Deutschlerner in Kursen der berufsbezogenen Sprachförderung (gefördert nach DeuFöV) für Interessierte mit Migrationshintergrund

Machen Sie sich fit für den deutschen Arbeitsmarkt und verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse. Die Kurse sind in der Regel für Teilnehmende kostenlos.

Informationen zu den Berufssprachkursen finden Sie auf der Webseite des BAMF (www.bamf.de) oder indem Sie den QR-Code öffnen.



Teilnahmevoraussetzungen für geförderte Berufssprachkurse

- ein B1-Zertifikat
- eine Berechtigung der Agentur für Arbeit, des Kommunalen Jobcenters oder des BAMF

Bitte beachten Sie, dass wir eine Interessentenliste für künftige Berufssprachkurse führen.

Der Weg zur Kursteilnahme

Erste Auskünfte und Anfragen zur Aufnahme auf die Interessentenliste richten Sie per E-Mail an Frau Starker (starker@vhs-mtk.de).

Bitte fügen Sie Ihrer E-Mail folgende Angaben und Dokumente bei:

- Ihre Kontaktdaten
- Nennung der eigenen Lernmöglichkeiten in Präsenz oder (auch) im Online-Unterricht
- Nennung der möglichen Kurszeiten (vormittags, nachmittags, abends oder zeitlich flexibel)
- Nennung der möglichen Kursorte im Main-Taunus-Kreis oder örtlich flexibel
- Ihr B1-Zertifikat
- Ihre Berechtigung zur Teilnahme an einem geförderten Berufssprachkurs



Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)
Britta Groll
Projektkoordinatorin
Telefon 06192 9901-54
groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFö)
Agneta Starker
Pädagogische Fachkraft
Telefon 06192 9901-53
starker@vhs-mtk.de

Die Sprachkurse sind unterteilt von A1 (für Anfänger:innen) bis C2 (für weit Fortgeschrittene). Wenn Sie wissen möchten, welche Stufe für Sie richtig ist, finden Sie eine Übersicht auf Seite 158.

Standardkurse A1

Y0404101 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Nicole Pook

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1

Kurs- und Übungsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 18.02.26, 9.00–11.30 Uhr

Gebühr 195 EUR

Y0404105 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Antje Krieger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404107 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Ingrid Erlewein-Reetz

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2 A1.2

Kurs- und Arbeitsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

30-mal Mo & Do, ab 02.02.26, 17.30–19.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

Standardkurse A2

Y0404109 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Meike Wend

Lehrbuch: Cornelsen Treffpunkt A2.1

Kurs- und Übungsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

30-mal Di & Fr, ab 03.02.26, 8.45–10.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404111 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache A2.1

Miriam Degenhardt

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

30-mal Di & Do, ab 03.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404113 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Meike Wend

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

30-mal Di & Fr, ab 03.02.26, 10.30–12.00 Uhr

Gebühr 260 EUR

vhs Lernportal

Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Standardkurse B1

Y0404115 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Ingrid Erlewein-Reetz

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

30-mal Mo & Do, ab 02.02.26, 19.15–20.45 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404123 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Marina Herrmann

Lehrbuch: Die neue Linie 1 B1.1

Kurs- und Übungsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 17.30–20.45 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404125 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Basma Grgis

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 06.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404128 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Basma Grgis

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 09.02.26, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404131 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Katharina Hertel

Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.1

Lehr- und Arbeitsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, 04.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404133 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Basma Grgis

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 09.02.26, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404135 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache B1+/B2

Brückenkurs

Hedwig Rausch

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404137 Abendkurs

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Ute Hettling

Lehrbuch: SICHER! B2.2

Kurs- und Arbeitsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.00–21.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Standardkurse C1

Y0404139 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache C1.1

Hedwig Rausch

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Y0404141 Vormittagskurs

Deutsch als Fremdsprache C1.2

Katharina Hertel

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.2

Lehr- und Arbeitsbuch

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 260 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.



Für Spracheninteressierte und Europa-Fans

Kursreihe europäische Sprachen

i Mit dieser Veranstaltungsreihe können Interessierte sprachlich einmal quer durch Europa touren. Hier erhalten Sie Einblicke in ausgewählte europäische Landes- und Minderheitensprachen. Zugleich erfahren Sie mehr über die jeweiligen Regionen und kulturellen Hintergründe. Erste Redewendungen können Sie auch gleich ausprobieren. Die Kursabende sind einzeln buchbar.

Y0426101 **NEU Workshop**
Ukrainisch kennenlernen
Gelena Romanov

An diesem Abend werden Sie hilfreiche Redewendungen, das Alphabet und Grammatikgrundlagen kennenlernen sowie Sitten und Bräuche. Die Dozentin stammt aus Charkiw. Sie lebt seit vielen Jahren in Deutschland und kennt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Länder. Sie freut sich darauf, Ihnen die Ukraine näherzubringen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Do, 12.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 9 EUR

Y0431101 **NEU Workshop**
Rumänisch kennenlernen
Sabina Croitoru

Nur selten gibt es die Gelegenheit, diese romanische Sprache zu lernen. Hier erhalten Interessierte einen ersten Einblick in die rumänische Sprache und lernen erste Floskeln z. B. für die Begrüßung kennen. Auch erfahren Sie Wissenswertes zur Sprache sowie zu Land und Leuten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo, 23.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 9 EUR



→ Kursreihe europäische Sprachen

Y0426190 NEU Workshop **Baskisch und das Baskenland kennenlernen**

Christiane Bendel

Ongi etorri! An diesem Themenabend gibt Christiane Bendel einen Einblick in die baskische Sprache (Sprachgebiet, Sprecher:innen, Herkunft) und vermittelt erste Redewendungen zur Begrüßung, Verabschiedung oder auch Vorstellung.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 24.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 9 EUR

Y0426192 NEU Online **Bretonisch kennenlernen Eine keltische Sprache in Frankreichs Westen**

Karolin Gornetzki

Bretonisch ist eine der noch vier bis fünf gesprochenen keltischen Sprachen. Als einzige unter ihnen findet sie sich auf dem Festland, ganz im Westen Frankreichs. Wie alle keltischen Sprachen hat Bretonisch nicht nur diverse Eigenheiten, auch ist mit dieser Sprache viel Kulturgut verbunden, das durch den Minderheitenstatus und die abnehmende Zahl Bretonisch Sprechender bedroht ist. Wir werden die sprachlichen sowie die kulturellen Besonderheiten an diesem Abend gemeinsam erkunden.

Virtueller Klassenraum

Mi, 11.03.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Y0421102 NEU Workshop **Balkan-Sprachen kennenlernen**

Nikolina Vučković

Entdecken Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser eng verwandten Sprachen, probieren Sie erste Wörter aus und erleben Sie die Kultur des Balkans. Der Fokus liegt auf Serbisch und Kroatisch, auch Bosnisch und Montenegrinisch werden einbezogen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 22.05.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Y0426194 NEU Online **Okzitanisch kennenlernen Eine romanische Sprache in Südfrankreich**

Karolin Gornetzki

Okzitanisch ist bis heute im Süden Frankreichs, vor allem um die Stadt Toulouse, noch weit verbreitet. Als romanische Sprache musste Okzitanisch sich gegen das Französische des Nordens behaupten und hat bis heute einen wichtigen Status für die Sprecherinnen und Sprecher und ihre eigene Kultur. Trotzdem wird die Sprache immer weiter zurückgedrängt. An diesem Abend lernen wir Okzitanisch von seiner Hochphase in der Troubadourlyrik bis in die Moderne kennen.

Virtueller Klassenraum

Mi, 27.05.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Y0426196 NEU Online **Isländisch kennenlernen**

Karolin Gornetzki

Isländisch ist eine nordgermanische Sprache mit einem sehr reichen literarischen Kulturschatz. Durch seine Insellage hat sich Isländisch wenig verändert und ist bis heute intensiv genutzt. Schon früh finden sich umfassende Saga- und Skaldikhandschriften im Altländischen, die von den Sprecherinnen und Sprechern immer noch recht mühelos gelesen werden können. Besonders im Nordic Folk erfreut sich Isländisch großer Beliebtheit und hat einige sehr bekannte Sängerinnen und Sänger.

Virtueller Klassenraum

Mi, 10.06.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

→ Info

Wenn Sie weitere Kurse zum Thema Europa besuchen möchten, empfehlen wir auch den Kurs „Der Europa-Begriff in der lateinischen (und griechischen) Sprache“ (S. 17).

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.



Arabisch

Y0401102 **NEU** Abendkurs

Arabisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Basma Gergis

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse der arabischen Sprache, egal ob sie die Sprache für private, berufliche Kontakte oder einfach aus Interesse lernen möchten. Die Dozentin kommt ursprünglich aus Ägypten und nimmt Sie gerne mit auf eine faszinierende Reise durch Ägypten.

Lehrbuch: „Usrat 1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Do, ab 26.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 135 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Arabisch-Bildungsurlaub



Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).

Y0401600 **NEU** Bildungsurlaub

Arabisch – Kultur, Religion, Politik, Sprache und Gesellschaft Ein interkultureller Bildungsurlaub für Einsteiger:innen und Interessierte

Hamza Boutemin

Dieser Bildungsurlaub bietet einen lebendigen Einstieg in die arabische Sprache, Kultur, Politik und Religion. Neben sprachlichen Grundlagen werden gesellschaftliche und politische Strukturen arabischer und anderer muslimischer Länder vorgestellt. Durch kommunikative Übungen, interkulturelle Diskussionen und kulturelle Einblicke fördert der Kurs Verständnis, Austausch und Perspektivwechsel.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 27.–31.07.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR



Hamza Boutemin

Promovierter Erziehungswissenschaftler mit Schwerpunkt auf Mehrsprachigkeit, Linguistik und interkultureller Bildung. Langjährige Erfahrung als Dozent für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache sowie Arabisch. In Forschung und Lehre beschäftigt er sich mit Sprachförderung, Migration und Integration. Sein besonderes Anliegen ist es, durch Sprache und Bildung interkulturelle Verständigung und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Spracheinstufung A1 · A2 · B1 · B2 · C1 · C2

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung zum Kurs eine Sprachberatung wahr oder absolvieren Sie einen Online-Einstufungstest. Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen einer Sprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die passgenaue Zusammensetzung der Lerngruppe. Eine Ausnahme bilden Kurse für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, zu denen Sie sich gern direkt anmelden können.

Online-Einstufung

Online-Einstufungstests finden sich auf unserer Website (www.vhs-mtk.de) im Menübereich „Sprachen“ unter dem Punkt „Einstufung“. Sie werden dort auf die Seiten externer Anbieter von Einstufungstests verwiesen für die folgenden Sprachen: Dänisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch.

Um die Tests durchführen zu können, benötigen Sie Kopfhörer bzw. Lautsprecher. Nur so lassen sich die Aufgaben zum Hörverstehen angemessen durchführen. Nach Abschluss der Einstufungstests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugeschickt.

Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden dann gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Information und Anmeldung

Sean-Marko Zeba

Telefon 06192 9901 30

fb-sprachen@vhs-mtk.de

Sprachberatung

Ellen Handke

Telefon 06192 9901 34

handke@vhs-mtk.de

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Über-sicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.

Kursgebühren

Die Kursgebühren in den Sprachkursen richten sich nach der Teilnehmer:innenzahl. Melden sich bis zum zweiten Kurstag weniger Teilnehmende an als geplant, erhalten Sie von uns vor Kursbeginn ein neues Angebot. Sollten Sie dieses nicht annehmen, entstehen Ihnen keine Kosten.

Stornierung

Bitte beachten Sie, dass eine kostenfreie Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich ist.

→ Chinesisch, Dänisch

Chinesisch

Y0402100 NEU Wochenende Chinesisch kennenlernen

Lisha Chen

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie die chinesische Sprache „funktioniert“? Ist Chinesisch wirklich so schwer, wie man immer behauptet? Und wie setzen sich die Schriftzeichen zusammen? All das und noch viel mehr erfahren Sie an diesem Nachmittag. Auch traditionelle Kalligrafie wird vorgestellt und ausprobiert und Sie sprechen erste einfache Sätze.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 20.06.26, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr 28 EUR

Lisha Chen

Geboren und aufgewaschen bin ich in einer kleinen chinesischen Stadt namens Zibo. 2011 kam ich nach Deutschland, um einen Masterabschluss in „Theater-, Film- und Medienwissenschaft“ zu erwerben. Nebenbei absolviere ich eine Weiterbildung in Theaterpädagogik und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Es ist meine Leidenschaft, immer etwas Neues zu lernen, zu erleben und auch mein Wissen weiterzugeben. Seit Jahren lebe ich im Rhein-Main-Gebiet und arbeite als freischaffende Pädagogin und Dozentin. Ich freue mich immer, Menschen zu begegnen und meine Erfahrungen mit ihnen auszutauschen.

→ Info

Bitte beachten Sie auch unseren Kurs „Chinesisch für Kinder von 6 bis 12 Jahren“. Weitere Informationen zum Kinderkurs finden Sie auf Seite 174.

Y0402101 NEU Abendkurs Chinesisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Ningfan Wang

Sie planen eine Reise nach China, haben Geschäftskontakte in diese Region oder interessieren sich allgemein für die chinesische Kultur? In diesem Kurs lernen Sie die ersten wichtigen Redewendungen und Wörter Schritt für Schritt kennen.

Lehrbuch: „Lóng neu A1–A2“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 12.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0402105 Abendkurs Chinesisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Ningfan Wang

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Kompetenzen aus ersten Chinesischkursen Schritt für Schritt weiter aus.

Lehrbuch: „Lóng neu A1–A2“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 199 EUR

Dänisch

Y0403102 Abendkurs Dänisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Jytte Wolos

Neben der dänischen Sprache lernen Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ersten Dänischkursen vieles über Dänemark, seine Kultur und die Menschen.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1–A2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 20.15–21.15 Uhr

Gebühr 95 EUR

Y0403104 Abendkurs Dänisch A1/A2

Jytte Wolos

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit moderaten bis guten Vorkenntnissen, die diese weiter ausbauen möchten.

Lehrbuch: „Dansk for dig neu A1–A2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 135 EUR

→ Info

Kürzlich hat sich der „Strick-Stammtisch für Dänisch-Interessierte“ gegründet.

Bei Interesse kommen Sie gerne an einem der Termine zu dieser offenen Gruppe dazu, Strick-Ausstattung bitte mitbringen.

5-mal, Di 20.01., 24.02., 17.03., 21.04., 19.05. & 16.06.26. – ohne Anmeldung.

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.





Englisch

Die Einteilung der Kurse in die Kompetenzstufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.

Standardkurse A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten Sie: Die folgenden Kurse sind für echte Anfänger:innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

Y0406101 NEU Abendkurs Englisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sampa Kar

Mit diesem Kurs steigen Teilnehmende neu in die englische Sprache ein und lernen, sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, die Zahlen und vieles mehr. Eine freundliche und unterstützende Lernumgebung sowie der Fokus auf mündliche Kommunikation, Hör- und Leseübungen und grundlegende Grammatik helfen Ihnen dabei, schon nach kurzer Zeit einfache Dialoge führen zu können. Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 125 EUR

Y0406102 NEU Vormittagskurs Englisch A1 für Senior:innen ohne Vorkenntnisse

Sampa Kar

Eine freundliche und unterstützende Umgebung unterstützt den Lernprozess, sodass Sie schrittweise die Grundlagen der englischen Sprache erlernen können wie sich vorzustellen, jemanden nach dem Wohlbefinden zu fragen, die Zahlen und vieles mehr. Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Fr, ab 20.02.26, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 165 EUR

Sampa Kar

Geboren und aufgewachsen bin ich in Indien und habe dort meinen Master-Abschluss in Geschichte und einen Bachelor-Abschluss in Englisch gemacht. Ich habe bereits viele Jahre als Englischlehrerin sowie in einem englischsprachigen Unternehmen in den Niederlanden gearbeitet. Ich lege großen Wert darauf, den Unterricht interessant und abwechslungsreich zu gestalten, sodass die Lernenden aktiv mitmachen können und dabei Spaß haben. Ich freue mich sehr, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.

Standardkurse A1 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Y0406105 NEU Abendkurs Englisch A1 für Wiedereinsteiger:innen Neustart ab Lektion 1

Oliver Wiesenbach

Sie möchten noch einmal ganz von vorne mit der englischen Sprache beginnen? Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende mit eher geringen Vorkenntnissen, die vor längerer Zeit Englisch gelernt haben und wieder einsteigen möchten. Grundlegende Lerninhalte wie sich vorstellen, Einkaufen und im Restaurant bestellen werden eingeführt und gefestigt. Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Do, ab 19.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 125 EUR



Oliver Wiesenbach

Ich interessiere mich schon lange für Sprachen und lerne auch sehr gerne neue dazu. Nach meinem Masterabschluss in Englisch an der Goethe-Universität habe ich dort noch Erziehungswissenschaft im Zweistudium studiert. Von 2015 bis 2022 habe ich hauptberuflich Nachhilfe gegeben und bin seit 2022 als Dozent für Englisch an der vhs tätig. Die Erfahrungen, die ich in dieser Zeit und im Studium gesammelt habe, versuche ich, wo möglich, zu kombinieren, um anderen mit Spaß zum Lernerfolg zu verhelfen.

Y0406108 Abendkurs

Englisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Seema Edwards Koermoezzi

In lockerer und entspannter Atmosphäre erweitern wir unsere Kompetenzen. Im Unterricht sprechen wir viel und schaffen uns einen Wortschatz rund um Situationen des täglichen Lebens an. Hörübungen und Leseverständnis sowie eine Prise Grammatik sind auch dabei. Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Di, ab 03.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 125 EUR

Englisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der englischen Sprache weiter aufgebaut. Die Teilnehmenden lernen wichtige Redemittel, Wortschatz und einfache Grammatik für Alltagssituationen. Sprechen und Hörverstehen stehen im Mittelpunkt.

Y0406109 ruhiges Lerntempo

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.2“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 02.02.26, 14.00–15.30 Uhr
Gebühr 165 EUR

Y0406111 Abendkurs

Leila Doorbin Mehrabani

Lehrbuch: „Great! A1, 2nd edition“, ca. ab Lektion 6/7

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 129 EUR



Leila Mehrabani

Zusätzlich zu meinem Master-Abschluss in Englisch und American Studies bin ich eine CELTA-zertifizierte Englischlehrerin mit vielen Jahren Berufserfahrung. Am Unterrichten mag ich besonders, mit ganz unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu sein. Abwechslungsreiche Aktivitäten sorgen für Spaß in meinem Unterricht. Ich verwende kommunikative Lehrmethoden, weshalb meine Kurse viele Paar- und Gruppenaktivitäten beinhalten. Wenn Sie Englisch lernen und Ihre kommunikativen Kompetenzen verbessern möchten, gerne interagieren und Kontakte knüpfen, dann würde ich mich freuen, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen!

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Standardkurse A2

Y0406114 Abendkurs

Englisch A2

Maria Silvia Vizoni Legarth

In freundlicher Kursatmosphäre erweitern Teilnehmende hier ihre Sprachkompetenzen auf Niveau A2. Dabei werden Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben ebenso einbezogen wie Grammatik- und Wortschatzarbeit. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrbuch: „Great! A2, 2nd edition“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 155 EUR

Englisch A2 für Wiedereinsteiger:innen

Vor längerer Zeit haben Sie Englisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen? Dann ist dieser Englischkurs vielleicht genau das, was Sie suchen. Mit diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Schritt für Schritt, begleitet von einem Lehrwerk, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und lernen, in alltäglichen Situationen zu kommunizieren. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.

Y0406117 NEU Vormittagskurs

Bert Rehr

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Do, ab 05.03.26, 10.45–12.15 Uhr
Gebühr 135 EUR

Y0406119 Vormittagskurs

Tracey McCurrie-Nguyen

Lehrbuch: „Fairway A2“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

11-mal Mo, ab 02.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 115 EUR



→ **Info**

Mit unserem neu gegründeten „English Mini Club – Spielerisches Englischlernen für Kinder von 5 bis 7 Jahren“ bieten wir erstmalig auch ein Englisch-Lernangebot für die ganz Kleinen (S. 175).

