



Kreis Offenbach

# vhs

## Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2005

mit  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rödermark  
vhs Rodgau  
Informationen zu den anderen  
Volkshochschulen im Kreis Offenbach



Die **vhs**  
Volkshochschulen

## Informationen / Teilnahmebedingungen

Es gilt die Gebührenordnung der Kreis-vhs, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

### \_\_Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden ab dem 07.01.2005 entgegengenommen. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen per e-Mail oder Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

Anmeldungen, die bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bei der Kreis-vhs eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der Kreis-vhs in Verbindung.

### \_\_Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der Kreis-vhs. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitrifft, wird die Gebühr berechnet, als ob diese Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens dreimal pro Woche über mehr als vier Wochen angeboten werden: hier sind die Gebühren für die Termine ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die Gesamtteilnahmegebühr wird auf volle €-Beträge auf- oder abgerundet.

Bei einer Kursgebühr von mehr als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die am Gebühreneinzugsverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung.

### \_\_Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Darüber hinaus entrichten diese Personen 75 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden.

**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.**

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden.

Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

### \_\_Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen/-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50 % und mehr), Au-Pairs, Personen die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. **Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

### \_\_Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule. Erklärungen per Telefon oder e-Mail sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Kreisvolkshochschule vorliegt. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens dreimal pro Woche über mehr als 4 Wochen angeboten werden. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der Kreisvolkshochschule liegen.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:-

**20-14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn 10 % der Gebühren

**13-7 Tage vor** Veranstaltungsbeginn 50 % der Gebühren

**6-3 Tage vor** Veranstaltungsbeginn 80 % der Gebühren

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die Kreis-vhs auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt.

c) Tritt eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer einer Studienfahrt oder -reise nach erfolgter Anmeldung zurück, wird bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr, jedoch mindestens € 5,- und höchstens € 150,- erhoben; bei Rücktritt vom 29. Tag vor Veranstaltungsbeginn an sind, außer der Zahlung

dieser Rücktrittsgebühr, die der Kreisvolkshochschule entstandenen Kosten voll zu erstatten. Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen in der Ausschreibung ausgewiesen oder vor der verbindlichen Anmeldung gesondert mitgeteilt. Tritt die Kreisvolkshochschule nur als Vermittlerin auf, gelten die Bedingungen der veranstaltenden Institution. Nr. 2 der Regelungen für die Gebührenrückerstattung findet keine Anwendung auf Studienfahrten und -reisen.

### \_\_Gebührenrückerstattung

1.) Teilnahmegebühren werden zurückerstattet,

a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss,

b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5,- beträgt.

2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:

- wenn sie / er durch Krankheit gehindert wird, mehr als ein Drittel der Veranstaltung zu besuchen, analog bei Krankheit einer / eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin / Lebenspartner / Eltern /Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin / den Teilnehmer bedarf,

- bei Tod einer / eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch mindestens die Hälfte der Veranstaltung versäumt wird.

Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,- beträgt.

Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

### \_\_Datenschutz

Das hessische Datenschutzgesetz sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher folgendes zur Kenntnis:

Die Kreis-vhs/vhs Rödermark bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend Ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, die Einteilung in eine Altersgruppe, sowie im Falle des Gebühreneinzuges, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert.

Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Gebühreneinzuges werden Name, Vorname, Bankverbindung, Kursgebühr und Kursnummer an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können Sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

### \_\_Ferien

Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen alle Veranstaltungen an beweglichen Ferientagen sowie an den Feiertagen und während der Schulferien aus und werden im Verlaufe des Semesters nachgeholt.

