



**Volkshochschule**

**heim  
mühl  
am  
main**

**2025**

**2. Halbjahr**

## Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für Kursteilnehmer/Impressum	2-6	<b>Sprachen</b> Englisch Spanisch	25-26 27
<b>Angebote „50 plus“</b>			
Sitz-, Geh- & Stehgymnastik	7	Musikschule	28-30
Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik	8	Mühlheimer Vereine	31
Yoga	9	Kreisvolkshochschule	32
Zumba Gold®	10		
<b>Kreatives Arbeiten</b>			
Acrylmalerei	11-12		
Aquarellmalerei	12-13		
<b>Gesundheit &amp; Fitness</b>			
Yoga	14-17		
Prog. Muskelentspannung	18		
Taiji-Qigong	19		
Gesunde Bewegung	20-21		
Wirbelsäulengymnastik	22		
Pilates	23		
Bodyforming	24		

Das gesamte Programm kann zudem unter

**[www.muehlheim.de/kultur-freizeit/kultur-bildung/volkshochschule/](http://www.muehlheim.de/kultur-freizeit/kultur-bildung/volkshochschule/)**

heruntergeladen werden.

## **Volkshochschule der Stadt Mühlheim am Main**

63165 Mühlheim am Main, Friedensstraße 20 (Rathaus)  
Fachbereich IV – Sport, Kultur & Ehrenamt,  
Zimmer 108 – 110

### **Sachbearbeitung Volkshochschule:**

Robin Kaiser	06108/601-605
Nathalie Hoppe	06108/601-607

**Fax: 06108 / 601-84611**

**Internet: [www.muehlheim.de](http://www.muehlheim.de)**  
**E-Mail: [vhs@stadt-muehlheim.de](mailto:vhs@stadt-muehlheim.de)**

### **Öffnungszeiten:**

**montags, dienstags, donnerstags  
und freitags von 8.30 – 12.00 Uhr**  
**dienstags von 14.00 – 17.45 Uhr**

### **Impressum**

Herausgeber:	Magistrat der Stadt Mühlheim, Fachbereich IV - Sport, Kultur & Ehrenamt, Volkshochschule
Redaktion/Gestaltung:	Robin Kaiser, Nathalie Hoppe

# Hinweise für die KursteilnehmerInnen

## **Semester Herbst 2026**

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 01.09.2025, jedoch Angaben bei den Kursen beachten. Während der Ferien, an Feiertagen und an beweglichen Ferientagen, finden in der Regel die Kurse der VHS nicht statt.

## **Ferientermine / bewegliche Ferientage**

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2025
Herbstferien	06.10. - 19.10.2025
Weihnachtsferien	22.12. - 11.01.2026

## **Beginn des Semesters I/2026 voraussichtlich in der Woche ab 09. Februar 2026.**

## **Anmeldungen**

Anmeldungen werden schriftlich bei der VHS oder im Zentralen Bürger-Service während der Öffnungszeiten persönlich entgegengenommen, können aber auch in die beiden Sammelbriefkästen der Stadtverwaltung die am Rathaus, Friedensstraße 20 und in der Willy-Brandt-Halle hängen, eingeworfen sowie per Post zugesandt werden. Auch per Fax oder E-mail sind Anmeldungen möglich.

Das Anmeldeformular muss komplett ausgefüllt sein. Telefonische Anmeldungen und Vormerkungen für die Kurse werden nicht angenommen. Die Möglichkeit zur Anmeldung beginnt mit Erscheinen dieses Programmheftes. Die entsprechende Kursnummer ist unbedingt anzugeben.

Anmeldungen, die erst im Kurs direkt erfolgen, können nur dann berücksichtigt werden, wenn der Kurs noch nicht belegt ist.

**Die Anmeldung ist verbindlich!!!  
Eine Bestätigung vor Kursbeginn erfolgt nicht.**

**Wichtiger Hinweis**

Ihre Daten werden nach Maßgabe der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) zur Durchführung des Vorganges genutzt. Eine Weitergabe außerhalb der Stadtverwaltung erfolgt nur, soweit dies zur Abwicklung des Vorganges erforderlich ist. Bei Angabe von E-Mail und/oder Telefonnummer über die angegebenen Kommunikationswege kann leichter ein Informationsaustausch erfolgen.