Englisch A2.2

Die Sprachkompetenzen auf Niveau A2 werden weiter aufgebaut, um in alltäglichen Situationen oder auch auf Reisen zu kommunizieren. Dabei werden Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben ebenso einbezogen wie Grammatik- und Wortschatzarbeit. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Y0406121 Abendkurs

Arienne Dominique Edwards

Tracey McCurrie-Nguyen

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Mi, ab 18.02.26, 14.45–16.15 Uhr
Gebühr 189 EUR

Y0406122 Abendkurs

Seema Edwards Koermoezzi

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2.2“, ca. ab Lektion 9/10

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 199 EUR

Konversationskurs A2

Y0406123 Abendkurs

Englisch A2 Konversation und Grammatik

Alexandra Gabriela Barone

Dieser Kurs ist für Teilnehmende auf Niveau A2 und B1 geeignet, die ihre Gesprächsfähigkeiten verbessern und gleichzeitig ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Durch die Anwendung der Sprache in Diskussionen sowie durch Grammatik- und Textarbeit werden wir sicherer in der Kommunikation auf Englisch.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mi, ab 04.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 135 EUR

Englisch für die Reise

Y0406126 NEU Vormittagskurs

Englisch A2 für die Reise für Wiedereinsteiger:innen

Tracey McCurrie-Nguyen

Sie benötigen Englisch auf Reisen und haben schon einmal bis zum Niveau A2 gelernt? Dann könnte dieser Kurs genau richtig für Sie sein: Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen zu stärken, um in einem Hotel, einem Restaurant oder am Flughafen auf Englisch zurechtzukommen. Nützliche Redewendungen und passender Wortschatz bereiten auf die üblichen Situationen einer beruflichen oder privaten Reise vor.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Mo, ab 18.05.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 68 EUR





Englisch A2 Spezial

Y0406127 Wochenende English Weekend ab A2 – Grammar and talking

Brigitte Wilhelmy

An diesem Wochenende wiederholen die Teilnehmer:innen einzelne Grammatikthemen und wenden sie direkt in Gesprächen an. Dabei konzentrieren sie sich auf die Themen Fragen, Zeiten, Passiv und Konditionalsätze. Wünsche der Kursteilnehmer:innen können berücksichtigt werden. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der gesprochenen Sprache und die Steigerung der Sicherheit im Umgang mit ihr. Die Grammatik wird in Dialogen, Diskussionen, Spielen und Rollenspielen angewendet.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**Fr, 19.06.26, 16.00–19.00 Uhr
& Sa, 20.06.26, 10.00–14.30 Uhr**

Gebühr 68 EUR

Y0406128 NEU Wochenende Crime and Criminals – A murder weekend Englisch A2/B1

Brigitte Wilhelmy

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit Verbrechen aller Art in Form von Rätseln, Texten, Spielen, Songs und Escape-Room-Games. Gleichzeitig üben wir in lockerer Atmosphäre in Dialogen, Diskussionen und Rollenspielen die englische Sprache. Freuen Sie sich auf ein spannendes Wochenende mit Englisch.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 29.05.26, 16.00–19.00 Uhr

& Sa, 30.05.26, 10.00–14.30 Uhr

Gebühr 68 EUR



Brigitte Wilhelmy

Ich habe in Heidelberg Englisch und Geografie für das Lehramt an Realschulen studiert und an unterschiedlichen Schulen in Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Hessen unterrichtet. An der Goethe-Universität in Frankfurt habe ich das Zertifikat für „Bilinguale Lehren und Lernen“ erworben und am Schultheaterstudio Frankfurt die Ausbildung zur Theaterlehrerin mit Zertifikat absolviert. Etwa 15 Jahre lang habe ich Theatergruppen geleitet und Theaterstücke für Jugendliche verfasst, die im Theaterverlag Weinheim erschienen sind. Da ich sehr gerne unterrichte, bin ich seit meiner Pensionierung wieder als Dozentin an der vhs Main-Taunus-Kreis aktiv.



Standardkurse B1

Y0406131 Abendkurs Englisch B1

Maria Silvia Vizoni Legarth

In freundlicher Atmosphäre können Sie hier Ihre Sprachkenntnisse zügig auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern und mehr Sicherheit in der Grammatik gewinnen. Der Kurs bietet die ideale Gelegenheit, Ihre Englischkompetenzen praxisnah zu verbessern und das Selbstvertrauen im Umgang mit der Sprache zu stärken. Für eine erfolgreiche Teilnahme ist eigenständiges Lernen zwischen den Kursterminen empfohlen.

Lehrbuch: „Great! B1, 2nd edition“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**15-mal Do, ab 05.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 155 EUR**

Y0406133 Mittagskurs Englisch B1.1

Tracey McCurrie-Nguyen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer motivierenden Umgebung Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und ihre kommunikativen Kompetenzen auf Niveau B1 weiter ausbauen möchten. Lehrbuch: „Great! B1, 2nd Edition“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**15-mal Mo, ab 02.02.26, 12.00–13.30 Uhr
Gebühr 155 EUR**

Y0406134 Abendkurs Englisch B1 Refresher Englisch lernen in langsamem Lerntempo

Maria Silvia Vizoni Legarth

In ruhigem Lerntempo widmen wir uns der englischen Sprache, Spaß und gemeinschaftliches Lernen stehen dabei im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über umfangreiche Kenntnisse im Englischen verfügen und diese in freundlicher Atmosphäre vertiefen möchten. Eine Sprachberatung vor der Anmeldung wird empfohlen.

Lehrbücher: „Englisch üben – Hören & Sprechen B1“ und „Englisch üben – Lesen & Schreiben B1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**15-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 199 EUR**

Y0406135 Nachmittagskurs Englisch B1.2

Arienne Dominique Edwards
Tracey McCurrie-Nguyen

Sie können sich bereits in Alltagssituationen auf Englisch verständigen und haben erste Kenntnisse auf dem Level B1 erworben? In einer kleinen Gruppe und eher ruhigem Lerntempo werden Inhalte der vorausgegangenen Lernstufen wiederholt und gefestigt und um neue Themen erweitert. Das Ziel ist die Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten in Alltagssituationen, die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English B1.2“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**12-mal Mo, ab 23.02.26, 14.45–16.15 Uhr
Gebühr 165 EUR**

Y0406145 Vormittagskurs Englisch B1/B2 – A New Start

Tracey McCurrie-Nguyen

Would you like to refresh and reinforce your knowledge of English with interesting discussions based on a variety of topics? The main aim of this course is to improve communication skills by using authentic articles from newspapers and magazines about current affairs; social, cultural and political themes. Grammar revision will be offered as and when needed, as well as the opportunity to learn new structures and expressions.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**15-mal Mi, ab 04.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 129 EUR**

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.



Konversationskurse B1

Englisch B1 Konversationskurs

Tracey McCurrie-Nguyen

In diesem Kurs lesen Sie aktuelle englische Texte und Artikel und tauschen sich darüber in der Gruppe aus. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Kenntnisse im Englischen verfügen und darauf aufbauen möchten. Zusätzlich bringt Ihnen unsere Dozent:innen auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Y0406139 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0406140 Vormittagskurs

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Business English B1

Y0406141 Abendkurs

Business English Communication B1

Sumeet Anand

This training offers you a nice mix of talking about up-to-date business topics with all other participants, expressing your opinion and understanding other people's views in lively discussions, combined with:

- writing e-mails,
- answering the phone and managing international phone calls,
- meeting and greeting guests, visitors and customers,
- making hotel reservations and travel arrangements,
- taking part in/leading meetings,
- listening activities and
- role plays reflecting real-life business scenarios.

The training mainly focuses on speaking in order to get as much practice as possible.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 155 EUR

Konversationskurse B1/B2

Y0406146 Vormittagskurs

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Tracey McCurrie-Nguyen

Would you like to speak about current affairs in a small group? If yes, then this is the course for you!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 9.00–10.30 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0406147 Abendkurs

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Arienne Dominique Edwards

Oliver Wiesenbach

Joining a conversation class is an excellent way to help you develop your speaking skills, whether for work or pleasure. This course offers you the opportunity to improve your oral fluency in English and speak with more confidence.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 02.03.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0406149 NEU Hochheim

Englisch B1/B2 Konversation

Alexandra Gabriela Barone

In this course, we will focus on discussions and other speaking activities.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hochheim, Haus der Vereine

10-mal Do, ab 05.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 135 EUR



Alexandra Barone

Ich bin in New York aufgewachsen und habe dort mein Bachelor-Studium in Global Studies absolviert, aber meine halbe Familie stammt aus Deutschland aus der Gegend um Frankfurt. Als Lehrerin arbeite ich seit 2019. Für drei Jahre unterrichtete ich Englisch in Marokko für unterschiedliche Einrichtungen wie beispielsweise das United States Peace Corps. Ich liebe es, neue Kulturen aus unterschiedlichen Ländern kennenzulernen und hoffe, dass auch wir voneinander lernen können.

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Englisch in der Mittagspause

Would you like to speak more confidently?

Would you like to refresh your vocabulary and grammar while using contemporary topics and current affairs or topics that interest you? Then join our afternoon online class.

Y0406150 Online

Seema Edwards Koermoezci

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Virtueller Klassenraum

6-mal Di, ab 17.02.26, 12.30–13.30 Uhr

Gebühr 54 EUR

Y0406151 Online

Seema Edwards Koermoezci

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Virtueller Klassenraum

6-mal Di, ab 21.04.26, 12.30–13.30 Uhr

Gebühr 54 EUR

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.





Englisch Spezial

Y0406143 **Indian Cooking in English ab B1** **Sprach- und Kochkurs**

Sumeet Anand

Discover the exotic world of Indian cooking and along with it, learn the English vocabulary used in the kitchen. Get to know the various herbs and spices used in the Indian cooking. We will cook an Indian meal and enjoy it together, discussing different cooking techniques and sharing other culinary experiences. For those who want to set on a journey to a country known for its diversity, colours and its delicious food. All those with basic English conversation skills (levels A2–B1 and above) and a passion for cooking can join the course. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Schwalbach, Friedrich-Ebert-Schule, Lehrküche
Do, 23.04.26, 18.00–21.00 Uhr
Gebühr 48 EUR

Konversationskurse B2

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeiten auf der Grundlage mittelschwerer authentischer Texte. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Darüber hinaus bringen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

Y0406157 **Bad Soden** **Englisch B2 Konversationskurs**

Doris Aab

Lehrbuch: „In conversation II“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben
Bad Soden, Hasselgrundhalle
13-mal Di, ab 10.02.26, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 175 EUR

Y0406166 **Kelkheim-Fischbach** **Englisch B2 Konversationskurs**

Doris Aab

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus
11-mal Mo, ab 09.02.26, 10.00–11.30 Uhr
Gebühr 149 EUR

Y0406167 **Vormittagskurs** **Englisch B2 Konversationskurs**

Maria Silvia Vizoni Legarth

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Di, ab 03.02.26, 8.30–10.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0406168 **Vormittagskurs** **Englisch B2 Konversationskurs**

Tracey McCurrie-Nguyen

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Do, ab 05.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 155 EUR

Y0406169 **Sulzbach** **Englisch B2 Konversationskurs**

Sumeet Anand

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
10-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 135 EUR

Y0406170 **Abendkurs** **Englisch B2 Konversationskurs**

Maria Silvia Vizoni Legarth

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Business English B2

Y0406171 **Abendkurs** **Business English Communication B2**

Alexandra Gabriela Barone

The focus of this course is to develop your communication skills on business or networking related topics. We will do this together through conversations and discussions. We will not use a textbook, but texts from business related media and soundbites from videos or TV news. In addition, we will practice colloquial expressions from the fields of marketing, finance or supply to expand your vocabulary in business English.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Di, ab 03.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 165 EUR

Standardkurse B2

Y0406155 **Vormittagskurs** **Englisch B2**

Doris Aab

This class is ideal for students who have already reached level B1.2/B2 and would like to improve their spoken English. The book offers interesting topics and useful phrases, giving students the opportunity to learn how to express themselves fluently and accurately. Lehrbuch: „In conversation B2, 2nd edition“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben
Bad Soden, Hasselgrundhalle
12-mal Mi, ab 11.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 129 EUR

Englisch B1-C2: Kino, Film & Kultur

Y0406185 **NEU** Abendkurs

Englisch B2-C2 Book Club – Wuthering Heights

Alexandra Gabriela Barone

In this course, we will go through the book "Wuthering Heights" written by Emily Brontë. We will read and discuss the book over four sessions. This will go alongside with the film adaptation set to be released this February. Lehrbuch: Emily Brontë: Wuthering Heights, Penguin Books Ltd, ISBN 978-0-14-143955-6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Di, ab 10.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 54 EUR

Y0406186 **NEU** Abendkurs

Netflix Movie Club: Englisch B2

Nikolina Vučković

Netflix Movie Club is an informal film club where participants watch movies at home and then meet for a discussion. The goal is to exchange opinions, analyze characters, themes, and emotions in the films, and receive practical tips and resources for further viewing and reflection. The atmosphere is relaxed and interactive, with a focus on fun and creative idea exchange.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal (14-tägig) Mo, ab 06.03.26,

18.00–19.30 Uhr

Gebühr 54 EUR

Y0406153 **Mittagskurs**

Englisch B1/B2 Book Club and Discussion – So Late in the Day

Tracey McCurrie-Nguyen

After an uneventful Friday at the Dublin office, Cathal faces into the long weekend and takes the bus home. There, his mind agitates over a woman named Sabine, with whom he could have spent his life, had he acted differently. All evening, with only the television and a bottle of champagne for company, thoughts of this woman and others intrude – and the true significance of this particular date is revealed.

Lehrbuch: So Late in the Day by Claire Keegan (47 pages)

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Mi, ab 29.04.26, 12.00–13.30 Uhr

Gebühr 68 EUR

Y0406187 **NEU** Abendkurs

Englisch B2/C1 Konversationskurs American Pop Culture Club

Alexandra Gabriela Barone

This course is for those who are curious about things in the United States. This is a great way to practice speaking in English as well. If you are planning to go to the USA or are just interested in USA culture in general, this course is for you. First, we will go over what culture is, then go from there. We will look at media sources, so no book is required. Come to the class with lots of questions, and we will go through different topics every week. This course will also be discussion-based. Hope to see you there!

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Di, ab 12.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 68 EUR

→ Info

Für Literatur- und Filminteressierte
finden sich auch deutschsprachige
Angebote auf Seite 58.

Konversationskurse B2/C1

Y0406180 **Bad Soden**

Englisch B2/C1 Konversationskurs

Doris Aab

We're reading and discussing newspaper articles (World+Press) and talking about current events. Students are also improving their speaking skills by learning new idioms and phrasal verbs.

Bad Soden, Hasselgrundhalle

11-mal Di, a b 10.02.26, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 149 EUR

Y0406181 **Abendkurs**

Englisch B2/C1

Konversationskurs – Conversation and the power of words

Arienne Dominique Edwards

If you are looking for an opportunity to talk about a wide range of current affairs related topics and contemporary issues at an upper intermediate/advanced level, then this course is for you. Participants can also brush up their grammar and expand their vocabulary. Come along and join in. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 und C1.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

9-mal Mi, ab 18.03.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 121 EUR



Arienne Dominique Edwards

Ich komme ursprünglich aus London und bin in Großbritannien aufgewachsen. Nach dem Studium war ich viele Jahre in der internationalen Finanzbranche tätig, überwiegend im Vertrieb. Darüber hinaus besitze ich eine CELTA-Zertifizierung als Englischlehrerin und habe viel Freude dabei, die Sprache zu vermitteln. In meinen Kursen möchte ich als Muttersprachlerin die Teilnehmer:innen dabei begleiten und unterstützen, ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auszubauen und zu vertiefen. Hope to see you soon!

Wir empfehlen vor der Anmeldung
einen Online-Einstufungstest auf
unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest.





Englisch **Bildungsurlaube**

i Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).

Um den passenden Kurs auszuwählen, empfehlen wir vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest vorzunehmen sowie eine telefonische Sprachberatung im Fachbereich Fremdsprachen wahrzunehmen (Ellen Handke, handke@vhs-mtk.de oder 06192 9901 34).



Bert Rehr

Ich war 27 Jahre in einem amerikanischen Unternehmen in den Bereichen Wissenschaft und Management tätig. Daneben leitete ich in Asien, Amerika und Europa „On-The-Job-Coaching“ und Seminare mit den Schwerpunkten Marktforschung, Kommunikation und Data Science. Mein Hintergrund ist also das amerikanische Business English – ich freue mich, wenn ich Ihnen davon etwas in einem meiner Kurse mitgeben kann.

Y0406602 Bildungsurlaub

Englisch A2 für Wiedereinsteiger:innen Intensive General Conversation Unter Berücksichtigung gesellschaftlicher und politischer Strömungen Großbritanniens

Tracey McCurrie-Nguyen

Haben Sie schon einige Zeit Englisch gelernt? Möchten Sie die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs können Sie Ihre Sprachkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre auffrischen und vertiefen, schnell und intensiv. Außerdem erhalten Sie die Gelegenheit auf Englisch, über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Tauchen Sie für eine Woche in die englische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten im interessanten Diskurs über verschiedenste gesellschaftliche Themen aus den Bereichen Kultur und Politik. Lehrbuch: „Let's Talk Now B1“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 13.–17.04.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 270 EUR

Z0406603 Bildungsurlaub

Improve your business conversation skills B2

Z0406603 Bildungsurlaub

Englisch B1.1 Unter Berücksichtigung gesellschaftlicher und politischer Strömungen Großbritanniens

Tracey McCurrie-Nguyen

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs können Sie Ihre Sprachkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre auffrischen und vertiefen, schnell und intensiv. Außerdem erhalten Sie die Gelegenheit auf Englisch, über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Tauchen Sie für eine Woche in die englische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten im interessanten Diskurs über verschiedenste gesellschaftliche Themen aus den Bereichen Kultur und Politik.

Lehrbuch: „Let's Talk Now B1“, ab Lektion 1

Y0406604 NEU Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 29.06.–03.07.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 270 EUR

Y0406603 NEU Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 17.–21.08.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 270 EUR

Z0406603 Bildungsurlaub

Bert Rehr

This course offers you an opportunity to practice and develop your speaking skills over a wide range of business topics. It aims at refreshing and improving existing vocabulary and conversation skills, in order to attain the necessary confidence and ability to communicate fluently.

On the basis of articles around interesting business topics, we will discuss and practice leading or attending meetings, running presentations, taking part in negotiations, intercultural communication and socializing. To expand your vocabulary skills on business terms and lingo you will be provided with phrases, sentences, buzz words around the different business conversation topics.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 12.–16.10.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR

Z0406601 Bildungsurlaub

Refresh Now A2 – Englisch für Wiedereinsteiger:innen A2, Teil 2 Leben und arbeiten in Großbritannien

Brigitte Wilhelmy

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Grundkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Die Kommunikation in englischer Sprache wird gefördert und in Spielen, Rollenspielen und Diskussionen geübt. Der Kurs steigt im zweiten Teil des Lehrbuchs „Refresh Now A2“ ein.

Lehrbuch: „Refresh Now A2“, ab Lektion 6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 09.–13.11.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR





Französisch

Die Einteilung der Kurse in die Kompetenzstufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.

Standardkurse A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten Sie: Die folgenden Kurse sind für echte Anfänger:innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

Französisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs legt die Grundlagen dafür, sich in einfachen Situationen auf Französisch ausdrücken zu können. Zusätzlich haben Sie die Gelegenheit, Gewohnheiten und Lebensweise Frankreichs kennenzulernen. Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ab Lektion 1

Y0408101 NEU Vormittagskurs

Marie-Laure Avenier

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Di, ab 10.02.26, 9.00–10.30 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0408102 NEU Abendkurs

Dominic Wagner

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 19.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0408105 NEU Online

Victor-Hugo Malagón

Virtueller Klassenraum

8-mal Do, ab 05.03.26, 8.00–9.30 Uhr

Gebühr 108 EUR



Marie-Laure Avenier

Ursprünglich komme ich aus Paris, lebe aber seit fünf Jahren in Deutschland. Ich habe ein Zertifikat für „Französisch als Fremdsprache“ erworben und unterrichte



Victor-Hugo Malagón

Ich bin ein in Deutschland lebender Kolumbianer und Franzose, der versucht, die Welt in einer Sprache nach der anderen zu erobern, während er Jugendlichen und Erwachsenen den korrekten Gebrauch der spanischen und französischen Sprachen vermittelt. In das Unterrichten eingestiegen bin ich mit meinem Lehramtsstudium für Fremdsprachen (Englisch, Französisch und Spanisch) noch in Kolumbien, jetzt nehme ich regelmäßig an Fortbildungen teil. Ich liebe es, mit Leuten Spaß zu haben, wahren Unterricht. Nichts ist vergleichbar mit meiner Liebe für das Tanzen!

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.

Französisch für die Reise

Y0408107 NEU Wochenende

Französisch für die Reise A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Barbara Rubert

Ob unterwegs, im Hotel, beim Einkaufen etc. – dieser Kurs bereitet Sie auf die wichtigsten Urlaubssituationen in Frankreich bzw. frankophonen Ländern vor. Sie lernen erste Ausdrücke und Sätze der französischen Umgangssprache für häufige Urlaubssituationen kennen und üben diese beispielsweise in Rollenspielen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich auf einen Urlaub vorbereiten und/oder in die französische Sprache hineinschnuppern möchten.