**Osterferien:**

29.03.-09.04.2005

**Sommerferien:**

25.07.-03.09.2005

(jeweils erster und letzter Ferientag)

### \_\_Mindestalter:

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

### \_\_Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden.

### \_\_Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der Kreis-vhs/vhs Rödermark sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

### \_\_Hausordnungen:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.

### \_\_Programmhinweise:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.

Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

### Keine Haftung für Druckfehler!

**Änderungen gegenüber der gedruckten Fassung des Programmheftes sind in rot hervorgehoben!**

Informationen / Teilnahmebedingungen	2
Psychologie	4
Vorträge	4
Natur und Umwelt	4
Freizeitgestaltung	5
Literatur	5
Malen / Zeichnen	5
Keramik	5
Farbe und Stil	5
Textiles Gestalten	6
Kosmetik	6
Feng Shui	6
Yoga	6
Autogenes Training	7
Entspannung	7
Meditation	8
Qigong	8
Eutonie	8
Gymnastik	8
Fitness	9
Selbstverteidigung	10
Erkrankungen/Heilmethoden	10
Essen und Trinken	10
Deutsch als Fremdsprache	10
Englisch	11
Englisch für Kinder	12
Französisch	12
Französisch für Kinder	12
Italienisch	13
Spanisch	13
Mathematik	14

Weitere Kursangebote in Rödermark finden Sie im Programm der Kreis-vhs Offenbach, das Sie ebenfalls im Internet herunterladen können (unter <http://www.vhs-roedermark.de/>).

**Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule**  
**vhs Rödermark**  
 Dieburger Str. 9-11  
 63322 Rödermark (Ober-Roden)  
 Tel.: 0 60 74 / 92 27 00, Fax: 0 60 74 / 92 27 01  
 e-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

**Anmeldungen und Abmeldungen per e-Mail sind nicht möglich!**

Sprechzeiten: Mo 9.00 – 12.00 und 14.00-18.00 Uhr  
 Mi 9.00-12.00 Uhr  
 oder nach Vereinbarung

*Leitung der vhs Rödermark*

**Lothar Elsner** ([L.elsner@kreis-offenbach.de](mailto:L.elsner@kreis-offenbach.de)) 0 60 74 / 81 80 – 54 44  
 Stellvertretender Leiter der Kreis-vhs 0 61 06 / 77 26 16  
 Außerhalb der Sprechzeiten der vhs Rödermark erreichen Sie Herrn Elsner in der  
 Regel unter der 0 61 06 / 77 26 16.

*Sachbearbeitungen Kurse:*

**Laura Grimm** ([L.grimm@kreis-offenbach.de](mailto:L.grimm@kreis-offenbach.de)) 0 60 74 / 81 80 – 54 42  
 in Dietzenbach zu erreichen Di-Fr 7.00-12.00 Uhr  
 Mo-Do 13.00-15.00 Uhr

*Mitarbeiter vor Ort*

**Lothar Murmann** 0 61 06 / 77 87 43

### Astrologie und Gesundheit

Können die Sterne Einfluss auf unsere körperliche und seelische Konstitution nehmen? Über die Planetenkonstellationen zur Geburtsstunde erfahren wir etwas über unsere individuellen als auch physischen Veranlagungen. Anhand der eigenen astrologischen Daten können wir erkennen, wo unser Körper Schwachstellen aufweist, die wir gezielt auf der Basis der astrologischen Medizin selbst beeinflussen können. Dies geschieht mit der Bewusstwerdung der eigenen Anlagen, mit Bachblüten, Duftölen und Mineralien.

Mitzubringen sind: Schreibblock, Stift.

\* Bei Anmeldung bitte angeben: Geburtsort, Tag, Monat, Jahr und genaue Uhrzeit (anzufügen beim Standesamt des Geburtsortes)

\* Kosten für den Ausdruck des Geburtshoroskops in Höhe von € 5,- sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

\_\_R 01.07.50

**Michaela Till**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**! Änderung gegenüber dem Programmheft Sa, 19.03.2005, 10.00-18.00 Uhr!**

€ 24,-, 1 Termin

### Den Einfluss der Sterne auf unser Leben verstehen

Auf welche Weise beeinflussen die Planeten unser Leben? In einfacher und verständlicher Form erfahren Sie an 10 Abenden wie instinktive, psychologische Antriebskräfte und Bedürfnisse über die Planetenenergien ihren Ausdruck finden. Jeder der zehn Planeten in einem Horoskop stellt eine besondere Energieform dar, welche ganz bestimmte charakteristische Eigenschaften aufweist. Das wesentliche Prinzip der Astrologie besteht darin, uns selbst und andere in allen Phasen der emotionalen, physischen, mentalen und spirituellen Entwicklung besser zu verstehen.