Verantwortlicher für die Verwendung der Daten ist die Stadtverwaltung Mühlheim, Friedensstraße 20, 63165 Mühlheim.

Ein Datenschutzbeauftragter steht Ihnen für Rückfragen unter [datenschutz@stadt-muehlheim.de](mailto:datenschutz@stadt-muehlheim.de) zur Verfügung.

**Kursteilnahme**

Hat der/die InteressentIn sein/ihr Anmeldeformular der VHS zugesandt, ist er/sie automatisch in den Kurs aufgenommen. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt ebenso als verbindliche Anmeldung. Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall statt.

**Teilnehmerzahl**

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger TeilnehmerInnen als erforderlich an, kann dieser mit einem Parallelkurs zusammengelegt werden oder mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Ist dies nicht möglich, muss dieser Kurs ausfallen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, erhält der/die TeilnehmerIn eine Mitteilung der VHS.

**Gebühren**

1 Unterrichtsstunde (UE) 45 Min.	Euro 2,30 - 3,50
1 Zeitstunde 60 Min.	Euro 3,10 - 4,70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Vereinfachung auf volle Euro auf- oder abgerundet.

**Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind o. die Bürgergeld beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung unbedingt beizufügen. Bei der Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann.**

**Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und InhaberInnen der Ehrenamtskarte werden nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt (Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verwaltung der VHS).**

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Raumumlage, Geräte etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden.

Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

1. Wird die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen TeilnehmerInnen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.
2. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Führungen, Vorträge, Exkursionen), setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.
3. Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren.

### **Haftung**

Die Volkshochschule übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Sachschaden oder Diebstahl. Für die TeilnehmerInnen und Dozenten/innen an den VHS-Kursen besteht beim Versicherungsverband für Gemeinden eine Unfallversicherung.

TeilnehmerInnen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

**Hausordnung**

Die Volkshochschule ist Gast in fremden Räumen. Wir bitten daher, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Die Anordnungen des jeweiligen Hausmeisters müssen beachtet werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf, dass in den Räumen auch Kinder unterrichtet werden. In den Schulräumen besteht Rauchverbot. In öffentlichen Gebäuden besteht grundsätzlich Rauchverbot.

**Die ausführlichen Hinweise für KursteilnehmerInnen sind bei der VHS erhältlich!**

**Weitere Informationen unter der Rufnummer der VHS**

**Telefon: 06108 / 601-600,  
06108 / 601-605,  
06108 / 601-607**

## Angebote für die Generation „50 plus“

### 03.02.19 Sitz-, Geh- & Stehgymnastik

**Mit guter Laune** bewegen wir uns bei diesem 45-Minuten Fitness-Quickie **ohne Bodengymnastik**. Wir mobilisieren die Gelenke mit Herzkreislauftraining. Dysbalancen werden durch Funktionsgymnastik ausschließlich im Stand entgegengewirkt. Zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und häufig ohne Handgeräte.

#### **Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen**

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	15.09. – 02.02.2026
Tag:	Montag
Uhrzeit:	15.45 – 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 56,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,70

**Bitte Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen!**

### **03.02.20 Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik**

**Mit guter Laune** bewegen wir uns gesundheitsorientiert bei diesem 45- Minuten Fitness-Quiz mit **Bodengymnastik**. Wir mobilisieren die Gelenke mit Herzkreislauftraining. Dysbalancen wird durch Funktionsgymnastik entgegengewirkt, zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und häufig ohne Handgeräte. „**Drums alive**“ und „**Cross Training**“ können nach Wunsch und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden einfließen.

#### **Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen**

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	15.09. – 02.02.2026
Tag:	Montag
Uhrzeit:	16.30 – 17.15 Uhr
Gebühr:	€ 56,30
	für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,70

**Bitte Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe und großes Handtuch oder Decke mitbringen!**

### 03.01.06 Yoga: Gesunde Bewegung ab 55 Jahren

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kraft im Alter nachlässt, die sich zu wenig bewegen, deren Dehnbarkeit und Gleichgewichtssinn im Alltag nicht genügend gefordert wird. Wir beginnen den Kurs mit leichten Übungen und erweitern sie im Laufe der vierzehn Stunden. Damit wird nicht nur das Körpergefühl verbessert, auch das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gesteigert.