Lehrbuch: „Vive les vacances ! Neu“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 25. & 26.04.26, 14.00–17.00 Uhr
Gebühr 54 EUR



Barbara Rubert

Ich bin studierte Philologin (Französisch, Italienisch, Englisch) und Kulturwissenschaftlerin. Derzeit bin ich als Museumspädagogin und Kulturvermittlerin in verschiedenen Museen im Rhein-Main-Gebiet sowie als Hochschuldozentin (Französisch, Italienisch und Modegeschichte in RLP und Hessen) aktiv. Darüber hinaus beteilige ich mich am Projekt hessische LandKulturPerlen.

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.



Standardkurse A1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Französisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Bonjour! Auf diesem Kursniveau lernen Sie sich in Alltagssituationen mit einfachen Mitteln auszudrücken z. B. nach dem Weg zu fragen, über die Freizeit sowie den Beruf zu sprechen. Wenn Sie Vorkenntnisse aus einem ersten Französischkurs mitbringen, oder auf anderem Wege vergleichbare Grundkompetenzen erworben haben, ist dieser Kurs ideal.

Y0408112 Abendkurs

Nicole Skall

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 09.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0408113 Abendkurs

Diane Djongoue

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 05.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 165 EUR



Diane Djongoue

Bonjour! Ich bin Diane Djongoue, französische Muttersprachlerin mit multikulturellem Hintergrund und über sieben Jahren Berufserfahrung in ganz Europa. Ich bringe einen lebendigen, praxisnahen Unterrichtsstil mit, der auf realer Kommunikation, internationaler Erfahrung und meiner Leidenschaft für kulturellen Austausch basiert. Egal, ob Sie Französisch für Reisen, den Beruf oder zur persönlichen Weiterentwicklung lernen möchten – ich passe den Unterricht individuell an Ihre Ziele an und nutze moderne, interaktive Methoden. Lassen Sie uns gemeinsam Französisch lernen, leben und lieben.

Y0408118 Abendkurs

Französisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dominic Wagner

In diesem Kurs vertiefen Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ersten Französischkursen ihre Sprachfähigkeiten in einer angenehmen Atmosphäre. Sie erweitern ihren Wortschatz und lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 8

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 199 EUR

Französisch A1 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Teilnehmende mit Vorkenntnissen lernen hier in einer freundlichen Gruppe, in einfachen und alltäglichen Situationen auf Französisch zu kommunizieren.

Y0408119 KrifteL

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 9

KrifteL, Rat- und Bürgerhaus

12-mal Fr, ab 06.02.26, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0408120 Online

Victor-Hugo Malagón

Lehrbuch: „Rencontres en français A1“, ca. ab Lektion 9

Virtueller Klassenraum

12-mal Do, ab 05.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

→ Info

In den Osterferien bieten wir erstmalig den Kurs „Französisch A1 für Jugendliche – drittes und viertes Lernjahr“ (S. 175).

Y0408123 NEU Vormittagskurs

Déjà-vu – Auffrischungskurs – Ein Wiedersehen mit Französisch A1/A2

Marie-Laure Avenier

Dieser Auffrischungskurs richtet sich an Französischlernende, die bereits Grundkenntnisse haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Dabei liegt der Fokus auf dem Sprechen und auf der konsequenten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik – immer verknüpft mit aktuellen Themen der frankophonen Welt. Dieser Kurs ist ideal für Personen, die nach einer längeren Lernpause wieder in die französische Sprache einsteigen möchten und früher einmal Französisch bis Niveau A1 oder A2 gelernt haben.

Lehrbuch: „Déjà-vu A1–A2“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Di, ab 24.02.26, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0408124 Sommerkurs

Französisch A1 – Grammatik & Konversation

Französisch im Sommer

Dominic Wagner

On y va! Sie haben bereits Ihren A1-Kurs abgeschlossen oder stehen kurz davor? Die Semesterferien dauern Ihnen zu lang, bis es mit dem nächsten Kurs weitergeht? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die ideale Gelegenheit, die Zeit bis zum nächsten Semester etwas zu verkürzen. In entspannter Atmosphäre wiederholen wir nochmal einige Themen aus dem Niveau A1, nehmen uns die Gelegenheit, das bisher Gelernte in einem neuen Rahmen aufzugreifen und weiter zu festigen und legen die Grundlagen, um gut vorbereitet ins nächste Semester zu starten. Dieser Kurs bietet sich auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 an.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal, Di & Do, 14. & 16.07., 21. & 23.7.26,

11.30–13.00 Uhr

Gebühr 54 EUR



Standardkurse A2

Französisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Kenntnisse des Französischen haben und diese weiter vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen. Immer wieder werden wir dabei auch die Kultur und die Geschichte unseres Nachbarlandes erkunden.

Y0408125 Abendkurs

Britta Dannert

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, ca. ab Lektion 7/8

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 09.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0408129 Abendkurs

Dominic Wagner

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, ca. ab Lektion 8

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0408130 NEU Sommerkurs

Französisch A2 – Grammatik & Konversation Französisch im Sommer

Dominic Wagner

Bienvenue, les vacances! Ihr Französischkurs ist vorbei? Sie möchten aber auch im Sommer Französisch lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die ideale Gelegenheit, die Zeit bis zum nächsten Semester etwas zu verkürzen. In entspannter Atmosphäre wiederholen wir nochmal einige Themen aus dem Niveau A2, nehmen uns die Gelegenheit, das bisher Gelernte in einem neuen Rahmen aufzugreifen und weiter zu festigen. Dieser Kurs bietet sich auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2 an.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

**4-mal, Di & Do, 14.07. & 16.07.26,
21.07. & 23.07.26, 10.00–11.30 Uhr**

Gebühr 54 EUR

Standardkurse A2/B1

Französisch A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und sie auffrischen möchten. Sie lernen in einer lockeren Stimmung, wie man sich in Alltags-situationen zurechtfindet. Der Fokus wird eher auf das Sprechen gelegt.

Y0408133 Mittagskurs

Valerie Reutersten

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 12.30–14.00 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0408134 Nachmittagskurs

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y ! A2“ und „Perspectives – Allez-y ! B1“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 14.00–15.30 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0408135 NEU Kriftel

Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger:innen

Nicolas Ogé

In diesem Kurs lernen Teilnehmende, die wichtigsten Informationen zu vertrauten Themen wie Arbeit, Schule, Freizeit, Reisen etc. auf Französisch zu verstehen und klar auszudrücken. Dieser Kurs ist auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause geeignet. Er richtet sich an Lernende auf Niveau A2/B1, die an Sicherheit der Kommunikation in Alltag, Beruf sowie auf Reisen gewinnen möchten. All dies in einer entspannten Atmosphäre.

Lehrbuch: *Rencontres en français A2*

Kriftel, Rat- und Bürgerhaus

10-mal Fr, ab 27.02.26, 12.45–14.15 Uhr

Gebühr 135 EUR

Französisch A2/B1

für die Reise

Y0408136 Wochenende

Französisch A2/B1 – Le français pour le voyage: Rencontres au café et plus

Victor-Hugo Malagón

Bonjour! Dieser Kurs ist speziell für Reisende entwickelt: Von der Bestellung eines Kaffees bis hin zu zwanglosen, einfachen Unterhaltungen lernen und vertiefen Sie die wichtigsten Fähigkeiten, um sich in französischsprachigen Umgebungen zu rechtfinden. Der Kurs bietet eine abwechslungsreiche Erfahrung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und ermöglicht, in den Reichtum der französischen Kultur einzutauchen. Außerdem werden im Kurs interaktive Spiele gespielt, um das Lernerlebnis zu intensivieren. À bientôt en classe! Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa & So, 21. & 22.03.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 60 EUR

→ Info

Frankreich-Interessierten empfehlen wir auch unsere beiden Online-Abende „Bretonisch kennenlernen. Eine keltische Sprache in Frankreichs Westen“ und „Okzitanisch kennenlernen. Eine romanische Sprache in Südfrankreich“ (S. 135).





Standardkurse B1



Britta Dannert

Mein Name ist Britta Dannert, ich wohne im Main-Taunus-Kreis und arbeite in Frankfurt. Mein Übersetzerdiplom für die Sprachen Englisch und Französisch habe ich an der Universität Heidelberg abgelegt. Ich arbeite sehr gern mit sprachinteressierten Erwachsenen und freue mich über deren Lernwillen. Der Unterricht in positiver Atmosphäre wird mit Liedern, Texten sowie mit Grammatikübungen bereichert und aufgelockert.

Französisch B1

Mit diesem Kurs erweitern Teilnehmende Ihre Sprachkompetenzen im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und lernen in alltäglichen Situationen, auf Reisen und im Beruf auf Französisch zunehmend sicherer zu kommunizieren. Eine angenehme und freundliche Kursatmosphäre unterstützt die Motivation sowie das erfolgreiche Lernen.

Y0408142 Abendkurs

Britta Dannert

Lehrbuch: „Voyages neu B1“, ca. ab Lektion 5
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
13-mal Mi, ab 04.02.26, 18.20–19.50 Uhr
Gebühr 175 EUR

Y0408143 Vormittagskurs

Nicolas Ogé

Lehrbuch: „On y va ! B1“, ca. ab Lektion 8
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Do, ab 05.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 129 EUR

Wir empfehlen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest.



Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.



Konversationskurse B1 bis C1

Y0408146 Vormittagskurs

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Nicolas Ogé

In diesem Kurs lesen und besprechen wir gemeinsam eine Lektüre auf Französisch auf dem Sprachniveau B1/B2. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0408148 Abendkurs

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Nathalie Moersfelder

Im Mittelpunkt dieses Konversationskurses steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeit auf der Grundlage mittelschwerer authentischer aktueller Themen und Texte. Es werden auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute nähergebracht. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits das Niveau B1 oder B2 erreicht haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Di, ab 03.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 145 EUR

Im Mittelpunkt dieses Konversationskurses steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeit auf der Grundlage mittelschwerer authentischer aktueller Themen und Texte. Es werden auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute nähergebracht. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits das Niveau B1 oder B2 erreicht haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Di, ab 03.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 145 EUR

Französisch B2 Konversationskurs

Mit viel Freude vertiefen wir unsere Sprachkenntnisse und insbesondere unsere Fähigkeit zu anspruchsvoller Konversation und erfahren nebenbei einiges über Land und Leute.

Y0408149 Vormittagskurs

Valerie Reutersten

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 11.45–13.15 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0408150 Abendkurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 129 EUR

Y0408151 Kriftel

Nicolas Ogé

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Kriftel, Rat- und Bürgerhaus

15-mal Fr, ab 06.02.26, 8.45–10.15 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0408160 Abendkurs

Französisch C1 Konversationskurs

Veronika Rottland-Pilz

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 129 EUR

Französisch **Bildungsurlaub**



Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).

Um den passenden Kurs auszuwählen, empfehlen wir vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest vorzunehmen sowie eine telefonische Sprachberatung im Fachbereich Fremdsprachen wahrzunehmen (Ellen Handke, handke@vhs-mtk.de oder 06192 9901 34).



Y0408600 NEU Bildungsurlaub

Französisch A1 Auffrischung – Mit dem Fokus auf Gesellschaft und Politik in Frankreich

Dominic Wagner

Mit kommunikativen Übungen werden Wortschatz und Grammatik des Niveaus A1 aufgefrischt, ausgebaut und gefestigt. Zusätzlich werden gesellschaftliche und politische Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Frankreich und Deutschland betrachtet und ein Blick auf die aktuellen sozialen Herausforderungen unseres Nachbarlandes geworfen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich vornehmlich an fortgeschrittene Anfänger:innen auf dem Niveau A1. Der Kurs eignet sich sowohl, um das Gelernte auf dem Niveau A1 noch einmal zu festigen als auch nach einer längeren Lernpause für einen Wiedereinstieg.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 29.06.–03.07.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR



Griechisch

Y0412101 **Abendkurs**

Griechisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Konstantina Loli

Neben dem Erlernen der Sprache erhalten Sie von der Dozentin eine Einführung in die griechische Kultur und landeskundliche Tipps. Dieser Kurs ist ideal als Fortsetzung nach einem ersten Griechischkurs.

Lehrbuch: „Jassu!“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0412103 **Abendkurs**

Griechisch A2

Konstantina Loli

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mehrere Semester Griechisch gelernt haben. Auf diesen Grundlagen aufbauend erweitern Sie Wortschatz, Strukturen und Redemittel, um sich in einfachen, alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrbuch: „Jassu!“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 155 EUR



Konstantina Loli

Ich heiße Konstantina Loli und bin seit 1995 Grundschullehrerin für Griechisch, zunächst habe ich in Athen in Grundschulen und Berufsschulen gearbeitet. Seit 2013 unterrichte ich in verschiedenen Schulen im Gebiet Frankfurt und Umgebung Griechisch als Herkunftssprache und bin für die Sprachprüfungen des griechischen Kultusministeriums verantwortlich, die in Frankfurt stattfinden. Seit einigen Jahren unterrichte ich auch Griechisch als Fremdsprache für Erwachsene an der vhs Main-Taunus-Kreis in Hofheim. Ich freue mich sehr, als Griechisch-Lehrerin an der vhs tätig zu sein und neue Teilnehmende kennenzulernen.

Hebräisch

Y0413100 **NEU Abendkurs**

Iwrith kennenlernen – Modernes Hebräisch

Eine Kooperation mit der Jüdischen Volkshochschule Frankfurt

Riki Zaltzman

Sie erhalten an diesem Abend einen ersten Einblick in die hebräische Sprache, vorgestellt durch Riki Zaltzman, Dozentin der JVHS.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 10.02.26, 18.30–20.00 Uhr
kostenfrei

Bei weiterem Interesse kann der Kurs in der JVHS fortgesetzt werden.

Die Anmeldung zum Hebräisch-Kurs erfolgt dann über die JVHS.

Weitere Infos finden Sie hier:



www.jg-ffm.de/de/kulturbildung/juedischevolks-hochschule

Bei Fragen zum Fortsetzungskurs wenden Sie sich direkt an:
volkshochschule@jg-ffm.de,
Telefon 069 768036170

Hindi

Y0428101 **NEU Abendkurs**

Hindi für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sampa Kar

In diesem Kurs lernen Sie schrittweise die Grundlagen der Sprache Hindi wie sich vorzustellen, jemanden nach dem Wohlbefinden zu fragen, die Zahlen und vieles mehr. Eine freundliche und unterstützende Umgebung und der Fokus auf die mündliche Kommunikation helfen dabei, nach kürzester Zeit die ersten einfachen Dialoge führen zu können.

Lehrbuch: „Einstieg Hindi“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Di, ab 03.03.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 135 EUR

Isländisch

Y0426196 **NEU**

Isländisch kennenlernen

Karolin Gornetzki

Virtueller Klassenraum

Mi, 10.06.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Weitere Informationen auf S. 135





Italienisch

Die Einteilung der Kurse in die Kompetenzstufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.

Standardkurse A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten Sie: Die folgenden Kurse sind für echte Anfänger:innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

Italienisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Italienischkurs richtet sich an alle, die die Sprache von Grund auf lernen möchten. Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Fertigkeiten in Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. In einer positiven und motivierenden Atmosphäre erleben sie den Einstieg in die italienische Sprache.

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, Lektion 1

Y0409103 NEU Vormittagskurs

Beatrice Gronchi

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Di, ab 24.02.26, 9.30–11.00 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0409104 NEU Eschborn

Paola Trani

Eschborn, Heinrich-von-Kleist-Schule

12-mal Di, ab 24.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 139 EUR

Y0409106 NEU Sulzbach

Paola Trani

Sulzbach, Bürgerzentrum

12-mal Mi, ab 25.02.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 125 EUR



Beatrice Gronchi

Sprachen waren schon immer meine Leidenschaft: eine Brücke, die verschiedene Kulturen verbindet. Geboren und aufgewachsen bin ich in Italien, wo ich mein Studium abgeschlossen und lange Zeit als Übersetzerin gearbeitet habe. Seit 2007 lebe ich in Deutschland.

Angefangen habe ich mit dem Unterrichten von Italienisch aus Spaß, dann habe ich mich darauf eingelassen und seit 2016 habe ich viel Erfahrung gesammelt. Aber der Spaß bleibt für mich die Basis, mit einem Lächeln im Gesicht lernt es sich leichter.



Paola Trani

Ich bin in Novara geboren und habe an der Hochschule für Dolmetscher und Übersetzer Deutsch und Französisch studiert. Bis 2013 habe ich in Italien gelebt und gearbeitet, dann bin ich nach Deutschland gezogen, um als Vertriebsassistentin zu arbeiten. Von 2015 bis 2018 konnte ich meine Leidenschaft, Italienisch zu unterrichten, beim Kulturkreis Sulzbach e. V. ausleben und biete nun neue Kurse an, um gemeinsam Spaß zu haben und zu lernen. Ich freue mich auf Sie!

Y0409108 Online

Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch am Morgen

Barbara Rubert

In sechs Online-Treffen lernen Sie, einfache Situationen des Alltags in italienischer Sprache zu bewältigen wie beispielsweise sich vorzustellen oder einfache Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten.

Lehrbuch: „Dieci A1“, Lektion 1

Virtueller Klassenraum

6-mal Di, ab 22.04.26, 7.45–9.15 Uhr

Gebühr 80 EUR

Italienisch für die Reise

Y0409109 NEU Abendkurs

Italienisch für die Reise A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Eleonora Miotto

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen und ohne Vorkenntnisse, die gerne in Italien unterwegs sind und mit typischen Urlaubssituationen (z. B. am Bahnhof, im Hotel, in der Bar) zureckkommen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Das Erlernen von grundlegender Grammatik und Wortschatz ist funktional für die kommunikativen Ausdrücke.

Lehrbuch: „Viva le vacanze! Neu“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 105 EUR



Eleonora Miotto

Ich bin in einer kleinen Stadt in Nord-Italien aufgewachsen, war aber schon immer offen für die Welt da draußen. Ich habe Englisch und Deutsch sowie Italienisch als Fremd- und Zweitsprache studiert. Zusätzlich habe ich die DILS-PG II-Lehrqualifikation erworben und ein Masterstudium in Italienisch als Fremd- und Zweitsprache in Bologna abgeschlossen. Unterrichtserfahrung habe ich vor allem mit Jugendlichen und Erwachsenen gesammelt. Ich bevorzuge den kommunikativen Lehransatz und lege Wert darauf, dass die Lernenden die Sprache auf abwechslungsreiche, unterhaltsame und möglichst praxisnahe Weise lernen. Ich freue mich auf Euch!

Wir empfehlen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest.



Standardkurse A1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Y0409110 Mittagskurs

Italienisch A1 für Anfänger:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Italienische Sprache und Kultur am Mittag

Enrica Vecchio

In diesem Onlinekurs lernen Teilnehmende, einfache Kommunikation auf Italienisch zu führen. Der Kurs richtet sich an Lernende mit sehr geringen Vorkenntnissen (ca. 8 Unterrichtseinheiten), die die Grundlagen der italienischen Sprache weiter ausbauen möchten. Lehrbuch: „Dieci A1“, ca. ab Lektion 4

Virtueller Klassenraum

8-mal Do, ab 26.02.26, 13.15–14.15 Uhr

Gebühr 69 EUR

Italienisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Schritt für Schritt lernen Sie hier einfache Sätze und Ausdrücke zu alltäglichen Situationen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in entspannter Atmosphäre und in gemütlichem Tempo die italienische Sprache nach einem ersten Kurs vertiefen möchten

Y0409112 Vormittagskurs

Beatrice Gronchi

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Di, ab 24.02.26, 11.15–12.45 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0409113 Abendkurs

Paola Trani

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 4

Sulzbach, Bürgerzentrum

12-mal Mi, ab 25.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 125 EUR

Y0409114 Nachmittagskurs

Italienisch A1 langsam lernen für Senior:innen

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Francesca Capocci

Durch speziell für langsames und angenehmes Lernen überarbeitetes Material werden Sie lernen, sich auf Italienisch zu verständigen, aber immer in Ihrem eigenen Tempo. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Italienischkurs absolviert haben. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 05.03.26, 14.00–15.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0409118 Online

Italienisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Enrica Vecchio

In diesem Onlinekurs lernen Teilnehmende, einfache Kommunikation auf Italienisch zu führen. Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der italienischen Sprache weiter ausbauen möchten. Lehrbuch: „Dieci A1“, ca. ab Lektion 4

Virtueller Klassenraum

8-mal Do, ab 26.02.26, 12.00–13.00 Uhr

Gebühr 80 EUR

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.

Y0409119 Abendkurs

Italienisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Francesca Capocci

Ob Sie nach Italien reisen oder die Sprache für die Arbeit brauchen, in diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihr Italienisch weiter auszubauen. Sie lernen, auf Italienisch zu kommunizieren, ohne dabei die italienische Kultur zu vergessen.

Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Do, ab 19.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 145 EUR

Y0409121 Nachmittagskurs

Italienisch A1 langsam lernen für Senior:innen

Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Francesca Capocci

Durch speziell für langsames und angenehmes Lernen überarbeitetes Material werden Sie lernen, sich auf Italienisch zu verständigen, aber immer in Ihrem eigenen Tempo. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Italienischkurse absolviert haben. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Do, ab 19.02.26, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 145 EUR

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.



Y0409125 Abendkurs

Italienisch A1 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Eleonora Miotto

Mit diesem Kurs lernen Teilnehmende, in Alltag, Beruf und auf Reisen einfache Situationen auf Italienisch zu bewältigen. Ziel ist es, die Grammatik, den Wortschatz und die kommunikativen Funktionen zu vertiefen, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Produktion liegt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mehrere Italienischkurse besucht haben.

Lehrbuch: „Chiaro A1 Nuova edizione“, ca. ab Lektion 9

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0409126 Abendkurs

Italienisch für die Reise A1 – auffrischen und intensivieren

Eleonora Miotto

Ein Kurs für Menschen, die gerne in Italien unterwegs sind und mit typischen Urlaubssituationen (z. B. im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel, auf dem Markt) zureckkommen möchten: Der Schwerpunkt liegt auf Auffrischung und Konversation; Grammatik und Wortschatz werden funktional behandelt, wenn es für kommunikative Zwecke erforderlich ist. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Do, ab 05.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 105 EUR

Standardkurse A1/A2

Y0409128 Abendkurs

Italienisch A1/A2

Tiziana Pretara

Für leicht fortgeschrittene Anfänger:innen: In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse aus dem A1-Bereich wiederholt und gefestigt, kombiniert mit ersten A2-Themen. Der Kurs eignet sich für alle, Italienisch lieben und ermöglicht einen sanften Einstieg in A2. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0409129 Abendkurs

Italienisch A1/A2

Daniela Wirth

Grammatica, lessico, conversazione, discussioni, giochi – insomma: divertimento! Benvenuti!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 02.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 165 EUR





Italienisch A1 Spezial

Y0409130 Abendkurs

Italienisch con le canzoni ab A1

Eleonora Miotto

Wer seine Sprachkompetenz auf unterhaltsame Weise verbessern und in die italienische Musik eintauchen möchte, findet in diesem Kurs die perfekte Gelegenheit. Mit Musik lernt es sich besonders gut: Die Texte werden erarbeitet, grundlegende Grammatik und Wortschatz erweitert und durch das gemeinsame Singen besonders gut gefestigt. Der Fokus liegt auf Liedern zeitgenössischer italienischer Sänger:innen. Der Kurs richtet sich an alle, die über Vorkenntnisse des Italienischen ab ca. dem Niveau A1 verfügen. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Do, ab 28.05.26, 19.45–21.00 Uhr

Gebühr 46 EUR



Caroline Louise Danza

Meine Liebe für Sprachen begann in jungen Jahren in meinem Heimatland Großbritannien. Schon als Jugendliche hatte ich ein großes Interesse, neue Kulturen zu entdecken. Ich habe einen BA Honours in Modern Languages an der Universität Lancaster absolviert, gefolgt von einer TEFL-Qualifikation (Teaching English as a Foreign Language). Schließlich führte mich das Leben nach Turin in Italien. Dort spross meine Liebe für die italienische Sprache, und seitdem ist Italienisch ein fester Bestandteil meines Alltags, sowohl im privaten als auch im professionellen Kontext. Ich teile gerne die Freude und Begeisterung, die ich bei meinen eigenen Lernerfahrungen verspürt habe, und hoffe, dass meine jetzigen und zukünftigen Kursteilnehmenden dieselben positiven Erfahrungen mitnehmen können.



Patrizia Bruni

Ich habe in Genua und Florenz Germanistik, Italianistik und Anglistik studiert. 1981 kam ich nach Deutschland, wo ich zuerst in Darmstadt als Übersetzerin im technischen, und später in Frankfurt im juristischen Bereich gearbeitet habe. Die Übersetzung von „Keine einzige Lüge“, eines kleinen Buches ins Deutsche, hat mir sehr viel Freude bereitet. Nach einem zweijährigen Anpassungslehrgang konnte ich 1998 in den Schuldienst als Gymnasiallehrerin für Deutsch und Italienisch wechseln. Seit 2017 bin ich in der vhs Main-Taunus-Kreis als Dozentin für – natürlich – Italienisch tätig. Ich zeichne und male sehr gerne.



Standardkurse A2

Italienisch A2

Sie haben das Niveau A1 erfolgreich abgeschlossen und möchten Ihre Italienischkenntnisse entspannt und mit Spaß auf Niveau A2 vertiefen und erweitern, um alltägliche Situationen auf Italienisch zu meistern.

Y0409134 Vormittagskurs

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Dieci A2 lezioni di italiano“, ca. ab Lektion 2

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0409135 Abendkurs

Patrizia Bruni

Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“, ab Lektion 2/3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Di, ab 10.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 189 EUR

Y0409136 Nachmittagskurs

Caroline Louise Danza

Lehrbuch: „Dieci A2“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 06.02.26, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr 175 EUR

Y0409138 Abendkurs

Patrizia Bruni

Lehrbuch: „Chiaro A2 nuova edizione“, ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

14-mal Mi, ab 11.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 189 EUR

Y0409141 Abendkurs

Italienisch A2/B1

Daniela Wirth

Vi aspetta un mazzo di attività: raccontare, discutere, ripetere il lessico e la grammatica, leggere e parlare della cultura, geografia, canzoni, film e giochi – un tutto ben divertente. Benvenuti!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mi, ab 04.02.26, 19.50–21.20 Uhr

Gebühr 165 EUR



Daniela Wirth

Schon in der Schulzeit habe ich meine Leidenschaft für Fremdsprachen entdeckt. Ich habe Sprach- und Übersetzungswissenschaft mit Schwerpunkt Italienisch

und Englisch studiert und dabei bereits privat unterrichtet. Seit mehr als fünfzehn Jahren unterrichte ich nun mit großer Begeisterung Italienisch an der vhs und möchte die Freude an der italienischen Sprache, Kultur und Küche mit meinen Kursteilnehmer:innen teilen. Denn: Sprache verbindet.

Wir empfehlen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest.



Konversationskurs A2 Spezial

Y0409142 NEU Abendkurs Italienisch A2 Konversationskurs „Cibo e vino“

Eleonora Miotto

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und die italienische Sprache und Kultur genießen möchten. Wir werden über typische regionale Gerichte, ihre Rezepte und mögliche Kombinationen mit Wein sprechen. Dabei wird auch der Wortschatz erweitert und aufkommende Grammatikfragen werden geklärt. Am letzten Kurstermin probieren wir gemeinsam einige landestypische Spezialitäten wie Wein, Käse, Aufschnitt, Oliven u.ä. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
4-mal Mo, ab 18.05.26, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 64 EUR

Standardkurse B1

Italienisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits in das Niveau B1 eingestiegen sind. Ziel ist es, die Grammatik, den Wortschatz und die kommunikativen Funktionen zu erweitern und zu vertiefen, wobei der Schwerpunkt auf der mündlichen Produktion liegt.

Y0409145 Abendkurs
Eleonora Miotto
Lehrbuch: „Con piacere nuovo B1“, ca. ab Lektion 4
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0409146 Nachmittagskurs
Elisabetta Wandernoth
Lehrbuch: „Chiaro B1 nuova edizione“, ca. ab Lektion 6/7
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mi, ab 04.02.26, 16.30–18.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0409148 Abendkurs
Tiziana Pretara
Lehrbuch: „Dieci B1“, ca. ab Lektion 7
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Di, ab 03.02.26, 19.30–21.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Lehrbücher

Bitte erwerben Sie die angegebenen Kursbücher spätestens nach dem ersten Kurstermin.

Konversationskurse B1/B2

Y0409151 Abendkurs Italienisch B1/B2 Konversationskurs

Stefania Di Michele

Während des Unterrichts werden wir ein oder mehrere Themen diskutieren, die sich aus Zeitungsartikeln oder Podcasts, aktuellen Nachrichten und Ereignissen sowie den Wünschen der Teilnehmenden selbst ergeben. Zusätzlich lesen wir einen Roman auf Italienisch, der Titel wird in den ersten Unterrichtsstunden bekannt gegeben.

Lehrbuch: arte&cucina A2/B1, ca. ab Lektion 3
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Di, ab 17.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 165 EUR



Stefania Di Michele

Eine Sprache zu lernen bedeutet nicht nur, Regeln und Konstruktionen zu lernen. Sprache ist auch Kommunikation im Kontext. Sprache und Kultur hängen eng

zusammen, das ist mein Motto als Dozentin. Ich bin Italienerin, in Italien geboren und aufgewachsen. Dort habe ich Kommunikation studiert und lange in diesem Bereich gearbeitet, bis ich im Jahr 2000 in die USA gezogen bin. Seit 2009 konzipiere und leite ich Kurse und Workshops zur italienischen Sprache und Kultur für Kinder und Erwachsene in Deutschland. Seit 2018 unterrichte ich Italienisch an der vhs Main-Taunus-Kreis und habe mich in jüngster Zeit als Online-Lehrerin weitergebildet.



Y0409152 NEU Abendkurs Italienisch B1/B2 Konversationskurs zum italienischen Kino II Neorealismo. Analyse einer kulturellen Bewegung

Stefania Di Michele

Dieser Konversationskurs widmet sich dem italienischen Kino und fokussiert auf den Neorealismus, eine kulturelle Bewegung, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Italien entstand, historische Erinnerungen weitergab, zu einem neuen kollektiven Bewusstsein beitrug und das Kino weltweit tiefgreifend veränderte. Des Unterrichts werden wir berühmte und weniger berühmte Sequenzen aus Meisterwerken von Rossellini, Visconti, De Sica und anderen ansehen und analysieren. Der Kurs ist für Teilnehmende der Stufen B1 und B2 geeignet. Das Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
2-mal Fr, ab 17.04.26, 17.30–19.30 Uhr
Gebühr 38 EUR



Elisabetta Wandernoth

Ich bin in Perugia in Italien geboren und habe in Rom eine Ausbildung als Betriebssekretärin mit Abschluss Diplom absolviert. In Deutschland habe ich 30 Jahre

lang selbstständig das Büro einer deutsch-italienischen Handelsvertretung in Hofheim geleitet. Jetzt bin ich im Ruhestand und gebe leidenschaftlich seit mehreren Jahren Unterricht in italienischer Sprache.



Tiziana Pretara

Ich unterrichte seit Jahren leidenschaftlich und qualifiziert Italienisch in Deutschland. Mein Ziel ist es, das Erlernen der italienischen Sprache für meine Teilnehmenden zu einem ansprechenden, unterhaltsamen und effektiven Erlebnis zu machen. Ich vermittle ihnen die sprachlichen und kulturellen Kompetenzen, die sie benötigen, um in verschiedenen Situationen effektiv zu kommunizieren. Meine Erfahrungen als Tutorin in universitären Kursen haben mir geholfen, mit einem Publikum aller Altersgruppen zu interagieren. Außerdem habe ich in Italien Architektur und Kunst studiert, was es mir ermöglicht, auch diese Themen in den Unterricht einfließen zu lassen.

Y0409160 Vormittagskurs Italienisch B2 Konversationskurs

Beatrice Gronchi

In diesem Kurs unterhalten wir uns auf entspannte Weise über verschiedene Themen des Alltagslebens, wobei wir Zeitungsartikel, Rezepte und anderes authentisches Material zu Hilfe nehmen, ohne dabei unser Grammatikbuch zu vergessen. Außerdem widmen wir uns der Lektüre eines literarischen Textes. Lehrbuch: „Nuovo Espresso 4“ und „In altre parole“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Mi, ab 25.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 165 EUR





Italienisch **Bildungsurlaube**

i Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de). Um den passenden Kurs auszuwählen, empfehlen wir Interessierten mit Vorkenntnissen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest vorzunehmen sowie eine telefonische Sprachberatung im Fachbereich Fremdsprachen wahrzunehmen (Ellen Handke, handke@vhs-mtk.de oder 06192 9901 34).

Italienisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse Sozialpolitische Unterschiede und Sprachbarrieren in der EU

Enrica Vecchio

Dieser Wochenkurs richtet sich an Personen ohne bzw. mit sehr geringen Italienisch-Kenntnissen, die innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen und ausbauen möchten. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben, so dass Sie schnell erste Erfolge in der italienischen Kommunikation erzielen.

Lehrbuch: „Dieci A1 – einsprachige Ausgabe“

**X0409602 NEU Bildungsurlaub
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 02.–06.02.26, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 270 EUR**

**Y0409600 NEU Bildungsurlaub
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 03.–07.08.26, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 270 EUR**

Y0409601 Bildungsurlaub Italienisch A1.2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Mit einem Fokus auf Wirtschaft, regionalen und kulturellen Aspekten

Enrica Vecchio

Dieser Wochenkurs richtet sich an Personen, die sich im mittleren A1-Niveau befinden und innerhalb kurzer Zeit weitere Grundlagen des A1-Niveaus erlernen möchten. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik zu erweitern, sodass Ihre Fähigkeit, auf Italienisch zu kommunizieren, stark verbessert wird.

Lehrbuch: „Dieci A1 – einsprachige Ausgabe“, ab Lektion 6

**Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 24.–28.08.26, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 270 EUR**

Y0409602 NEU Bildungsurlaub Italienisch A1 Auffrischung Essen in Italien: eine Kultursache Enrica Vecchio

Dieser Bildungsurlaub eignet sich für Teilnehmende, die zuvor bereits das Niveau A1 abgeschlossen haben. In nur einer Woche wiederholen und festigen die Teilnehmenden die wichtigsten Strukturen des Niveaus A1 und aktivieren und festigen ihre Kompetenzen. Die Teilnehmenden trainieren unterschiedliche authentische Situationen, um das eigene Ausdrucksvermögen zu verbessern. Zusätzlich werden Themen der italienischen Kultur, Gesellschaft und Tradition dargestellt und im Plenum diskutiert. Dieser Kurs ist auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause geeignet.

Lehrbuch: „Fantastico! A1“, ab Lektion 1
**Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Mo–Fr, 10.–14.08.26, 9.00–15.45 Uhr
Gebühr 290 EUR**

Japanisch

Y0410101 Wochenende

Japanische Manga an einem Tag

Daphne Axtmann

Dieser komprimierte Einführungskurs richtet sich an Mangafans oder an diejenigen, die noch nicht wissen, ob sie einen Japanischkurs belegen und den Einstieg in die Sprache über Manga finden möchten. In sechs gut strukturierten Stunden mit genügend Pausen lernen Sie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana bestückt sind. Sie wissen nicht, was Hiragana, Katakana und Kanji sind? Das macht nichts, nach dem Kurs werden Sie es wissen und bereits Ihren ersten Manga auf Japanisch gelesen haben.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 28.02.26, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

Y0410102 Wochenende

Einstieg in die Japanische Sprache für Anfänger:innen

Daphne Axtmann

An einem Samstag werden Ihnen hier die Grundlagen der japanischen Sprache nahegebracht.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 25.04.26, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 40 EUR

Y0410105 NEU Abendkurs

Japanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Shigemi Muroi

Anhand abwechslungsreicher Methoden steigen Sie in die japanische Sprache von Grund auf ein und lernen, sich auf einfache Art und Weise zu verständigen. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, das Erlernen der Schrift ist ebenso Bestandteil des Kurses. Anhand von Fotos und Videos erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die japanische Kultur, saisonale Ereignisse und japanisches Essen. Anhand dieser Beispiele wird auch der Lernstoff gefestigt.

Lehrbuch: „Grundkenntnisse Japanisch“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Fr, ab 06.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Shigemi Muroi

Shigemi Muroi stammt aus Japan, dem Mutterland des Sushis und Origami. Ihre Leidenschaften sind die vielseitige Küche ihres Heimatlandes und die Bastelkunst, die sie von kleinauf gelernt hat. Daneben ist sie ausgebildete Musiklehrerin, unterrichtet die japanische Sprache und seit 2017 profitiert auch die vhs Main-Taunus-Kreis von ihrer Vielseitigkeit.

Y0410106 Abendkurs

Japanisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Shigemi Muroi

Mit vielfältigen Methoden lernen die Teilnehmenden, sich auf einfache Art und Weise zu verständigen. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, das Erlernen der Schrift ist ebenso Bestandteil des Kurses. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen aus einem ersten Sprachkurs. Lehrbuch: „Grundkenntnisse Japanisch“, ab Lektion 2

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0410108 Abendkurs

Japanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Shigemi Muroi

Dieses Angebot richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, die beispielsweise bereits erste Japanischkurse absolviert haben. Anhand abwechslungsreicher Methoden bauen die Teilnehmenden ihre Sprachkompetenzen weiter aus, dabei steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund.

Lehrbuch: „Grundkenntnisse Japanisch“, ca. ab Lektion 3/4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0410109 Wochenende

Japanisch für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Shigemi Muroi

Dieses Angebot richtet sich an Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen, die ihre Grundlagen der japanischen Sprache weiter ausbauen möchten.

Lehrbuch: „Grundkenntnisse Japanisch“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

8-mal jeden zweiten Sa, ab 07.02.26,

9.30–12.45 Uhr

Gebühr 167 EUR

Japanisch Spezial

Y0410111 NEU Wochenende

Japanisch mit Doraemon Für Anfänger:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Daphne Axtmann

Dieser Kurs ist geeignet für alle Japaninteressierten, die über erste Japanischkenntnisse verfügen z. B. nach wenigen Terminen in einem Anfängerkurs. Die Besonderheiten der japanischen Kultur werden über Schreiben, Rechnen, Lesen und Sprechen in der japanischen Sprache nahegebracht. Auf konkrete Wünsche der Teilnehmenden wird flexibel eingegangen. Zum Abschluss eines jeden Kurses wird eine Doraemon-Geschichte aus der gleichnamigen Mangareihe gemeinsam gelesen und besprochen. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal Sa, 21.03., 09.05. & 13.06.26, 10.30–15.15 Uhr

Gebühr 121 EUR

Y0410112 Sprach- & Kochkurs „Teishoku“ zubereiten mit einfachem Japanisch

Shigemi Muroi

Teishoku ist ein Menüset, das aus Reis, einer Hauptspeise, einer Suppe und verschiedenen Beilagen wie Gemüse besteht. Es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden wir ein Menüset mit fünf bis sechs Gerichten zubereiten. Dabei lernen wir wichtige Begriffe und typische Ausdrücke, die beim Kochen der japanischen Küche benötigt werden, auf Japanisch. Natürlich wird auch passender japanischer Tee gereicht und ein Nachtisch serviert. Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie Vegetarier:in sind. Der Kurs ist für Personen geeignet, die bereits einige Grundkenntnisse in der japanischen Sprache haben.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 16.06.26, 18.00–21.45 Uhr

Gebühr 55 EUR





Koreanisch

Y0427101 NEU Abendkurs

Koreanisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Jihye Sophie Kim

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die koreanische Sprache – Lesen, Schreiben, Aussprache, grundlegende Grammatik und alltägliche Kommunikation. Verschiedene spannende Aktivitäten zu Themen rund um die koreanische Kultur und K-Pop sorgen für einen abwechslungsreichen Unterricht. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“, ab Lektion 1
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
12-mal Mi, ab 11.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 165 EUR

Y0427102 NEU Online

Koreanisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Jihye Sophie Kim

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse in der koreanischen Sprache. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse der koreanischen Schrift (Hangeul), elementaren Grammatik sowie des Basiswortschatzes zu vermitteln. Zudem werden Einblicke in die koreanische Kultur, Musik (K-Pop) und Alltagsleben integriert, um die Motivation und den Lernspaß zu fördern. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“, ab Lektion 1

Virtueller Klassenraum

6-mal Fr, ab 08.05.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 80 EUR

Y0427104 Abendkurs

Koreanisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Jihye Sophie Kim

Hier haben Teilnehmende mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, Wortschatz und Grammatikkompetenzen zu erweitern. Die Lernenden werden kurze Geschichten auf Koreanisch lesen können und die Fähigkeit entwickeln, erste Sätze zu schreiben. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“, ca. ab Lektion 13
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Di, ab 03.02.26, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 199 EUR



Jihye Sophie Kim

Ich habe in Korea einen Bachelorabschluss in Internationalen Beziehungen und Koreanisch als Fremdsprache sowie einen Masterabschluss in Pädagogik erworben. Zurzeit unterrichte ich Koreanisch an einer internationalen Schule und einer koreanischen Schule in Deutschland. Ich besitze das Lehrzertifikat für Sekundarstufe sowie das Zertifikat für Koreanisch als Fremdsprache. Darüber hinaus verfüge ich über umfassende Erfahrungen in der Vermittlung koreanischer Sprache, Kultur und Geschichte in Ländern wie Deutschland, Frankreich und den USA.