Es ist zu beachten, dass es in diesem Kurs vordergründig um Bewegung geht, nicht um Entspannung. Weil die Übungen im Stehen oder auf dem Boden (sitzend oder liegend) durchgeführt werden, sollten die Teilnehmer in der Lage sein, sich auf den Boden zu setzen und ohne Hilfe wieder aufzustehen. Für Menschen mit akuten Gelenkproblemen oder einem höheren BMI als 30 ist dieser Kurs leider nicht geeignet.

#### Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozent:	Herr Mika Saum American Yoga Alliance- zertifiziert
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	05.09. – 19.12.2025
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	18.15 – 19.15 Uhr
Gebühr:	€ 73,20 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 65,40

**Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte mit und tragen bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.**

**03.02.22 ZUMBA GOLD® für junggebliebene Ältere**

ZUMBA GOLD® ist ein Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen , Swing, Cha Cha Cha und internationaler Popmusik für Personen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene, die sich gern nach Musik bewegen und fit halten möchten.

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	Frau Sandra Duran Ferraz
Ort:	Sporthalle Mühlheim, Anton-Dey-Straße 60
Beginn/Ende:	15.09. – 19.01.2026
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

## Kreatives Arbeiten

### Acrylmalerei für Fortgeschrittene (auch für Anfänger)

Acrylfarben sind sehr vielseitig einsetzbar, besonders durch die schnelle Trocknung, sie sind fast geruchlos, da sie mit Wasser verdünnt werden. Von Pinseltechnik bis Spachtelauftrag, Mischen der Farben und der Verwendung von Zusatzmedien gibt es viele Tipps und Anleitungen. Wir malen nach der Natur und experimentieren auch frei mit den Farben. Künstlerische Beispiele der klassischen Moderne geben uns Anregung.

Die Kurse sind für Geübte geeignet, die neue Anregungen wünschen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Acrylfarben festigen wollen, aber auch für diejenigen, die ins Thema einsteigen wollen und wenig Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Borstenpinsel, Zeichenblock (für Skizzen), Leinwand (ungefähr 30x40 oder 50x50 cm) evtl. Malspachtel, ein Becher für Wasser, Malkittel.

Die Materialien können für 20,00 € auch gestellt werden. Die Zahlung hierfür in bar bei der Kursleiterin.

<b>02.07.00</b> Dozentin:	Frau Julia Beinar
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum im EG, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	02.09. - 23.09.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	16.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 60,00
	für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

<b>02.07.01</b>	Dozentin:	Frau Julia Beinar
	Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum im EG, Dietesheimer Straße 90
	Beginn/Ende:	25.11. - 16.12.2025
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	16.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00
		für 4 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

## Grundlagen der Aquarellmalerei

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aquarelletechnik. Am Anfang steht der Umgang mit Papier, Farbe, Wasser und Pinsel. Nähern wir uns den besonderen Möglichkeiten der Farbgestaltung beim Aquarellieren. Lernen Sie, wie sich die Farben verhalten, wenn man sie miteinander in Verbindung bringt. Inspiriert durch Vorbilder der Aquarellmalerei gestalten Sie schließlich eigene Entwürfe.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Farbmischpalette, ein Becher für Wasser, Malkittel.

Die Materialien (Aquarell Farbkasten, Pinseln und Aquarellpapier) können für 25,00 € auch komplett gestellt werden. Bitte vor dem Kursanfang eine Benachrichtigung an die VHS. Die Zahlung hierfür in bar bei Kursleiterin.

<b>02.07.02</b>	Dozentin:	Frau Julia Beinar
	Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum im EG, Dietesheimer Straße 90
	Beginn/Ende:	05.09. - 26.09.2025
	Tag:	Freitag
	Uhrzeit:	16.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00
		für 4 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

## Schritt für Schritt in der Aquarellmalerei

Wir üben den grundlegenden Aufbau einer Landschaft vom Hintergrund bis zum detaillierten Vordergrund mit verschiedenen Techniken wie Lasieren und Nass-in-Nass. Dabei legen wir auch Wert auf eine ausgewogene Komposition, eine überzeugende Perspektive und die Illusion von Raamtiefe. Wir erarbeiten gemeinsam kreative Ideen und stimmungsvolle. Lernen Sie, wie sich die Farben verhalten, wenn man sie miteinander in Verbindung bringt. Inspiriert durch Vorbilder der Aquarellmalerei gestalten Sie schließlich eigene Entwürfe.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Farbmischpalette, ein Becher für Wasser, Malkittel.