→ Info

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse „Koreanisch A1 für Jugendliche“ in den Osterferien (S. 175) sowie „Hanji-Laterne – Traditionelle Papierkunst zum Leuchten bringen“ (S. 78).

Y0427105 Abendkurs

Koreanisch A1 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Bokyung Kang

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über grundlegende Koreanischkenntnisse verfügen. In diesem Kurs erlernen Sie die tägliche Konversation und erfahren mehr über die koreanische Kultur. Sie können auch Grammatik systematischer lernen.

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“, ca. ab Lektion 7/8
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 06.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0427106 Abendkurs

Koreanisch A1 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Bokyung Kang

Sie lernen bereits seit mehreren Semestern Koreanisch? In diesem Kurs erweitern Teilnehmenden ihre Sprachkompetenzen insbesondere in Bezug auf einfache und alltägliche Kommunikation.

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger“, ca. ab Lektion 16
Hofheim, Volkshochschule

15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0427107 Wochenende

Koreanisch A1 Konversationskurs am Wochenende

Bokyung Kang

Koreanische Konversation auf unterhaltsame und authentische Weise zu üben, steht in diesem Kurs im Fokus: Im Kurs lernen Teilnehmende, K-Drama-Untertitel auf Koreanisch besser zu verstehen, üben typische Alltagsdialoge und erfahren mehr über die koreanische Kultur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im A1-Bereich, die sich auf koreanische Konversation konzentrieren möchten. Spielerische und interaktive Methoden unterstützen den Lernprozess, wobei der Spaß am Sprechen im Mittelpunkt steht.

Lehrbuch: „Sejong Korean“, ca. ab Lektion 13
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Sa, ab 28.02.26, 13.00–16.15 Uhr
Gebühr 135 EUR



Bokyung Kang

Ich komme aus Südkorea und ich habe an der Universität Deutsche Sprache und Literatur, Englische Sprache und Literatur sowie Pädagogik studiert. In Korea habe ich sieben Jahre lang als Lehrerin gearbeitet. Hier in Deutschland unterrichte ich Koreanisch an der koreanischen Schule in Höchst sowie an der vhs. Darüber hinaus besitze ich eine Zertifizierung als Koreanischlehrerin für Ausländer. Ich habe viel Freude am Unterrichten und möchte als Muttersprachlerin die Teilnehmer:innen beim Lernen der Sprache unterstützen.

Kroatisch und Serbisch

Y0421102 NEU Abendkurs

Balkan-Sprachen kennenlernen

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 22.05.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Weitere Informationen auf S. 135

Y0421103 NEU Abendkurs

Kroatisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Nikolina Vučković

Träumen Sie von einem Urlaub in Kroatien oder möchten Sie Kroatisch für private oder berufliche Kontakte lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, um sich in Gesprächen, im Restaurant oder beim Einkaufen verständigen zu können.

Lehrbuch: „Kroatisch für den Urlaub A1“

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 23.02.26, 17.00–18.30 Uhr

Gebühr 165 EUR



Nikolina Vučković

Seit vielen Jahren unterrichte ich mit Freude und Engagement in internationalen Lernkontexten. In meinem Unterricht stehen Kommunikation, praktische Anwendung und ein

lebendiger Zugang zur Sprache im Mittelpunkt. Ich lege großen Wert auf eine positive und motivierende Lernatmosphäre, in der sich alle Teilnehmenden aktiv einbringen können. Englisch, Russisch sowie Kroatisch und Serbisch sind meine Unterrichtssprachen, die ich durch mein Russisch- und Englisch-Studium, einen langjährigen Aufenthalt in Australien sowie meinen familiären Hintergrund mitbringe.

Y0421104 Abendkurs

Kroatisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Nikolina Vučković

Dieser Kurs erweitert den Wortschatz und die Grammatikgrundlagen mit Fokus auf Alltagssituationen und Reisen in Kroatien. Die Teilnehmenden üben praktische Dialoge in Hotels, Restaurants und auf Märkten. Lehrbuch: „Kroatisch für den Urlaub A1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 05.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0421105 Nachmittagskurs

Kroatisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Vera Schumacher

Mit interaktiven Übungen und realitätsnahen Dialogen fördert dieser Kurs die aktive Sprachverwendung und legt den Grundstein für eine gelingende Kommunikation im Urlaub oder Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mehrere Kroatischkurse absolviert haben.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mi, ab 04.02.26, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 165 EUR



Latein

Y0411103 Premiumgruppe

Latein B1 Mittelstufe Lektürekurs

Teresa Baier

In diesem Kurs behandeln Sie in einer freundlichen Kleingruppe und ohne Leistungsdruck einfache, ggf. auch vereinfachte Originaltexte römischer bzw. lateinischsprachiger Autoren. Wiedereinsteiger:innen sind auch nach längerer Pause herzlich willkommen. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt, eigene Lektürewünsche können gerne eingebracht werden.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 11.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 299 EUR



Teresa Baier

An der Goethe-Universität Frankfurt habe ich Klassische Philologie und Germanistik studiert, danach meine Promotion absolviert. Seit 2014 unterrichte ich hier an der vhs Main-Taunus-Kreis und an kleineren Instituten Latein und biete seit kurzem auch Kurse im DaF-Bereich (Deutsch als Fremdsprache) an. Privat vertiefe ich zur Zeit meine Italienischkenntnisse. Meine Teilnehmenden hier schätzen ganz unterschiedliche Aspekte der „untoten“ alten Sprache. Gerade auch angesichts einer zunehmend globalisierten – leider auch fragmentierten und gespaltenen – Gesellschaft würde ich Latein und Antike gern in ihrer Funktion als Vermittler zwischen Sprachen und Kulturen fruchtbar machen und Menschen jeglicher Herkunft einen Zugang dazu bieten. Mit dem Latein am Ende? – Minime, nunc incipiamus (Mitnichten, jetzt wollen wir erst anfangen)!

Niederländisch

Y0414101 NEU Wochenende

Niederländisch für die Reise A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Marjolein ten Cate-Baum

In entspannter Atmosphäre erhalten Sie von der Dozentin einen Einblick in Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, die sich auf ihre nächste Reise vorbereiten möchten.

Lehrbuch: „Leve de vakantie! Neu“, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal Sa, 11.04., 25.04., 09.05. & 30.05.26, 9.00–13.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0414103 Abendkurs

Niederländisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Antje Krieger

Themen des täglichen Lebens in den Niederlanden erschließen sich Teilnehmende mit Vorkenntnissen mit diesem Kurs. Urlaubsthemen werden ebenfalls behandelt. Am Ende werden wir uns gemeinsam einen niederländischen Film anschauen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0414104 Abendkurs

Niederländisch A1 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Antje Krieger

In diesem Kurs können Sie nicht nur Ihre sprachlichen Kompetenzen weiter ausbauen, sondern beschäftigen sich auch mit der niederländischen Kultur, insbesondere mit dem Wasserbau, den einzelnen Provinzen, Traditionen, und werden Unterschiede zwischen den Niederlanden und Deutschland kennenlernen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0414106 Abendkurs

Niederländisch B1

Antje Krieger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die an Sicherheit in der Sprache gewinnen und sich über wichtige Themen auf Niederländisch frei verstehen möchten. In diesem Kurs spielen die niederländische und die belgische Kultur eine große Rolle.

Lehrbuch: „Welkom terug! neu B1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 155 EUR





Norwegisch

Y0415101 **NEU** Online

Norwegisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Benjamin Schaefer

Norwegen ist das Land der Fjorde, Lachse und Elche. Gerade für Deutsche ist das Land ein beliebtes Reiseziel. Und die Sprache ist nicht schwer. Dieser Kurs vermittelt eine kurze Einführung in „Bokmål“, die am weitesten verbreiteten Variante des Norwegischen. Dazu gibt es Informationen zu Land und Leuten, geeignet etwa um den nächsten Urlaub vorzubereiten.

Lehrbuch: „Norsk for deg neu A1–A2“

Kursbuch + Übungsbuch, ab Lektion 1

Virtueller Klassenraum

6-mal Mi, ab 15.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 80 EUR



Benjamin Schaefer

Ich bin der Sohn einer Norwegerin und eines Deutschen und zweisprachig aufgewachsen. Daneben habe ich zahlreiche andere Sprachen gelernt, u. a. Tschechisch und Latein. Durch das Lehramtsstudium (Kunst und Philosophie) und pädagogische Tätigkeiten kam ich in den Bildungsbereich. In freien Projekten in Kultur und Medien liebe ich es aber auch, die Grenzen von Ländern und ästhetischen Kategorien zu überschreiten.

Polnisch

Y0417101 **NEU** Abendkurs

Polnisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Ewa Koch

Polnisch zu lernen ermöglicht, sich die faszinierende Kultur und Geschichte Polens zu erschließen, sich mit Menschen vor Ort auszutauschen und Polenreisen intensiver zu erleben. Dieser Kurs soll die ersten Grundlagen der Sprache vermitteln.

Lehrbuch: „Razem neu A1–A2“, ca. ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Do, ab 12.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0417103 **Abendkurs**

Polnisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Slawa Rudek

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen beispielsweise aus einem ersten Kurs, die Polnisch im privaten oder beruflichen Umfeld oder auf Reisen anwenden möchten oder sich für diese Sprache interessieren. In einem motivierenden Kurs gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie die Grundlagen der polnischen Sprache.

Lehrbuch: „Razem neu A1–A2“ Kursbuch und „Razem neu A1–A2“ Übungsbuch, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 135 EUR

Norwegisch Bildungsurlaub



Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).



Z0415600 **NEU** Bildungsurlaub

Norwegisch A1.1 für Anfänger:innen Für Arbeit und Leben unter Berücksichtigung aktueller politischer und sozialer Entwicklungen Norwegens

Andreas Kunz

Der Kurs bietet einen Einstieg in die norwegische Sprache in der kompakten Form eines Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Dazu gibt es Informationen zu politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen in Norwegen und seinen nordischen Nachbarstaaten. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, aber auch Personen mit geringen Vorkenntnissen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 05.–09.10.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 290 EUR

Polnisch Bildungsurlaub



Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).

Z0417600 **NEU** Bildungsurlaub

Polnisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse Polen und seine Geschichte

Ewa Koch

Polen und Deutschland haben eine lange gemeinsame Landesgrenze, aber trotzdem wissen wir oftmals nicht viel über das Land jenseits der Oder. In diesem Wochenkurs lernen Sie die Sprache und das Land näher kennen. Sie erlernen schnell und intensiv die Grundkenntnisse der polnischen Sprache und erfahren an den Nachmittagen mehr über unser Nachbarland. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Interesse an Politik und Geschichte Polens mitbringen. Serdecznie witamy!

Lehrbuch: „Razem neu, Polnisch für Anfänger A1–A2“, ab Lektionen 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 10.–14.08.26, 9.30–16.15 Uhr

Gebühr 270 EUR

Portugiesisch

Y0418102 Abendkurs

Brasilianisches Portugiesisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Maria Silvia Vizoni Legarth

In intensiver Form erlernen Teilnehmende die Grundlagen der portugiesischen Sprache – aufbauend auf einem ersten Portugiesischkurs. Kommunikative Übungen helfen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben und in privaten und beruflichen Situationen anzuwenden. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Brasilien und die brasilianische Kultur.

Lehrbuch: „Beleza! neu A1/A2“, ca. ab Lektion 4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 03.02.26, 20.00–21.30 Uhr
Gebühr 155 EUR

Y0418105 Abendkurs

Brasilianisches Portugiesisch A1/A2 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Maria Silvia Vizoni Legarth

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Kommunikative Übungen helfen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben und in privaten und beruflichen Situationen anzuwenden.

Lehrbuch: „Beleza! neu A1–A2“, ca. ab Lektion 13

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0418108 Premiumgruppe Brasilianisches Portugiesisch B1/B2

Maria Silvia Vizoni Legarth

O! Se você já tem um bom conhecimento de português do Brasil, mas quer se aprimorar ainda mais, esse curso é ideal para você! Nele falaremos sobre literatura, música e cultura brasileira e discutiremos temas da atualidade. Faremos também uma revisão de temas de gramática de acordo com as necessidades do grupo. O material de apoio será fornecido pelo professor. Junte-se a nós!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 199 EUR



Maria Silvia Vizoni Legarth

Ich bin in Brasilien geboren und aufgewachsen und habe einen Abschluss als Dolmetscherin von der Universität São Paulo. Nach meinem Studium arbeite ich mehrere Jahre als Englisch-Portugiesisch-Dolmetscherin und als Englischlehrerin für Erwachsene. Bevor ich 2005 mit meiner Familie nach Deutschland kam, haben wir mehrere Jahre in den USA und in England verbracht. Seit 2012 unterrichte ich Englisch und Portugiesisch an der vhs. Meiner Meinung nach soll das Erlernen einer Fremdsprache Spaß machen und dazu gehört nicht nur, Grammatik und Vokabeln zu lernen, sondern auch, die Traditionen sowie die Lebens- und Denkweisen in anderen Ländern zu verstehen.

Russisch

Y0419102 Abendkurs

Russisch A2

Nikolina Vučkovič

Mit diesem Kurs steigen Teilnehmende mit Vorkenntnissen in das Niveau A2 ein, sie erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse für Alltagssituationen und Reisen. Die Teilnehmenden üben Gespräche, Verständigung im Alltag, beim Einkaufen, im Restaurant oder auf Reisen.

Lehrbuch: „Otlitschno! aktuell A2“, ab Lektion 1
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 165 EUR

Y0419105 Premiumgruppe Russisch B1 Lektüre- und Konversationskurs

Rudolf Ritschel

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Sie erwartet ein Programm-Mix aus Sprache, Kultur und Landeskunde.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mi, ab 18.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 199 EUR

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von vier bis fünf Personen beginnen – in Ausnahmefällen auch ab drei Personen.

Rumänisch

Y0431101 NEU Workshop

Rumänisch kennenlernen

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo, 23.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 9 EUR

Weitere Informationen auf S. 134



Sabina Croitoru

Ich bin gebürtige Rumänin und seit zwölf Jahren in Deutschland zu Hause. Sprachen sind für mich der Schlüssel zu neuen Welten – sie verbinden Menschen, öffnen Türen und machen neugierig.

Rumänisch unterrichte ich mit Freude, Geduld und Humor – und bringe gern eine Prise Kultur, Küche und Lebenserfahrung mit ein. Sie möchten mehr über Rumäniens erfahren oder die Sprache lernen? Dann begleiten Sie mich auf dieser kleinen Reise.

Y0431102 NEU Abendkurs

Rumänisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Sabina Croitoru

Wortschatz für alltägliche Gesprächssituationen und einfache Konversation stehen im Fokus dieses Kurses für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Einblicke in Kultur und Alltag Rumäniens.

Lehrbuch: „Rumänisch für absolute Anfänger“ (Lehrbuch, Niveau A1), ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 09.03.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 135 EUR





Schwedisch

Y0420102 **Wochenende**

Schwedisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Jessica Teresia Dieckmann

Hej och välkommen! In diesem Kurs werden Basiskompetenzen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben vermittelt, grammatische Grundstrukturen erlernt und ein Wortschatz systematisch aufgebaut. Zusätzlich werden kulturelle Themen wie Mittsommer behandelt. Die Kursleiterin legt besonderen Wert auf eine freundliche Kursatmosphäre, bei der sich alle willkommen fühlen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Schwedischkurs absolviert oder auf anderen Wegen vergleichbare Sprachkompetenzen erworben haben.

Lehrbuch: „Rivstart A1/A2, 3rd ed“ und „Rivstart A1/A2, 3rd ed“, Übungsbuch, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Sa, 21.02., 21.03., 25.04., 30.05. & 20.06.26, 9.00–12.30 Uhr

Gebühr 135 EUR

Y0420105 **Wochenende**

Schwedisch A2

Helena Cederqvist

Tauchen Sie ein in Schwedisch A2. Dieser Kurs bietet neben den sprachlichen Inhalten auch kulturelle Einblicke in Feiertage wie Ostern, Alltag, Mode und Kleidung und Sie erkunden die schwedische Westküste. Mit spannenden Themen und praxisnahen Übungen werden Sie fit für Gespräche auf Schwedisch.

Lehrbuch: „Välkomna!“ neu A1–A2, ca. ab Lektion 10

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

5-mal Sa, 21.02., 14.03., 18.04., 09.05. & 13.06.26, 16.00–19.15 Uhr

Gebühr 105 EUR



Helena Cederqvist

Wenn ich Schwedisch unterrichte, bin ich gewissermaßen wieder in meiner Heimat. Ich freue mich, die Sprache und die Lebensweise an die Kursteilnehmer:innen vermitteln zu können. Ich bin ausgebildete Lehrerin und unterrichte seit 1997 an der vhs Main-Taunus-Kreis in Hofheim. Wer Schwedisch lernt, wählt eine Sprache, die am Anfang viele Gemeinsamkeiten mit dem Deutschen aufweist und auch deshalb viel Spaß macht.

Schwedisch **Bildungsurlaub**



Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de).

Y0420600 **NEU Bildungsurlaub**

Schwedisch A1.1 für Anfänger:innen

Schwedisch für Arbeit und Leben unter Berücksichtigung aktueller politischer und sozialer Entwicklungen Schwedens

Andreas Kunz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache in der kompakten Form eines Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Dazu gibt es Informationen zu politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen in Schweden und seinen nordischen Nachbarstaaten. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, aber auch Personen mit Vorkenntnissen können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 06.–10.07.26, 9.00–16.00 Uhr

Gebühr 290 EUR



Andreas Kunz

Mein Name ist Andreas Kunz und ich habe 32 Jahre lang in Hofheim gewohnt, um dann in den hohen Norden nach Schleswig-Holstein zu ziehen und habe dort meine Liebe zu den skandinavischen Ländern und Sprachen entdeckt. Seit 2003 unterrichte ich die skandinavischen Sprachen und das benachbarte Finnisch an verschiedenen Institutionen. Gern kehre ich immer wieder nach Hofheim zurück und freue mich über reges Interesse am Erlernen einer Sprache des Nordens.





Spanisch

Die Einteilung der Kurse in die Kompetenzstufen A1 bis C2 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.

Standardkurse A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Bitte beachten Sie: Die folgenden Kurse sind für echte Anfänger:innen vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

Spanisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Mit diesem Kurs steigen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse neu ins Spanische ein. Auf dem Sprachniveau A1 lernen sie, sich in den wichtigsten Themen des Alltags zu verständigen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 1

Y0422101 NEU Sulzbach

Marina Hess (Costa Valdivia)

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mo, ab 02.02.26, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr 155 EUR



Marina Hess (Costa Valdivia)

Entdecken Sie die wunderbare Welt der spanischen Sprache mit meinen Kursen. Als Lehrerin aus Lima, Peru, und mit 25 Jahren Unterrichtserfahrung in Deutschland und Südamerika, erfüllt es mich mit Freude zu sehen, wie Teilnehmende ohne Vorkenntnisse anfangen zu sprechen, zu schreiben und in die Kultur der spanischen Sprache einzutauchen. Sie werden nicht nur eine neue Sprache lernen, sondern auch ihre Vielfalt und Schönheit entdecken. Ich freue mich darauf, Sie in meinen Kursen willkommen zu heißen und gemeinsam dieses aufregende sprachliche Abenteuer zu erleben! ¡Los espero con entusiasmo en mi curso!

Y0422105 NEU Vormittagskurs

Paula Cancelas Alvarez

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 18.02.26, 9.30–11.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422107 NEU Abendkurs

Christiane Bendel

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 25.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422109 NEU Nachmittagskurs

Lucy Aramayo Álvarez

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

9-mal Do, ab 16.04.26, 14.30–16.00 Uhr

Gebühr 95 EUR

Y0422106 NEU

Online direkt aus Spanien

Spanisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Maria Dolores Arias Blanco

Mit diesem Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen Interessierte bequem von zu Hause aus. Wir lernen, uns vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und erste Gespräche im Alltag zu führen. Mit viel Sprechpraxis, Hörübungen und interaktiven Methoden – ein lebendiger Start ins Spanische.

Virtueller Klassenraum

6-mal Mo, ab 23.02.26, 13.00–14.30 Uhr

Gebühr 81 EUR



María Arias Blanco

Ich komme aus Spanien und unterrichte mit viel Freude Spanisch und Italienisch. Sprachen sind für mich Brücken zwischen Menschen – deshalb lege ich großen Wert auf Kommunikation, eine entspannte Atmosphäre und gegenseitigen Respekt. Ich bin DELE-Prüferin, SIELE-Trainerin (Prüfungstraining) und seit mehreren Jahren in der Sprachvermittlung tätig. Mir ist wichtig, dass alle mit einem Lächeln und neuem Wissen aus dem Kurs gehen.

Spanisch für die Reise

Y0422111 NEU

Online direkt aus Spanien

Spanisch für die Reise A1

Komplettkurs für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Maria Dolores Arias Blanco

Ein kompakter Onlinekurs für alle, die sich auf Reisen in Spanien und Lateinamerika sprachlich sicherer fühlen möchten. Wir üben typische Situationen im Hotel, Restaurant und unterwegs. Spielerisch, praxisnah und mit viel Sprechtraining – ideal für den Einstieg.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Virtueller Klassenraum

5-mal Mi, ab 27.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 68 EUR

→ Info

Spanien-Interessierten empfehlen wir auch unseren Workshop „Baskisch und das Baskenland kennenlernen“ aus unserer Kursreihe zu europäischen Sprachen (S. 135).

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.



Standardkurse A1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Spanisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Spanischkurs absolviert haben oder auf anderen Wegen vergleichbare Kenntnisse erworben haben. Ziel ist, einfache Gespräche zu führen und das Sprachgefühl im Alltag sicherer zu machen.

Y0422115 Abendkurs

Kárim Vanessa Delgado

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422116 Online direkt aus Spanien

María Dolores Arias Blanco

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3

Virtueller Klassenraum

8-mal Mo, ab 27.04.26, 13.00–14.30 Uhr

Gebühr 108 EUR

Y0422118 Abendkurs

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 3/4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 17.30–19.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422119 Vormittagskurs

Paula Cancelas Alvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3/4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 10.02.26, 9.30–11.00 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422120 Vormittagskurs

Paula Cancelas Alvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 3/4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 10.02.26, 11.15–12.45 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422122 Abendkurs

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 4

Sulzbach, Mendelsohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 155 EUR



Karim Delgado

Mein Name ist Karim Delgado und ich bin gebürtige Peruanerin, aus der Stadt Lima kommend. Ich bin ausgebildete Fachübersetzerin im Bereich Technik für Spanisch und für Englisch. Ich verfüge über viele Jahre Berufserfahrung als Dozentin für Spanisch und ich habe große Freude am Unterrichten. Seit 2023 leite ich auch an der vhs Main-Taunus-Kreis Spanischkurse. Meine Angebote sind ganz verschiedene: Von Anfängerkursen bis hin zu Konversationskursen, Spanisch für den Urlaub und mehr.

Spanisch A1 für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs für Teilnehmende, die bereits mehrere Spanischkurse absolviert haben, werden Themen behandelt wie Kleidung, Farben, Wetter, Freizeit.

Y0422133 Online direkt aus Spanien

María Dolores Arias Blanco

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 8

Virtueller Klassenraum

10-mal Fr, ab 17.04.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 135 EUR

Y0422134 Abendkurs

Lucy Aramayo Álvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 8/9

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 16.00–17.30 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422136 Abendkurs

Paula Cancelas Alvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 10

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422138 Vormittagskurs

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 10

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 06.02.26, 10.45–12.15 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422139 Sulzbach

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 11/12

Sulzbach, Mendelsohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mi, ab 04.02.26, 19.35–21.05 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422140 Abendkurs

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, ca. ab Lektion 10/11

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mi, ab 04.02.26, 19.45–21.15 Uhr

Gebühr 135 EUR





Spanisch für den Alltag A1/A2

Maria Dolores Arias Blanco

Dieser Kurs baut auf den bisherigen Kenntnissen auf und führt weiter ins Niveau A2. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation: Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, zu üben, sich in alltäglichen Situationen sicherer und spontaner auszudrücken, den Wortschatz zu erweitern und die wichtigsten Grammatikstrukturen zu festigen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

X0422324 Online direkt aus Spanien Virtueller Klassenraum

10-mal Fr, ab 16.01.26, 10.30–11.15 Uhr
Gebühr 68 EUR

Y0422141 Online direkt aus Spanien Spanisch für den Alltag A1/A2 Virtueller Klassenraum

10-mal Fr, ab 17.04.26, 10.30–11.15 Uhr
Gebühr 68 EUR

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.

Wir empfehlen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest.



Standardkurse A2

Y0422142 Nachmittagskurs

Spanisch A2 Für schnell Lernende

Maria Sonia Villanueva

Dieser Kurs ist besonders geeignet für lerngewohnte Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen, die schnell und sicher Spanisch lernen möchten.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 2

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Di, ab 03.02.26, 15.45–17.15 Uhr
Gebühr 199 EUR

Spanisch A2

In diesem Kurs vertiefen wir unsere Spanischkenntnisse durch praxisnahe und kommunikative Methoden in einer motivierenden und angenehmen Lernumgebung.

Y0422143 Abendkurs

Paula Canelas Alvarez

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 4

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.30–20.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0422144 Abendkurs

Maria del Pilar Borobia Heinrich

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Mi, ab 18.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 105 EUR

Y0422146 Vormittagskurs

Jeaneth Ponce-Quezada

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 5

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Do, ab 05.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0422148 Vormittagskurs

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mo, ab 02.02.26, 9.30–11.00 Uhr
Gebühr 129 EUR

Y0422149 Abendkurs

Alicia Becker

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 6

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 199 EUR



Alicia Becker

Ich bin Alicia Becker, geboren in Mexiko. Dort habe ich mein Pädagogikstudium absolviert. Seit Sommer 1987 unterrichte ich an der vhs Main-Taunus-Kreis Spanisch. In meinem Klassenraum findet sich immer ein nettes Ambiente und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Y0422151 Abendkurs

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 7

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 129 EUR

Y0422153 Sulzbach

Marina Hess (Costa Valdivia)

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, ca. ab Lektion 11/12

Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule

15-mal Mo, ab 02.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 199 EUR



Standardkurse B1

Y0422154 Abendkurs

Spanisch B1 für Wiedereinsteiger:innen „Mit Spaß lernen“

Alicia Becker

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Sprachniveau mit Konversation, gemeinsamem Lesen und laufendem Wortschatz- und Grammatiktraining erhalten und vertiefen wollen. Auf Spanisch würde man sagen: „¡Aprender con gusto!“ – „Lernen ohne Zeitdruck!“

Lehrbuch: „Impresiones B1“, ca. ab Lektion 1
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mi, ab 04.02.26, 18.00–19.30 Uhr
Gebühr 129 EUR

Y0422155 Vormittagskurs

Spanisch B1

Karyn Mora Cadena

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort „¡Con gusto!“ lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 3
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mo, ab 02.02.26, 11.15–12.45 Uhr
Gebühr 155 EUR

Y0422156 Nachmittagskurs

Spanisch B1 Grammatik und Kommunikation

Maria Sonia Villanueva

Dieser Kurs wiederholt grammatisches Wissen und richtet sich an Personen, die sich beim Lernen etwas mehr Zeit möchten.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 3
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
15-mal Mi, ab 04.02.26, 16.15–17.45 Uhr
Gebühr 129 EUR

Y0422157 Vormittagskurs

Spanisch B1

Karyn Mora Cadena

Dieser Kurs wiederholt und erweitert Wortschatz, Strukturen und grammatisches Wissen und zieht es vor, ein wenig langsamer zu lernen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 6
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 06.02.26, 9.00–10.30 Uhr
Gebühr 129 EUR



Konversationskurse B1

Y0422158 Abendkurs

Spanisch B1 Konversations- und Grammatikkurs

Maria Sonia Villanueva

Lernen Sie in einer kleinen, persönlichen Gruppe, in der die Inhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden. So können Sie gezielt und effektiv lernen, mit mehr individuellen Anpassungen, die das Lernen optimieren und schnelle Fortschritte ermöglichen. Am Ende jedes Unterrichts erhalten die Teilnehmenden die Inhalte per E-Mail, sodass im eigenen Tempo zu Hause geübt werden kann.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“, ca. ab Lektion 8
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 17.30–19.00 Uhr
Gebühr 199 EUR

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.



Standardkurse B2

Spanisch B2

Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen lernen hier Spanisch in freundlicher und motivierender Atmosphäre. Die freie Kommunikation wird auf Niveau B2 zunehmend sicherer, flexibler und die eigene Meinung kann detaillierter formuliert werden.

Y0422164 Abendkurs

Kárim Vanessa Delgado

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“, ca. ab Lektion 1
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mi, ab 18.02.26, 19.45–21.15 Uhr
Gebühr 165 EUR

Y0422170 Abendkurs

Karyn Mora Cadena

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“, ca. ab Lektion 2
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 24.02.26, 18.15–19.45 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0422172 Vormittagskurs

Maria Elena Colaneri de Philipp

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“, ca. ab Lektion 5
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 199 EUR

Y0422174 Vormittagskurs

Jeaneth Ponce-Quezada

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B2“, die Lektion wird im Kurs bekannt gegeben
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

12-mal Mo, ab 02.02.26, 10.15–11.45 Uhr
Gebühr 165 EUR

Konversationskurse B2

Spanisch B2 Konversationskurs

Dieser Kurs fokussiert auf die mündliche Kommunikation, das Gespräch und die Wiederholung einiger grammatischer Themen. In einer angenehmen Lernatmosphäre vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Darüber hinaus bringen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten auf vielfältige Weise Kultur, Land und Leute näher.

Y0422176 Online

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Impresiones B2“, ca. ab Lektion 12

Virtueller Klassenraum via Zoom

15-mal Do, ab 05.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 155 EUR

Y0422177 Abendkurs

Ines López de Tauber

Lehrbuch: „Impresiones B2“, ca. ab Lektion 12

Bad Soden, Altes Badehaus

12-mal Mo, ab 02.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 165 EUR

Y0422178 Abendkurs

Maria Elena Colaneri de Philipp

Lehrbuch: Verschiedene Quellen (Bücher, Presse, Kurzvideos etc.)

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr 155 EUR

Konversationskurse B2–C2

Y0422180 Hybrid

Spanisch B2/C1 Konversationskurs

Maria Elena Colaneri de Philipp

Dieser Kurs ist das Richtige für Frühaufsteher:innen und eine angenehme Art, den Tag anzufangen. In lockerer und entspannter Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, sich auf Spanisch zu unterhalten und dabei Ihren Wortschatz wie auch Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Dieser Kurs ist für alle, die über sehr gute Spanischkompetenzen verfügen und tiefer in die spanische Sprache eintauchen möchten.

Der Kurs findet in hybridem Format statt, d. h. ein Teil der Gruppe befindet sich im Kursraum, ein Teil schaltet sich online zu. Zu diesem Zweck werden Kamera und Mikrofon im Kursraum aufgestellt.

Lehrbuch: Verschiedene Quellen (Bücher, Presse, Kurzvideos etc.)

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Di, ab 03.02.26, 8.30–10.00 Uhr

Gebühr 199 EUR

Für die Teilnahme an Onlinekursen benötigen Sie einen internetfähigen Computer (Firefox, Chrome), eine gute Internetverbindung und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon.

Y0422182 Premiumgruppe

Spanisch C1 Konversationskurs

Gloria Maria Maestrojuán

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Fr, ab 06.02.26, 9.30–11.00 Uhr

Gebühr 199 EUR

Y0422183 Vormittagskurs

Spanisch C1/C2 Konversationskurs

Gloria Maria Maestrojuán

No llevamos ningún libro. Trabajamos con temas actuales de revistas y repetimos la gramática. Este curso es básicamente de conversación y está destinado a participantes que buscan dominar la lengua con sus matices y a un nivel casi como un nativo. ¡Bienvenidos!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Do, ab 05.02.26, 10.15–11.45 Uhr

Gebühr 155 EUR

Premiumgruppe

Sie möchten in einer kleinen Gruppe schnell und intensiv lernen? Unsere Sprachkurse können bereits ab einer Gruppengröße von vier bis fünf Personen beginnen – in Ausnahmefällen auch ab drei Personen.



Ihre Stadthalle.
Ihr Ort für
Begegnung.



Ob Sie etwas feiern möchten, eine Idee verwirklichen oder Kultur genießen wollen – die Stadthalle Hattersheim bietet Ihnen dafür den passenden Raum. Mitten in unserer Stadt, gut erreichbar, offen für alle.



stadthalle-hattersheim.de



+49 6190 970-309

Verlässlich.
Vielseitig.
Für Hattersheim.

Ob Familienfeier, Vereinsabend oder öffentliche Veranstaltung – im CENTRIUM finden Sie moderne Räume mit guter Ausstattung. Einfach anfragen, nutzen, gestalten – für sich, für andere, für Hattersheim.



Spanisch Bildungsurlaube

i Unsere Bildungsurlaube sind in Hessen, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt, können aber ebenso als Intensivkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Fremdsprachen (fb-sprachen@vhs-mtk.de). Um den passenden Kurs auszuwählen, empfehlen wir Interessierten mit Vorkenntnissen vor der Anmeldung einen Online-Einstufungstest auf unserer Website unter www.vhs-mtk.de/service/einstufungstest vorzunehmen sowie eine telefonische Sprachberatung im Fachbereich Fremdsprachen wahrzunehmen (Ellen Handke, handke@vhs-mtk.de oder 06192 9901 34).

Spanisch A1.1 für Anfänger:innen

Spanisch für Arbeit und Leben unter Berücksichtigung aktueller politischer und sozialer Entwicklungen Lateinamerikas

Galya Constanza Velasco Uribe

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse und Teilnehmer:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen in intensiver Form die Grundlagen der spanischen Sprache. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzubüben und in privaten und beruflichen Situationen anzuwenden. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute in Spanien und den lateinamerikanischen Ländern. „¡Vamos empezar!“

X0422603 NEU Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 19.–23.01.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Y0422603 NEU Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 07.–11.09.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Z0422603 NEU Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 02.–06.11.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR

Y0422602 NEU Bildungsurlaub

Spanisch A1 für Anfänger:innen: Tourismus und Nachhaltigkeit Unter Berücksichtigung von Entwicklungen in Lateinamerika

Galya Constanza Velasco Uribe

Lernen Sie intensiv Spanisch mit einer schnellen und leichten Grammatik, wobei das Sprechen im Vordergrund steht. Im Kurs konzentrieren wir uns auf Situationen, die Ihnen auf einer (Geschäfts-)Reise begegnen, z. B. Begrüßung und Vorstellung, Einkaufen, Essen gehen oder auch eine Unterkunft buchen. Die Möglichkeit, einfache Angelegenheiten auf Spanisch kommunizieren zu können, wird den Kontakt zu Ihren Gesprächspartnern verbessern und Ihnen vielfältige Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen.

Neben den ersten sprachlichen Elementen werden auch regionale und gesellschaftspolitische Aspekte Lateinamerikas in den Kurs integriert. Dabei wird ein besonderer Fokus auf den Tourismus als Wirtschaftszweig und Aspekte von Nachhaltigkeit und Umweltschutz in Zusammenhang mit Reisen gelegt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 22.–26.06.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Spanisch A1.2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Politischer und gesellschaftlicher Vergleich der Länder Lateinamerikas gestern und heute

Galya Constanza Velasco Uribe

Sie würden gern Ihre geringen Sprachkenntnisse auffrischen, zugleich ein paar Schritte weiterkommen und dabei noch viel Spaß haben? Dies gelingt mit Gruppenarbeiten, Rollenspielen, einfachen Lektüren und Musik – die entspannte Atmosphäre erhöht Ihre Aufnahmekapazität, und Sie lernen mit Freude und Erfolg. In diesem Wochenkurs werden die Grundkenntnisse der Grammatik eines zweiten Semesters vermittelt und geübt. Sie werden in der Lage sein, auf Spanisch einfache Gesprächssituationen in den Zeiten der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu meistern. Ein Wochenseminar – kompakt und effektiv, damit Sie auf Spanisch leichter kommunizieren können.

Y0422600 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 16.–20.02.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Z0422600 Bildungsurlaub

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 19.–23.10.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 290 EUR

In unseren Spanisch-Bildungsurlaubaen wird das Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt.



Y0422606 Bildungsurlaub

Spanisch A2.1

Spanisch für die Arbeit und das Leben unter Berücksichtigung der politischen und sozialen Entwicklungen und Strömungen in Südamerika

Galya Constanza Velasco Uribe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits über Spanischkenntnisse verfügen und ihre Kompetenzen in einem kompakten Wochenseminar auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Neben dem Aufbau der Sprachkompetenz auf Niveau A2 befassen wir uns mit politischen und sozialen Entwicklungen und Strömungen in Südamerika. Der Wochenkurs schließt an den Bildungssurlaub „Spanisch A1.2“ an, Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 16.–20.03.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

X0422604 Bildungsurlaub

Spanisch A2.2

Politischer und gesellschaftlicher Vergleich der Länder Lateinamerikas gestern und heute

Galya Constanza Velasco Uribe

In diesem intensiven Kurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grammatik und Wortschatz zu erweitern und zu verbessern. Darüber hinaus stehen landeskundliche Aspekte auf dem Plan wie Wirtschaft, indigene Sprachen, Weltkulturerbe sowie Kultur und Traditionen im spanischsprachigen Raum. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits in das Sprachniveau A2 eingestiegen sind.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 26.–30.01.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR

Y0422605 NEU Bildungsurlaub

Spanisch B1.1

Unter Berücksichtigung politischer, geografischer und kultureller Aspekte in der spanischsprachigen Welt

Galya Constanza Velasco Uribe

Mit diesem Bildungssurlaub steigen Sie neu in das Sprachniveau B1 ein und erweitern intensiv Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reisen oder Freizeit. Der zentrale Punkt wird die flüssige Kommunikation mittels Strategien des Verstehens und des Dialogs sein. Grammatik und Wortschatz werden weiter ausgebaut und verfeinert. Darüber hinaus befassen wir uns mit der Wirtschaft, Kultur und Politik im spanischsprachigen Raum. Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die das Sprachniveau A2 bereits abgeschlossen haben.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Fr, 09.–13.02.26, 9.00–15.45 Uhr

Gebühr 270 EUR





Türkisch

Y0424101 **NEU** Abendkurs

Türkisch A1 für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Emel Hirscheck

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, z. B. sich vorzustellen und Fragen zu stellen und zu beantworten. Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2, ab Lektion 1

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Di, ab 03.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 135 EUR

Y0424108 Premiumgruppe

Türkisch A2

Emel Hirscheck

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ neu A1–A2, ca. ab Lektion 9/10

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

10-mal Mo, ab 02.02.26, 18.15–19.45 Uhr

Gebühr 199 EUR



Gelena Romanov

Ich wurde in der Ukraine geboren. An der Universität habe ich erfolgreich mein Studium in Bauwesen und Architektur abgeschlossen. Ich lebe seit zwanzig Jahren in Deutschland und kenne die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Länder. Ich würde mich sehr freuen, Ihnen die Ukraine näherzubringen.

Ukrainisch

Y0426101 **NEU** Workshop

Ukrainisch kennenlernen

Gelena Romanov

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 12.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 9 EUR

Weitere Informationen auf S. 134

Ungarisch

Y0425103 **Online**

Ungarisch A2

Melinda Hammer

Dieser Onlinekurs richtet sich an Personen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: „Ungarisch für Ausländer“, ca. ab Lektion 23

Weitere Informationen zum Lehrwerk erhalten Sie von der Dozentin.

Virtueller Klassenraum

10-mal Di, ab 03.02.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 135 EUR

Die Online-Kurse werden über die vhs.cloud durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer (Firefox, Chrome) mit stabiler Internetverbindung, eine Kamera und ein Headset oder Lautsprecher mit Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn.

Sprachkurse

Unser Sprachkursangebot wird regelmäßig aktualisiert. Eine aktuelle Übersicht unserer Sprachkurse finden Sie auf unserer Website www.vhs-mtk.de/programm/sprachen.



Y0426104 **Abendkurs**

Ukrainisch A1 für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Gelena Romanov

Sie arbeiten mit Geflüchteten aus der Ukraine oder interessieren sich für dieses Land und wollen mehr über seine Sprache und Kultur erfahren? An fünf Abenden lernen Sie wichtige und hilfreiche Redewendungen kennen. Das Alphabet und die Grammatik werden kurz vorgestellt, die Kommunikation steht jedoch im Vordergrund. Zudem werden kulturelle Aspekte besprochen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

6-mal Do, ab 19.02.26, 18.30–20.00 Uhr

Gebühr 80 EUR



Spracheinstufung

Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung zum Kurs eine Sprachberatung wahr oder absolvieren Sie einen Online-Einstufungstest. Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen einer Sprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die passgenaue Zusammensetzung der Lerngruppe. Eine Ausnahme bilden Kurse für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, zu denen Sie sich gern direkt anmelden können.