Die Materialien (Aquarell Farbkasten, Pinseln und Aquarellpapier) können für 25,00 € auch komplett gestellt werden. Bitte vor dem Kursanfang eine Benachrichtigung an die VHS. Die Zahlung hierfür in bar bei Kursleiterin.

<b>02.07.03</b>	Dozentin:	Frau Julia Beinar
	Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum im EG Dietesheimer Straße 90
	Beginn/Ende:	24.10. - 14.11.2025
	Tag:	Freitag
	Uhrzeit:	16.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00
		für 4 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

# Gesundheit & Fitness

## Hatha - Yoga

Liebe Yogainteressierte,

um Ihnen die Auswahl, des für Sie passenden  
Kurses zu erleichtern, hier ein kleiner Überblick:

### **„Yoga am Vormittag“ „Yoga - Kurs I und II“**

eignen sich besonders gut für neue Teilneh-  
merInnen, wie für alle, die bereits mit einer Yo-  
gapraxis vertraut sind und sanftes Üben bevor-  
zugen.

### **„Yoga - Kurs III“**

eignet sich als aufbauender Kurs oder wenn Sie  
Ihre Yogapraxis intensiver angehen wollen.

**Weitere Einzelheiten finden Sie bei den jewei-  
ligen Kursen. Für Fragen können Sie mich,  
Frau Claudia Bülow, gerne unter der Rufnum-  
mer: 06108/69986 kontaktieren.**

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Yogaweg  
begleiten zu dürfen, der immer Ihr ganz indivi-  
dueller, auf Ihre persönlichen Bedingungen und  
Ihre körperliche Verfassung zugeschnittener,  
sein wird.

Rutschfeste Matten finden Sie im Yogaraum.  
Bringen Sie bitte zusätzlich eine Decke und  
wenn vorhanden ein Sitzkissen mit, tragen Sie  
bequeme Kleidung und dicke Socken. Es emp-  
fiehl sich, 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine  
schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen.

**03.01.00 Yoga am Vormittag**

Sanfte Yogaübungen, verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen schenken uns Energie und Lebensfreude für den ganzen Tag.

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	02.09. – 16.12.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.15 – 10.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

**03.01.01 Yoga - Kurs I**

In diesem Kurs widmen wir dem Rücken besondere Beachtung. Wir stärken unsere Muskulatur und erfahren die Wirksamkeit einfacher Yogastellungen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns loszulassen - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69,
Beginn/Ende:	01.09. – 15.12.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.45 – 20.15 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

**03.01.02 Yoga - Kurs II**

Körper- und Atemübungen werden auf sanfte Weise ausgeübt, können so leicht erlernt oder auch vertieft werden.

Dem Rücken-, Nacken- und Schulterbereich schenken wir große Aufmerksamkeit.

Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	02.09. – 16.12.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.40 – 20.10 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

**03.01.03 Yoga - Kurs III**

Dieser Yogakurs eignet sich besonders, um nach einem arbeitsreichen Tag Stress und Verspannungen abzubauen.

Yogaübungen kräftigen unseren Körper, erhalten ihn beweglich und stärken unsere Ausdauer, Atemübungen schenken neue Energie. Die abschließende Tiefenentspannung bringt Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie.

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	02.09. – 16.12.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 – 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

### 03.01.05 Yoga: Entspannt und stark ins Wochenende

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die schon immer ihren Körper auf gesunde Weise stärken, ein besseres Gleichgewicht entwickeln und gleichzeitig beweglicher werden wollten. Unterrichtet wird ein modernes Yoga, mittels Positionen (stehend, sitzend, liegend), die aufeinander aufbauen. Gesund, körpergerecht, individuell und vorsorgend. Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer eine einfachere und eine anspruchsvollere Variante an.

Was hier gelernt und durch viele Wiederholungen vertieft wird hilft dabei, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und lebenslang beizubehalten. Ich vermittele meinen Schülern die Grundlagen, damit sie, sobald das Prinzip verinnerlicht wurde, alle Übungen auch ohne mein Beisein durchführen können.

Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Dieser Kurs ist für alle gesunden Menschen geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozent:	Herr Mika Saum American Yoga Alliance- zertifiziert
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	05.09. – 19.12.2025
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr:	€ 73,20 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 65,40

**Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte mit und tragen bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.**

## **Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson**

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel ist durch aktives Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung, dass sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannt, dies bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, als Präventiv Maßnahme so zu sagen. Aber nicht nur, sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, z. B. bei (Kopf-) Schmerzen, labilem Blutdruck, Herzbeschwerden, Muskelverspannungen, Angst- und Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und besonders zum Stressabbau.

**Am 04.10.2025 findet kein Unterricht statt!**

<b>03.01.11</b> Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	06.09. – 11.10.2025
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.30 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 29,40 für 5 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 26,30

**Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!**

## „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“

### TAIJI QIGONG & MEHR!

Die gesundheitsfördernden Übungen aus der traditionellen Chinesischen Medizin werden wir zusammen in der Gruppe mit weichen & fließenden Bewegungen im Stehen und auch im Gehen zur seelischen Balance und zum Lösen von Verspannungen praktizieren. Das Immunsystem wird ebenfalls dadurch positiv beeinflusst.

Anhand eines Skripts können die Abfolgen/Bewegungen zu Hause individuell weiter geübt und im Unterricht vervollständigt werden.

<b>03.01.13</b> Dozentin:	Frau Sabine Buschbeck
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	21.10. – 09.12.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

**Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!**

## **Bewegung muss sein. Muskeln und Gelenke im gesunden Zusammenspiel.**

Neben den beiden neuen Kursen für gesunde Bewegung bietet Mika Saum zwei Kurse an, die Sie mit Yoga-Übungen ins Wochenende begleiten. Muskelkater nicht ausgeschlossen.

Mika Saum ist zertifizierter Yogalehrer und DOSB-Übungsleiter für orthopädischen Reha-Sport. Informationen über Mika Saum finden Sie unter [www.ynfynyty.de](http://www.ynfynyty.de) – seine Art zu unterrichten beschreiben seine Kursteilnehmenden dort ebenfalls.

Bei den Yoga-Kursen (03.01.05 + 03.01.06) liegt der Fokus auf dem kontinuierlichen Erlernen einer Abfolge von Übungen, die neben dem gesunden Aufbau von Stärke, Gleichgewicht und Beweglichkeit auch das Durchhaltevermögen stärken. Teilnehmende gehen mit einem Lächeln ins Wochenende.

Die Bewegungskurse (03.02.02 + 03.02.03) zielen auf die gesunde Mobilisierung aller wichtigen Muskeln und Gelenke ab. Mit vielen Übungen werden Teilnehmende zu mehr Beweglichkeit und Kraft und somit zu mehr Wohlbefinden im (Bewegungs-)Alltag geführt. Der ideale Kurs für einen Mittwochabend.

Die Teilnehmenden sollten keine Schmerzen bei leichtem Sport haben. Um allen Teilnehmenden den bestmöglichen Unterricht anbieten zu können, ist es wichtig, dass die Kurswahl den eigenen Fähigkeiten entspricht.

**Bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung & ein Handtuch mitbringen!**

**03.02.02 Gesunde Bewegung muss sein I  
(für Ungeübte & Wiedereinsteiger)**

Dozent: Herr Mika Saum,  
Yoga Alliance-zertifiziert  
Ort: Bewegungsraum,  
Alter Frankfurter Weg 69  
Beginn/Ende: 03.09. – 12.11.2025  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: € 40,00  
für 10 Veranstaltungen  
Ermäßigung: € 36,00

**03.02.03 Gesunde Bewegung muss sein II  
(für Fortgeschrittene)**

Dozent: Herr Mika Saum,  
Yoga Alliance-zertifiziert  
Ort: Bewegungsraum,  
Alter Frankfurter Weg 69  
Beginn/Ende: 03.09. – 12.11.2025  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Gebühr: € 40,00  
für 10 Veranstaltungen  
Ermäßigung: € 36,00

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stabilisieren wir die Wirbelsäule und bekämpfen Rückenbeschwerden und Verspannungen. Mit funktionellen gymnastischen Übungen, Muskelaufbautraining, Dehnung und wohltuender Entspannung verbessern wir Körperwahrnehmung und koordinative Fähigkeiten und machen den Rücken wieder fit für die Belastung des Alltags. In Begleitung von Musik werden mit und ohne Hilfe von Kleingeräten Gleichgewicht und Haltung geschult.