Online-Einstufung

Online-Einstufungstests finden sich auf unserer Website (www.vhs-mtk.de) im Menübereich „Sprachen“ unter dem Punkt „Einstufung“. Sie werden dort auf die Seiten externer Anbieter von Einstufungstests verwiesen für die folgenden

Sprachen:

- Dänisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Niederländisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Türkisch

Um die Tests durchführen zu können, benötigen Sie Kopfhörer bzw. Lautsprecher. Nur so lassen sich die Aufgaben zum Hörverstehen angemessen durchführen. Nach Abschluss der Einstufungstests wird Ihnen Ihr Ergebnis direkt mitgeteilt oder per E-Mail zugeschickt. Bitte teilen Sie uns das Ergebnis per E-Mail oder telefonisch mit. Wir finden dann gemeinsam mit Ihnen den passenden Kurs.

Ihre Ansprechperson:

Ellen Handke

Fachbereichsleiterin Fremdsprachen

handke@vhs-mtk.de

Telefon 06192 9901-34

Sprachzertifikate

- **CELI** für Italienisch über die vhs Frankfurt
- **DELF** für Französisch über das Institut français Mainz
- **g.a.s.t.** für den „Deutschtest für Zuwanderer“
- **Goethe-Institut** für Deutsch
- **telc** für zehn Sprachen

Ihr persönlicher Einstufungstest

Finden Sie Ihren passenden Kurs und nehmen Sie sich kurz Zeit für diese Selbsteinstufung. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Sie können das Ergebnis selbst auswerten und die Selbsteinstufung anschließend mit einem Online-Einstufungstest oder einer Beratung durch die vhs kombinieren.

A1 Elementarstufe 1

Erste Grundkenntnisse

Sie können sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik ausdrücken. Sie können:

- jemanden begrüßen und sich vorstellen
- einfache Informationen und Fragen verstehen
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ein einfaches Formular ausfüllen
- Wörter auf Schildern und Plakaten verstehen

A2 Elementarstufe 2

Grundkenntnisse

Sie können sich in routinemäßigen Situationen im Alltag zurechtfinden.

Sie können:

- sich über alltägliche Gewohnheiten austauschen
- nach dem Weg fragen
- eine kurze E-Mail oder Brief schreiben
- kurze und einfache Briefe verstehen, in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
- Kurze und einfache Ansagen wie z. B. im Flughafen oder Bahnhof verstehen

B1 Mittelstufe 1

Gute Sprachkenntnisse

Sie können sich in den meisten Alltags-situationen gut zurechtfinden. Sie können:

- ein Gespräch über alltägliche Themen führen
- Durchsagen am Telefon verstehen
- förmliche kurze und persönliche Briefe schreiben
- kürzere Zeitungsartikel oder Bedienungs-anleitungen verstehen
- sich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

B2 Mittelstufe 2

Gute selbständige Sprachkenntnisse

Sie können in verschiedenen Situationen an Unterhaltungen teilnehmen, auch wenn Sie das Thema nicht kennen. Sie können:

- sich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- Fachtexte aus dem eigenen Fachgebiet lesen
- im Radio oder Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- einfache Geschäftsbriefe schreiben
- Argumente und unterschiedliche Perspektiven in Diskussionen einnehmen

C1 Fortgeschritten

Sehr gute Sprachkenntnisse

Sie können sich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücken sich weitgehend korrekt aus. Sie können:

- viele Redewendungen und Umgangssprache verstehen
- sich spontan und fließend ausdrücken
- Filmen und Radiosendungen problemlos folgen
- Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

C2 Sehr fortgeschritten

Sehr gute selbständige Sprachkenntnisse

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse. Kurse auf dieser Niveaustufe werden von uns nicht angeboten. Bei Interesse an Einzelunterricht können Sie sich gerne an uns wenden.

Auswertung

Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf der ausgewiesenen oder nächsthöheren Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen zutreffen. Gerne beraten wir Sie zur Kursauswahl.



Am Markt 6
65795 Hattersheim
Tel.: 06190 888 517

Hauptstraße 64
65719 Hofheim
Tel.: 06192 52 13

Frankenallee 6
65779 Kelkheim
Tel.: 06195 902 200

www.buch-tolksdorf.de

Online bestellen - lokal bleiben!



junge vhs



Fachbereichsleitung

Jacqueline Michel

Telefon 06192 9901-43

michel@vhs-mtk.de

Angebote aus den Bereichen
Computer & Digitales Arbeiten, Gesellschaft,
Kreativität, Sprachen, Gesundheit und
Umweltbildung

Computer & Digitales Arbeiten

Y7505101 Osterferien

Tastschreiben multisensorisch für Kids ab der 5. Klasse

Michaela Schrage

Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen ab der 5. Klasse, die regelmäßig am PC arbeiten und ihre Schreibgeschwindigkeit verbessern wollen. Im Mittelpunkt steht das Üben für das routinierte 10-Finger-Schreiben auf dem gesamten alphanumerischen Tastenfeld. Die Kursleitung arbeitet mit der multisensorischen Methode. Das effektive und rasche Lernen wird zusätzlich durch abwechslungsreiche Online-Übungen unterstützt, bei denen assoziative Bilder und Farben sowie Entspannungsübungen zum Einsatz kommen. In der Kursgebühr ist das für den Unterricht benötigte Lehrbuch (20 Euro) enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo-Do, 30.03.-02.04.26, 9.00-13.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

Y0501115 Wochenendworkshop

Bewerbungstraining – Lebenslauf und Anschreiben individuell gestalten (ab 15 Jahren)

Michaela Schrage

In diesem Training lernen Interessierte ab 15 Jahren, wie sie ihren Lebenslauf und das Bewerbungsanschreiben passend zur gewünschten Stelle, Ausbildung oder einem Praktikum gestalten. Gemeinsam formulieren wir aussagekräftige Bewerbungsunterlagen und nutzen ChatGPT als modernes Hilfsmittel zur Unterstützung. Bitte einen USB-Stick mit alten Word-Dateien (z. B. frühere Bewerbungen oder/und Lebenslauf), sowie Porträtfoto und evtl. Zeugnisse mitbringen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 13.06.26., 14.00-17.00 Uhr &

So, 14.06.26., 10.00-13.00 Uhr

Gebühr 54 EUR



Y7505100 Sommerferien

Computerführerschein für Kids & Teens ab 10 Jahren – Office, Word, Excel & Powerpoint

Michaela Schrage

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch den sicheren Umgang mit dem Computer. Gemeinsam erkunden sie den Windows-Explorer, lernen, wie man Dateien richtig speichert und ordnet, und arbeiten mit den wichtigsten Office-Programmen.

- Word: Texte schreiben, gestalten und formatieren, Tabellen erstellen
- Excel: Tabellen erstellen, Rechenaufgaben lösen und Diagramme gestalten
- Paint: erste kreative Schritte in der Bildgestaltung
- PowerPoint: Präsentationen erstellen mit spannenden Beispielen aus dem Schulalltag, z. B. über Lieblingstiere, Referatsthemen oder Hobbys

Dabei lernen sie, Bilder, Texte, Diagramme und Animationen sinnvoll einzusetzen. Alle Übungen sind praxisnah und kindgerecht. Die Kinder üben Inhalte, die sie später auch in der Schule oder bei Referaten anwenden können. Am Ende erhalten alle ihren eigenen „Computerführerschein“ als Anerkennung. Bitte einen USB-Stick mitbringen, um die kreativen Arbeiten abzuspeichern und den Eltern zu Hause zu zeigen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo-Fr, 29.06.-03.07.26, 9.00-13.00 Uhr

Gebühr 119 EUR

Gesellschaft

Y7109100 Workshop

Die Gewalt der Natur (6 bis 10 Jahre)

Dr. Christine Kumerics

Unsere Erde ist ein ruheloser Planet. Die Elemente Luft, Wasser, Feuer und Erde setzen immer wieder gewaltige Kräfte frei. Ob Monsterwellen wie Tsunamis, Erdbeben, Schlammawinen, Tornados oder Vulkanausbrüche – die Naturgewalten unseres Planeten sind erschreckend und faszinierend zugleich. Gemeinsam wollen wir herausfinden, warum diese gewaltigen Naturphänomene überhaupt auftreten. Experimente werden uns helfen, die ablaufenden Reaktionen besser zu verstehen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Sa, 18.04.26, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr 28 EUR

Kreativität



Y0202110 Comic-Event

„Yippie!“ Comic-Kunst live – Lesung und Zeichenspaß mit den Toni-Geschichten (ab 6 Jahren)

Philip Waechter

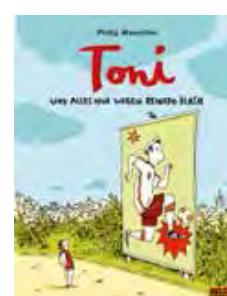
Im Rahmen einer Preview-Veranstaltung des Frankfurter Kindercomic-Festivals „Yippie!“ kommt der mit dem deutsch-französischen Jugendliteraturpreis ausgezeichnete Comic-Künstler Philip Waechter nach Hofheim! Er liest aus seinen beiden Toni-Comics, während die Geschichten live auf die Leinwand projiziert werden – ein Erlebnis zum Hören, Sehen und Staunen. Im Anschluss lädt Philip Waechter das junge Publikum ein, gemeinsam live zu zeichnen. So entstehen neue Geschichten direkt vor den Augen des Publikums. Für Snacks und Trinken ist gesorgt. Kinder und Jugendliche zahlen eine ermäßigte Gebühr von 5 Euro.

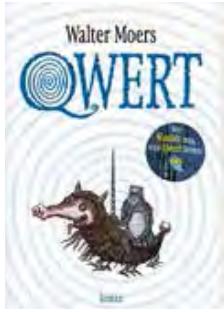
Die Lesung findet auf Deutsch als Preview-Veranstaltung in Kooperation mit dem „Yippie!“-Festival statt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Do, 05.02.26, 16.00-17.30 Uhr

Gebühr Erwachsene 8 EUR, Kinder und Jugendliche 5 EUR





Y0202119 Zamonien-Event Fantastische Welten – Die Zamonien-Romane von Walter Moers

Dr. Gerrit Lungershausen

Willkommen in Zamonien – einer schillernden Fantasiewelt voller sprechender Dinosaurier, dichterischer Lindwürmer, denkender Stadt-labyrinthe und literarischer Anspielungen!

Der Schriftsteller Walter Moers, bekannt durch „Käpt'n Blaubär“ und „Das kleine Arschloch“, hat mit seinen Zamonien-Romanen („Die Stadt der träumenden Bücher“, „Rumo“, „Ensel und Krete“, „Der Schrecksenmeister“ u. a.) ein eigenes Universum geschaffen, das gleichermaßen witzig, tiefgründig und literarisch ver-spielt ist. Ende 2025 ist sein neustes Werk „Qwert“ in der Reihe erschienen.

Mit Humor, Fachwissen und Anekdoten über Walter Moers entführt Gerrit Lungershausen das Publikum in die fantastischen Weiten Zamoniens – und zeigt, warum Moers' Bücher längst Kultstatus besitzen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Snacks begleiten den Abend voller Geschichten, Ideen und Imagination. Für alle Moers-Fans ab 12 Jahren.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Di, 19.05.26, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr 5 EUR

Kinder und Jugendliche kostenfrei

Nilgün Bakir Sahin

In unserem Atelier geht's um Inspiration, Spaß und die Liebe zum Nähen. In unseren Nähkursen lernst du Schritt für Schritt, wie du deine Ideen mit Stoff und Faden verwirklichst – ganz egal, ob du das Nähen ganz neu für dich entdeckst oder deine Kenntnisse vertiefen möchtest. Unsere Kurse sind auf Deutsch, aber wir helfen dir bei Fragen auch gerne auf Türkisch.



© aus den Kursen Grinberg

Nähen in den Osterferien (9 bis 12 Jahre)

Nilgün Bakir Sahin

In diesem Ferienkurs lernen Kinder von 9 bis 12 Jahren den handwerklichen Umgang mit hochwertigen Materialien und den Wert von Selbstgemachtem. Sie nähen verschiedene Gegenstände und machen außerdem den „Nähmaschinenführerschein“. Stoffe können in Neli's Atelier erworben werden.

Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet (ca. 30 Euro) und hängen von den individuell geplanten Projekten ab. Nähmaschinen können kostenfrei bereitgestellt werden, aber es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen.

Y7208110 Osterferien

Hattersheim, Neli's Atelier

Am Kirchgarten 6

4-mal, Mo–Do, 30.03.–02.04.26,

10.00–13.00 Uhr

Gebühr 69 EUR

Y7208112 Osterferien

Hattersheim, Neli's Atelier

Am Kirchgarten 6

4-mal, Di–Fr, 07.–10.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 69 EUR



Y7206102 NEU Osterferien Zeichnen & Gestalten im Manga-Stil (10 bis 16 Jahre)

Svetlana Grinberg

Tauche ein in die faszinierende Welt der Manga! In diesem Osterferienkurs lernen Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren, eigene Figuren im beliebten japanischen Zeichenstil zu gestalten. Am Ende des Kurses halten sie ein eigenes Manga-Portrait oder eine eigene Comic-Seite in den Händen. Alles, was die sie brauchen, ist Neugier, Freude am Zeichnen und Lust auf kreative Abenteuer! In der Gebühr sind Materialkosten (10 Euro) enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal, Mi & Do, 01. & 02.04.26,

13.00–15.15 Uhr

Gebühr 45 EUR

Y7206103 NEU Osterferien „Kitsune & Netsuke“: Modellieren nach Zeichnung & Polymer Clay (10 bis 16 Jahre)

Svetlana Grinberg

Lass dich von der Welt der Mythen inspirieren und gestalte deine eigene japanische Miniaturkunst! In diesem Ferienprogramm skizzieren die Kinder und Jugendlichen kleine Fuchsgeister – die Kitsune – und andere Motive, die sie anschließend kunstvoll zu Netsuke-ähnlichen Figuren modellieren (traditionelle japanische Miniaturanhänger). Am Ende entsteht eine eigene kleine Figur, die zum Beispiel als Schlüsselanhänger dienen kann. In der Gebühr sind Materialkosten (15 Euro) enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

2-mal, Mi & Do, 01. & 02.04.26,

15.30–17.45 Uhr

Gebühr 49 EUR



Svetlana Grinberg

In jungen Jahren erhielt ich eine fundierte künstlerische Ausbildung an einer Kunstschule. Anschließend bildete ich mich in Deutschland zur Multimedia-Designerin weiter. Ich war als Kunstlehrerin an verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig und arbeite derzeit als Dozentin an einer Kunstschule. Zudem bin ich Inhaberin eines Kunstateliers in Kelkheim. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich aber auf Russisch und Englisch antworten. Ich verstehe auch Ukrainisch.



→ Kreativität

Y7205131 NEU Osterferien K-Pop-Dance (ab 10 Jahren)

Dayoung Lim

Coole Moves zu den neuesten K-Pop-Hits! Gemeinsam mit einer Tanzpädagogin studieren die Kinder und Jugendlichen eine Choreografie ein, trainieren Ausdruck und Bühnenpräsenz und haben zusammen mit (neuen) Freund:innen jede Menge Spaß an Musik und Bewegung. Alle ab 10 Jahren, die interessiert, motiviert und tanzbegeistert sind, sind hier herzlich willkommen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

4-mal, Di-Fr, 07.-10.04.26, 10.00-11.30 Uhr
Gebühr 35 EUR



Dayoung Lim

Ich bin ausgebildete zeitgenössische Tänzerin und Tanzpädagogin aus Korea und unterrichte seit mehreren Jahren K-Pop, Ballett und Contemporary Dance in Deutschland.

Ich möchte K-Pop bei der vhs unterrichten, weil ich den Spaß und die Energie dieses Tanzstils mit jungen Menschen teilen und sie zum Tanzen inspirieren möchte. Mein Kurs findet auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich aber gerne auch auf Englisch oder Koreanisch weiterhelfen.



Y0208128 NEU Abendworkshop Rooftop-NähNight – Die Näh-Party im Dachgeschoss der vhs (ab 16 Jahren)

Nele Beinborn

Ein Abend voller kreativer Möglichkeiten hoch über der Stadt: Die abendliche Aussicht der Rooftop-NähNight liefert Inspiration für ein „Glitzer-Taschen-Nähprojekt“.

Einsteiger:innen mit Grundkenntnissen und Profis sind gleichermaßen willkommen, hier zählt der gemeinsame Spaß am Nähen.

Dieser Kurs ist für alle ab 16 Jahren, die gerne gemeinsam mit einer erwachsenen Lieblingsperson kreativ werden möchten.

Das NähNight-Päckchen mit Anleitung und Material für die Glitzer-Tasche wird vor Ort erhalten. Die Materialkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Die Kursleitung steht vorab sehr gerne für Fragen, etwa zu Farbvorlieben oder Varianten, zur Verfügung. Bitte wende dich dafür an den Fachbereich Kultur (fb-kultur@vhs-mtk.de). Wir stellen kleine Snacks und Getränke bereit, freuen uns aber über jeden weiteren Beitrag für unser gemeinsames NähNight-Buffet.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Fr, 19.06.26, 18.00-23.00 Uhr

Gebühr 95 EUR als gemeinsames Jugendliche-Erachsenen-Team inklusive Materialkosten

Y7206100 Wochenendworkshop Acrylmalerei für Kinder mit ihrem Lieblingsmenschen (ab 6 Jahren)

Hatice Alpar

In diesem Workshop tauchen Kinder gemeinsam mit ihrem Lieblingsmenschen in die bunte Welt der Acrylfarben ein. Im Mittelpunkt steht der kreative Prozess – nicht Perfektion, sondern das gemeinsame Erleben und Gestalten. Sie experimentieren mit farbenfrohen Hintergründen, einfachen Motiven und entdecken spielerisch, wie Licht, Schatten und Farbmischungen wirken. Am Ende hält jedes Team ein einzigartiges Kunstwerk in den Händen und feiert die Werke mit einer kleinen Ausstellung innerhalb der Gruppe. Dieser Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet. Es wird regelmäßige Pausen geben. Die Kursgebühr gilt pro Team. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

So, 10.05.26, 15.00-18.00 Uhr

Gebühr 45 EUR als Kind-Erachsenen-Team



Nele Beinborn

Ich lernte bereits in Kindertagen das Nähen von Mutter und Großmutter, die beide als Änderungsschneiderinnen gearbeitet haben. Was mit Kissenbezügen und einfachen Taschen begann, ist mittlerweile bei selbstgezeichneten Schnitten und Brautkleidänderungen angekommen. Während des Studiums der Theaterwissenschaft und der Arbeit an verschiedenen Theatern im Rhein-Main-Gebiet habe ich Tipps und Tricks aus Kostümabteilungen und Schneidereien gelernt, die ich gern mit (jungen) Hobby-schneider:innen teile. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Bei Fragen kann ich dir aber gerne auf Englisch weiterhelfen.



Hatice Alpar

Ich habe an der Harran Universität Kunstpädagogik studiert und bin dort im Bereich Kunstlehramt ausgebildet worden. In verschiedenen Institutionen habe ich vier Jahre lang Kunst unterrichtet. Ich freue mich sehr auf die Arbeit an der vhs und das Kennenlernen vieler neuer interessanter Menschen. Meine Kurse finden auf Deutsch statt, aber ich kann bei Bedarf auch auf Türkisch und Kurdisch angesprochen werden.

Y0206134 Osterferien Wege zum gezeichneten Bild – Skizzieren, scribbeln, schummern (ab 16 Jahren)

Regina Ouhrabka

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

3-mal, Mo-Mi, 30.03.-01.04.26,

10.00-13.00 Uhr

Gebühr 71 EUR bis 18 Jahre

→ Info

Weitere Informationen auf Seite 71.



Aktuelles auf unserer Facebook-Seite. Like us!



instagram.com/vhs_mtk

→ Kreativität, Sprachen

**Y0204123 NEU Nachmittagskurs
Musikzeit für Minis mit ihren
Lieblingsmenschen (1 bis 3 Jahre)**
Yei Rang Kim

Kinder von 1 bis 3 Jahren tauchen gemeinsam mit einer Begleitperson spielerisch in die bunte Welt der Musik ein. Hier wird Musik gehört, im Rhythmus getanzt und wir gestalten gemeinsam kleine Kunstwerke. Dabei werden die Sinne angeregt, die Motorik gestärkt und das Miteinander in der Gruppe liebevoll gefördert.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
6-mal Fr, ab 20.02.26, 15.00–15.45 Uhr
Gebühr 49 EUR pro Kind-Erwachsenen-Team



Yei Rang Kim

Ich bin Komponistin und Musikpädagogin mit Erfahrung in interdisziplinären Kinder- und Familienprogrammen. In meiner Arbeit verbinde ich Musik, Kunst und Achtsamkeit, um kreative Lernprozesse zu fördern. Meine Kurse finden auf Deutsch statt. Ich kann zusätzlich auf Koreanisch angesprochen werden.

**Y7204130 NEU Wochenendworkshop
Singer-/Songwriter-Werkstatt
für junge Menschen (ab 12 Jahren)**
Erjon Muco

Wie entsteht ein eigener Song? In dieser kreativen Werkstatt entdecken Jugendliche und junge Erwachsene, wie sie ihre eigenen Gedanken, Geschichten und Emotionen in Musik verwandeln können. Gemeinsam werden Songideen entwickelt, Texte geschrieben, Melodien und Harmonien gefunden. So wird Schritt für Schritt ein eigener Song aufgebaut – vom ersten Einfall bis zur fertigen Version. Neben praktischen Übungen zur Stimmbildung und zum Songwriting werden einfache Begleitinstrumente genutzt und verschiedene Musikstile erkundet. Dabei steht immer die eigene Kreativität im Mittelpunkt: Jede Stimme und jede Idee zählt. Am Ende des Wochenendes haben die Teilnehmenden einen oder mehrere eigene Songs entworfen, die in einer kleinen Abschlussrunde vorgestellt werden. Ziel ist, dass jeder stolz mit einer eigenen musikalischen Idee nach Hause geht und vielleicht sogar Lust bekommt, das Songwriting weiterzuführen.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
Sa & So, 25. & 26.04.26, 10.00–16.00 Uhr
Gebühr 69 EUR



Erjon Muco

Ich leite seit vielen Jahren Kinder-, Jugend- und Projektchöre und bin 2. Vorsitzender/Chorleiter der Frankfurter Spatzen e. V. Mein Schwerpunkt liegt auf moderner Pop-/Musical-Chorliteratur, praxisnaher Stimmbildung und kreativer Probenarbeit, die Gemeinschaft und Auftrittssicherheit fördert. Mir ist wichtig, dass junge Menschen musikalisch wachsen, mehrstimmig singen lernen und mit Freude Bühnenpraxis sammeln. Meine Kurse finden auf Deutsch statt, ich spreche aber auch Englisch, Albanisch und Griechisch.

**Y0204130 Nachmittagskurs
NewVoices – Der vhs-Chor für
Jung und Alt (ab 9 Jahren)**
Erjon Muco

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Mi, ab 04.02.26, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 65 EUR, für Kinder/Jugendliche-Erwachsenen-Team 109 EUR

Weitere Informationen auf S. 63.

→ Info

Für junge Swifties empfehlen wir unseren Workshop Taylor Swift: Radiosongs und queere Poesie (S. 16).



Sprachen

Chinesisch

**Y7402105 NEU
Chinesisch für Kinder
von 6 bis 12 Jahren –
Vorkenntnisse nicht erforderlich**
Lisha Chen

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen vier Bausteine: Kinderlieder, kurze Kinderserien, theaterpädagogische Übungen und (traditionelle) chinesische Spiele. So verankern sich Wörter, einfache Sätze und die richtige Aussprache ganz nebenbei. Auch Origami und saisonbedingte Bastelprojekte sind ein Highlight, Kinder lernen dabei Rituale und Bräuche in China kennen. Mit allen Sinnen erleben Kinder die chinesische Kultur und trauen sich schnell, selbst zu sprechen. Dieser Kurs eignet sich für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Chinesisch spielend lernen für Kinder, ab Lektion 1
Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Fr, ab 20.02.25, 17.00–18.30 Uhr
Gebühr 99 EUR

Lisha Chen

Ich bin Lisha Chen, geboren und aufgewachsen in einer kleinen chinesischen Stadt namens Zibo. 2011 kam ich nach Deutschland, um einen Masterabschluss in Theater-, Film- und Medienwissenschaft zu erwerben. Nebenbei absolvierte ich eine Weiterbildung in Theaterpädagogik und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Es ist meine Leidenschaft, immer etwas Neues zu lernen, zu erleben und auch mein Wissen weiterzugeben. Seit Jahren lebe ich im Rhein-Main-Gebiet und arbeite als freischaffende Pädagogin und Dozentin. Ich freue mich immer, Menschen zu begegnen und meine Erfahrungen mit ihnen auszutauschen.



Maira Aamer

Geboren in Pakistan, aufgewachsen in Deutschland, bin ich nach dem Abitur nach England ausgewandert und habe dort mein Bachelor-Studium in Psychologie erfolgreich absolviert. Zusätzlich bin ich eine CELTA-zertifizierte Englischlehrerin. In London habe ich in einer bilingualen Samstagsschule Deutsch unterrichtet (Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren). Ich möchte Kindern durch einen freundlichen und spielerischen Zugang den ersten Kontakt zum Englischen ermöglichen.

Englisch

**Y7406101 NEU
English Mini Club**

Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Maira Aamer

Der English Mini Club bietet Kindern von fünf bis sieben Jahren einen spielerischen Einstieg in die englische Sprache. Hier haben sie die Möglichkeit, erste Worte und Sätze auf Englisch zu sprechen und zu verstehen. Durch spielerische Anregungen lernen die Kinder Begriffe rund um den eigenen Körper und sich selbst, zu Zahlen und ihrer Umgebung auf Englisch. Die Kinder werden vor allem englische Kinderreime (Nursery Rhymes) und Spiele kennenlernen. Der Fokus liegt altersentsprechend auf dem Sprechen. Vorkenntnisse in englischer Sprache oder schriftsprachliche Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)
10-mal Di, ab 03.02.26, 15.15–16.00 Uhr
Gebühr 54 EUR



Französisch

Y7408101 NEU Osterferien

Französisch A1 für Jugendliche – drittes und viertes Lernjahr

Dominic Wagner

C'est parti! In großen Klassen kommt das Reden oft zu kurz oder es fehlt die Zeit auf alle Schüler:innen individuell einzugehen. In diesem Kurs in einer Gruppe von maximal zwölf Teilnehmenden fördern wir die Sprachsicherheit durch Rollenspiele und Diskussionen. Einzelne Grammatikthemen des aktuellen Schuljahres können auf individuellen Wunsch vertieft wiederholt werden. Der Spaß an der Sprache steht im Mittelpunkt. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die Französisch seit drei oder vier Jahren in der Schule lernen. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mi–Fr, 08.–10.04.26, 10.00–11.30 Uhr

Gebühr 32 EUR



Bokyung Kang

Mein Name ist Bokyung Kang. Ich komme aus Südkorea und habe an der Universität Deutsche Sprache und Literatur, Englische Sprache und Literatur sowie Pädagogik studiert. In Korea habe ich sieben Jahre lang als Lehrerin gearbeitet. Hier in Deutschland unterrichte ich Koreanisch an der koreanischen Schule in Höchst sowie an der vhs. Darüber hinaus besitze ich eine Zertifizierung als Koreanischlehrerin für Ausländer. Ich habe viel Freude am Unterrichten und möchte als Muttersprachlerin die Teilnehmer:innen beim Lernen der Sprache unterstützen.

Koreanisch

Y7427101 Osterferien

Koreanisch A1 für Jugendliche ohne Vorkenntnisse von 12 bis 17 Jahren

Bokyung Kang

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche von 12 bis 17 Jahren, die Koreanisch neu lernen möchten, weil sie von der koreanischen Kultur fasziniert sind, K-Pop lieben, familiäre Kontakte nach Korea haben oder einfach neugierig auf diese Sprache sind. Im Kurs lernen die Jugendlichen die Grundlagen der koreanischen Sprache einschließlich der Schrift und einfacher Kommunikation.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

Mo–Do, 30.03.–03.04.26, 9.00–12.15 Uhr

Gebühr 82 EUR



**Für mehr als den Schulweg:
Dein Schülerticket Hessen!**



Beantrage jetzt als Schülerin, Schüler oder Azubi das Schülerticket Hessen bei der Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft und bekomme bis zu 100% der Kosten zurückerstattet.

Entdecke alle Vorteile auf www.mtv-web.de

[MainTaunusVerkehrsgesellschaft](#)

[@mtv_verkehrsgesellschaft](#)

Service–Telefon: 06192 – 200 26 21

service@mtv-web.de

Gesundheit

Y7301102 Nachmittagskurs Yoga für Girls (11 bis 14 Jahre)

Maria Laura Caruano

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um die Yogapraxis auf eine leichte und alltagsnahe Weise zu entdecken. Nach einer kurzen Einstimmung und einem Warm-up üben wir verschiedene Yoga-Asanas, sprechen über Themen aus der Yoga-Philosophie und lernen einfache Atemtechniken für mehr Ruhe und Fokus. Spiele, Partnerübungen und kleine Achtsamkeitsimpulse stärken die Gemeinschaft und machen Freude. Zum Abschluss jeder Stunde wird es kreativ: Die Teilnehmerinnen arbeiten in ihrem eigenen Journal und entspannen bei einer geführten Fantasiereise. Ein wohltuender Mix aus Bewegung, Reflexion und Entspannung, speziell für Tweens und Teenager.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 13.02.26, 17.00–18.00 Uhr

Gebühr 99 EUR

Y7301103 Nachmittagskurs Yoga für Girls (13 bis 15 Jahre)

Maria Laura Caruano

Yoga für Teens: In diesem Yoga-Kurs sind 13- bis 15-jährige Mädchen genau richtig. Im Fokus dieses Kurses steht die Praxis der Yoga-Asanas, auf deren Umsetzung besonderer Wert gelegt wird. Eine Kursstunde umfasst Asanas sowie einfache, fließende Yoga-Abfolgen, Partner- und Atemübungen, Achtsamkeitsspiele und Entspannung, alles auf die Interessen der Altersgruppe ausgerichtet. Auch weitere yogische Themen werden in den Kurs integriert, und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Hofheim, vhs (Alte Bleiche 5)

15-mal Fr, ab 13.02.26, 16.00–17.00 Uhr

Gebühr 99 EUR



Maria Laura Caruano

Ich bin zertifizierte Kinderyoga-lehrerin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit für Kinder, sowie Prä- und Postnatal-Yogalehrerin und zweifache Mutter. In meinen Kursen gebe ich viel Raum

für Bewegung, Körperwahrnehmung und Selbstdeckung. Mir geht es nicht um Leistung, sondern um die Entwicklung und Förderung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Mein Ziel ist es, den Kindern mit Hilfe von altersgerechten Yoga-Übungen im Alltag Ruhe und Besonnenheit zu ermöglichen.

Umweltbildung für Familien

→ Bitte beachten Sie, dass Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen dürfen. Die Gebühr gilt pro angemeldeter Person. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y0104161 Workshop

Blühendes Papier

Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Viola Refghi

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

So, 12.04.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 13 EUR

Y0104162 Workshop

Die spannende Welt der Insekten

Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Andrea Oppacher-Friedrich

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 09.05.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 11 EUR

Y0104163 Vortrag und Exkursion

Schmetterlinge: Wie sie leben und wo sie zu finden sind

Erwachsene & Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Dr. Mareike Possienke

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

So, 10.05.26, 10.00–12.30 Uhr

Gebühr 10 EUR

Y0104164 Workshop

FamilienFrühling auf dem ErlebnisAcker!

Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Sabrina Abel & Henrike Becker

Kelkheim, EAT Erlebnisacker Taunus

Fr, 22.05.26, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr 13 EUR

Y0104165 Workshop

Zu Besuch bei Wild- und Honigbienen

in Kooperation mit dem Imkerverein Hofheim e.V.

Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Martina Teipel & Irene Heydkamp

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 13.06.26, 10.30–12.30 Uhr

kostenfrei

Y0104167 Workshop

Kreative Holzwerkstatt

Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Andrea Oppacher-Friedrich

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 20.06.26, 14.00–16.30 Uhr

Gebühr 11 EUR

→ Info

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen für Familien und Kinder finden Sie im Bereich Naturschutzhause ab S. 91f. oder unter www.naturschutzhause-mtk.de.

Umweltbildung für Kinder

→ Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Y0104171 Vormittagskurs

Parcours der Sinne (7 bis 11 Jahre)

Monika Auth

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Sa, 21.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 14 EUR

Y0104172 Osterferien

Versteinerte Tiere und Pflanzen (7 bis 10 Jahre)

Dr. Christine Kumerics

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mo, 30.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 17 EUR

Y0104173 Osterferien

Kreative Ostern (ab 7 Jahren)

Kiana Hartwig

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Di, 31.03.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0104174 Osterferien

Wer piept denn da? Vögel auf der Spur (ab 7 Jahren)

Christine Schuh

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mi, 01.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0104175 Osterferien

Origami – Japanische Papierkunst (ab 8 Jahren)

Shigemi Muroi

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Mi, 08.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 20 EUR

Y0104176 Osterferien

Frühlingserwachen in den Weilbacher Kiesgruben (ab 7 Jahren)

Jakob Wolfarth

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

Do, 09.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0104177 Vormittagskurs

Expedition Eiszeit (7 bis 10 Jahre)

Dr. Christine Kumerics

Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhause

So, 19.04.26, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr 12 EUR

Y0104178 Nachmittagskurs

Abenteuer Streuobstwiese – kleine Forscher ganz groß (6 bis 12 Jahre)

in Kooperation mit ecokids Hofheim

Kimberly Sundermann

Hofheim, Streuobstwiese der ecokids

Sa, 16.05.26, 12.30–16.30 Uhr

Gebühr 19 EUR

2026

UPPIE!

06.-08.
Feb



MAIN
• FRANKFURT
• WIESBADEN

• DARMSTADT • BAD VILBEL
• OFFENBACH • HOFHEIM

Unterrichtsstättenverzeichnis der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis



Lageplan

1 Geschäftsstelle

vhs Main-Taunus-Kreis
Alte Bleiche 5
65719 Hofheim
Telefon 06192 99 01-0
Fax 06192 99 01-45
www.vhs-mtk.de
info@vhs-mtk.de

2 Chinon Center

mit den Parkhäusern P1 und P2

3 Unterrichtsräume

Rudolf-Mohr-Straße 4

Hinweis

Die Treffpunkte für
Outdoor-Kurse erhalten Sie
nach Kurszusage.

Bad Soden

Altes Badehaus
Ev. Kita „Im Sonnengarten“
Hasselgrundhalle
Pfarrgemeinde St. Katharina
Unterkirche

Königsteiner Straße 86
Händelstraße 50
Gartenstraße 2a
Salinenstraße 1

Bad Soden-Neuenhain

Bürgerhaus

Hauptstraße 45

Eschborn

Bürgerzentrum Niederhöchstadt
Heinrich-von-Kleist-Schule

Montgeronplatz
Dörnweg 53

Flörsheim

Sophie-Scholl-Schule
Stadthalle

Jahnstraße 47
Kapellenstraße 1

Flörsheim-Weilbach

Naturschutzhause Weilbacher
Kiesgruben

Frankfurter Straße 74

Frankfurt

Westend-Synagoge

Freiherr-vom-Stein-Str. 30

Hattersheim

Nelis Atelier
Posthof

Am Kirchgarten 6
Sarcellerstraße 1

Hochheim

Bahnhof
Haus der Vereine

Bahnhofstraße
Wiesbadener Straße 3

Hofheim

Brühlwiesenschule
Exerzitienhaus
vhs-Unterrichtsräume
vhs-Hauptgebäude
vhs-Sprachenzentrum

Gartenstraße 28
Kreuzweg 23
Rudolf-Mohr-Straße 4
Alte Bleiche 5
Hattersheimer Straße 5

Hofheim-Diedenbergen

Ev. Gemeindehaus

Casteller Straße 37

Hofheim-Langenhain

Außenstelle Langenhain

Am Jagdhaus 2

Hofheim-Marxheim

Johann-Hinrich-Wichern-Schule

Erfurter Straße 6

Kelkheim

Eichendorff-Schule
Grillparadies
Kinder(t)räume
WingTsun-Schule

Lorsbacher Straße 28
Hornauerstraße 11
Pestalozzistraße 1 und 1a
Industriestraße 2

Kelkheim-Fischbach

Bürgerhaus
Sportplatz

Rathausplatz 3
Grüner Weg 35

Kelkheim-Münster

Bahnhof

Zeilsheimer Straße 8a

Krifel

Rat- und Bürgerhaus
Katholisches Pfarrheim

Frankfurter Straße 33-37
Kapellenstraße 1

Liederbach

Alte Schule
Kulturscheune
Liederbachschule

Feldstraße 6
Feldstraße 4
Wachenheimer Straße 67

Sulzbach

Bürgerzentrum
Mendelssohn-Bartholdy-Schule

Creuzschmarstraße 6
Staufenstraße 33-35

Schwalbach

Friedrich-Ebert-Schule

Westring 1

Ihre Ansprechpersonen

Leitung & Marketing



Direktor
Dr. Gerrit Lungershausen
 Telefon 06192 9901-23
 lungershausen@vhs-mtk.de



Büro der Betriebsleitung,
 IT- und Systemadministration
Markus Hippel
 Telefon 06192 9901-29
 hippel@vhs-mtk.de



Marketing
Melissa Karpisch
 Telefon 06192 9901-13
 karpisch@vhs-mtk.de

Gebäudemanagement, Verwaltung & Buchhaltung



Verwaltungsleitung
Torsten Zervas
 Telefon 06192 9901-24
 zervas@vhs-mtk.de



Buchhaltung
Monika Leypoldt
 Telefon 06192 9901-12
 leypoldt@vhs-mtk.de



Verwaltung
Emad Gergis
 Telefon 06192 9901-52
 gergis@vhs-mtk.de

Hausmeister
 Pfarrgasse 38 (Hofheim)

Ismail Kamal
 Telefon 0179 4487661

Beruf & Gesellschaft



Leitung
 Beruf & Gesellschaft
Saskia Führer
 Telefon 06192 9901-31
 fuerher@vhs-mtk.de

Sachbearbeitung



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

Fremdsprachen & Kultur



Leitung
 Fremdsprachen
Ellen Handke
 Telefon 06192 9901-34
 handke@vhs-mtk.de



Leitung
 Kultur
Jule Kizhukandayil
 Telefon 06192 9901-26
 kizhukandayil@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
 Fremdsprachen
Sean-Marko Zeba
 Telefon 06192 9901-30
 zeba@vhs-mtk.de

Deutsch & Integration



Leitung
 Deutsch & Integration
Julia Ewald
 Telefon 06192 9901-27
 ewald@vhs-mtk.de



Gruppenleitung
 Sachbearbeitung Deutsch
Kathrin Hippel
 Telefon 06192 9901-33
 khippel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung Deutsch
Anette Bormann
 Telefon 06192 9901-32
 bormann@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Edith Wernicke
 Telefon 06192 9901-40
 wernicke@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Julijana Hetterich
 Telefon 06192 9901-11
 heterich@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Miriam Loetz
 Telefon 06192 9901-14
 loetz@vhs-mtk.de



Prüfungszentrale
Elvira Flor
 Telefon 06192 9901-18
 flor@vhs-mtk.de

Gesundheit & junge vhs



Leitung
 Gesundheit & junge vhs
Jacqueline Michel
 Telefon 06192 9901-43
 michel@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
 Gesundheit
Sara Scholz
 Telefon 06192 9901-35
 fb-gesundheit@vhs-mtk.de

Naturschutzhause



Leitung
Sandra Haderk
 Telefon 06192 9901-81
 haderk@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin
Susanne Bronder
 Telefon 06192 9901-86
 bronder@vhs-mtk.de



Pädagogische Mitarbeiterin
Meike Küster
 Telefon 06192 9901-87
 kuester@vhs-mtk.de



Sachbearbeitung
Bettina Schmitt
 Telefon 06192 9901-80
 schmitt@vhs-mtk.de

Berufsbezogenes Deutsch (DeuFö)



Berufsbezogene
 Sprachförderung (DeuFö)
Britta Groll
 Telefon 06192 9901-54
 groll@vhs-mtk.de



Berufsbezogene
 Sprachförderung (DeuFö)
Agneta Starker
 Telefon 06192 9901-53
 starker@vhs-mtk.de



vhs
Main-Taunus-
Kreis

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis ist ein Ort der Begegnung. Mit ihrem vielseitigen Angebot schafft sie Perspektiven und bietet genug Programm, um jeden Tag in eine neue Welt einzutauchen.



Taunus Sparkasse