Dieser Kurs ist kein Ersatz für die Krankengymnastik! Bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!**

### 03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	01.09.– 19.01.2026
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

### 03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	01.09. – 19.01.2026
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

## Pilates „Das Body & Mind Training“

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Eine Mixtur aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen steht im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. Durch sensibilisieren der Körperwahrnehmung fließt Erlerntes in Alltagsbewegungen ein.

**Am 08.09., 13.10. und 20.10.2025 findet kein Unterricht statt!**

**Ersatztermin: 06.10.2025 (IHerbstferien).**

<b>03.02.18</b>	Dozentin:	Frau Dorina Klein
	Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
	Beginn/Ende:	25.08. – 19.01.2026
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	17.30 – 18.30 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00
		für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

**Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Dehnungs-, Kräftigungs-übungen und Stabilitätstraining. Der Schwerpunkt setzt „Die starke Körpermitte“ und Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit. Dieses intensive und effektive Stabilitäts- und Kraftprogramm schützt die Gelenke, formt die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Das Workout bietet eine Vielfalt von Übungen mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, hipper Musik und bietet den Teilnehmern viel, viel Spaß.

<b>03.02.21</b>	Dozentin:	Frau Judith Kinzl
	Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
	Beginn/Ende:	04.09. – 22.01.2026
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.30 – 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

**Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**

# Sprachen

## Englisch

### 04.06.01 Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir widmen uns aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und vielem mehr.

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der KursteilnehmerInnen.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	S. Schatz-Hundertmark
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	24.09. – 17.12.2025
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 38,80 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 35,00

#### 04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir widmen uns aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und vielem mehr.

Gelegentlich besuchen wir das English Theatre in Frankfurt (das Stück wird zuvor im Unterricht vorbereitet). Das sind immer ganz besondere Abende!

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der KursteilnehmerInnen.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	S. Schatz-Hundertmark
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	24.09. – 17.12.2025
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 57,50 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 51,80

## Spanisch

### 04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen

#### Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Marlene Fuentes
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	05.09. – 19.12.2025
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 74,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 67,30
Lehrbuch:	Bekanntgabe im Kurs

### 04.22.02 Spanisch mit Vorkenntnissen

#### Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Marlene Fuentes
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	05.09. – 19.12.2025
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 74,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 67,30
Lehrbuch:	Bekanntgabe im Kurs

# Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

Hauptstraße 3, 63165 Mühlheim/Dietesheim  
Tel.: 06108/76159

## **Öffnungszeiten des Büros:**

**Montag, 8.00 - 14.00 Uhr**

**Mittwoch, 9.00 - 15.00 Uhr**

## **Sprechzeiten im Rathaus (06108/601-601):**

**Montag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Dienstag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 17.45 Uhr**

**Mittwoch, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr**

Die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersstufen ein umfangreiches Unterrichtsangebot.

## **Elementarbereich – Musik von Anfang an**

Die Ausbildung an der Musikschule beginnt mit dem Besuch der Kurse des Elementarbereichs. Hier sammeln die Kinder beim Singen, Tanzen, Musizieren auf elementaren Instrumenten und Musikhören erste musikalische Erfahrungen, durch die eine dauerhafte Freude an Musik und am Musizieren geweckt werden.

- **Musik für Babys**  
0-18 Monate  
Eltern-Kind-Kurs
  
- **Musik für Mäuse**  
ab 2 oder 3 Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen  
Kursdauer: 1-2 Jahre
  
- **Musikalische Früherziehung**  
ab 4 Jahren  
Kursdauer: 2 Jahre

### Weiterführende Kurse

Beim Übergang von der „Musikalischen Früherziehung“ zum „Instrumentalunterricht“ benötigt manches Kind noch etwas Zeit. Als Verbindungselement bietet die Musikschule weiterführende Kurse an, in denen einerseits der Elementarunterricht auf fortgeschrittenem Niveau weitergeführt, andererseits erste Schritte und Grundfertigkeiten auf dem gewählten Instrument erlernt werden und zu einem einfachen gemeinsamen Musizieren angeleitet wird.

- **Grundausbildung**  
ab 6 Jahren  
Kursdauer: 1 Jahr

### Instrumentalunterricht

Der Unterricht im gewählten Hauptfach wird nach pädagogischen Gesichtspunkten im Einzel- oder Gruppenunterricht erteilt. Das geeignete Einstiegsalter ist individuell unterschiedlich und auch vom Instrument abhängig.

Zum Unterrichtsangebot der Musikschule gehören:

- **Tastinstrumente:** Klavier, Keyboard
- **Blasinstrumente:** Blockflöte (Sopran-, Alt-, Tenor-, Bassblockflöte), Querflöte, Klarinette, Saxophon
- **Streichinstrumente:** Violine, Cello, Kontrabass
- **Zupfinstrumente:** Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
- **Schlagzeug**
- **Gesang und Stimmbildung**

Sollten Sie oder Ihr Kind Interesse am Erlernen eines Instrumentes haben, dann wenden sie sich bitte an die Musikschule. Es kann eine Schnupperstunde vereinbart werden. Der Einstieg in den Instrumentalunterricht ist jederzeit auch im laufenden Schuljahr möglich.

### Ensemblespiel

Die Musikschule bietet ihren Schülern die Teilnahme am Ensemblespiel an. Mitwirkende in der Musikschulband „Insider“ sind immer willkommen. In Klassenvorspielen und dem jährlich stattfindenden „Ensemblekonzert“ sind die Lehrkräfte der Musikschule darum bemüht, ihre Schüler zum Ensemblespiel zu motivieren.

### **Kurse für Erwachsene**

Neben Kindern und Jugendlichen können auch Erwachsene ihren Platz an der Musikschule finden und von der positiven Wirkung des Musikunterrichts profitieren. Die Motivation, als Erwachsener ein Instrument zu erlernen, kann vielfältig sein: die Erfüllung eines Kindheitstraumes, der Ausgleich zum Familien- und Berufsleben, ein schönes Hobby, das die Lebensqualität steigert oder der Aspekt, dass regelmäßiges musikalisches Training auch im höheren Alter zur körperlichen und geistigen Fitness beiträgt.

### **Veranstaltungen**

In regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen - Aufführung des Elementarbereichs, Ensemblekonzert, "Musikschule on stage" (Popularbereich) sowie zahlreichen Klassenvorspielen – bietet die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main ihren Schülern immer wieder Gelegenheiten, sich mit ihrem Können zu präsentieren. Neben der Darstellung von Lernerfolgen soll dabei auch die Freude am öffentlichen Konzertieren geweckt werden. Hierbei werden die Schüler von ihren qualifizierten Lehrkräften tatkräftig unterstützt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann wenden Sie sich bitte an die Musikschule unter 06108-76159 oder im Rathaus unter 06108-601601.

## **Mühlheimer Vereine**

Reichhaltig sind die Angebote der über 180 Mühlheimer Vereine. Allein der Sportbereich gibt es die Möglichkeit, unter 45 Vereinen aus Angeboten von „A“ wie Angeln bis „W“ wie Wandern zu wählen.

Jedoch auch nicht Sportinteressierte finden bei den anderen Organisationen und Interessengruppen eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten. Nur einige seien hier erwähnt:

### **Singen / Musizieren / Theaterspielen**

#### **Briefmarkensammeln**

#### **Kleintierzucht**

Nicht zu vergessen sind die Vereine und Hilfsorganisationen unserer Stadt, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, anderen Menschen zu helfen. In allen Vereinen sind Interessenten/Interessentinnen herzlich willkommen.

Wenn Sie sich jedoch erst einmal über die Aktivitäten der Mühlheimer Vereine informieren wollen, so können Sie sich gerne an den

**Fachbereich IV, Sport, Kultur & Ehrenamt,  
der Stadt Mühlheim,  
im Rathaus, Zimmer 107 – 110,  
Telefon: 06108/601-600,-601,-605,-607**

wenden, bzw. Prospektmaterial gegen Übersendung eines frankierten Briefumschlages zuschicken lassen.



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

A large, light gray circle is centered on the page. It is partially overlapped by several other circles of different shades of gray: a medium gray circle to its upper left, a dark gray circle to its upper right, and a large, dark gray circle to its lower right. The text 'Bildung für alle!' is centered within the large light gray circle.

## Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



Kreis Offenbach