\_\_R 01.07.51

**Michaela Till**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 06

Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 44,-, 10 Termine

### Wochenend-Seminar: Erkenne dich selbst und du erkennst die Welt

"Wenn du dein wahres Selbst erkannt hast, dann hast du GOTT gefunden, dann bist du am Ziel allen Suchens."

Die großen Fragen der Menschheit sind: Woher komme ich, wohin gehe ich und welche Aufgaben habe ich hier auf der Erde. An diesem Wochenende werden wir uns mit diesen Fragen beschäftigen, wir lernen die geistigen Lebensgesetze kennen, machen uns mit der Numerologie vertraut und können durch tiefe Heilmeditationen alte Energieblockaden auflösen, um immer tiefer an unser wahres Selbst zu kommen. Bitte bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Woldecke mitbringen.

\_\_R 01.07.60 WE

**Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Sa/So, 12./13.03.2005, Sa 10.00-18.00 Uhr, So 10.00-17.00 Uhr

€ 40,-, 2 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung -

### FORUM RÖDERMARK

in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark

**Vortrag: "Mach aus dir, was in dir steckt" -mehr Lebensglück durch Achtsamkeit-** Jeder von uns strebt nach Glück, Zufriedenheit und Selbstverwirklichung. Die Wege, die wir dabei beschreiten, die Lebensweise, in der sich diese Suche ausdrückt, sind uns in starkem Maße von unserer Kultur und der Tradition vorgeschrieben. Das heißt bei uns: Tätig sein und es "zu etwas bringen".

"Was soll daran falsch sein?", fragt man zurecht. Eigentlich ist daran gar nichts falsch solange man die Voraussetzungen, die wir in unserem Wesen mit uns führen, die uns "eingeboren" sind, berücksichtigt. Das tun wir viel zu wenig. Das eigentliche Lebensglück, das wir für uns finden möchten, ist ganz nah bei uns, doch wir verfehlen es u.a. durch Stress, Hektik und falsche Anpassung.

Hier möchte der Vortragende ansetzen und den Zuhörern erklären, wie Lebensglück durch ein verfeinertes "Hören" auf das wahre Wesen in uns praktisch verwirklichtbar wird und wie uns eine saubere innere "Ausrichtung" hilft, das aus uns zu machen, was an echten Möglichkeiten in uns steckt.

\_\_R 01.07.70

**Martin Noll, Dipl.-Soziologe**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi 26.01.2005, 19.30-21.00 Uhr,

Eintritt: € 3,- (Abendkasse)

### Vorträge

#### Diavortrag: Das französische Burgund für Naturfreunde

"Am Burgund führt kein Weg vorbei." - Schon seit Jahrtausenden gilt dieser Satz, ist die Region doch uraltes Siedlungsland von Kelten, Galliern, Römern, Alemannen und Franken...

Trotz allen Besiedlungsspuren ist das Burgund mit riesigen Laubwäldern und

biologischen Raritäten eine grüne Lunge Frankreichs geblieben, wo Naturfreunde gerne Natur und Kultur mit erlesenen Tafelfreuden verbinden, nicht zuletzt auch wegen dem legendären "Burgunder". Entdecken Sie mit diesem Diavortrag ausgesuchte Geheimnisse dieser Region.

\_\_R 01.10.20

**Martin Schroth**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 16.02.2005, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

#### Diavortrag: Was lebt in Tümpel, Bach und Weiher?

"Alles Leben kommt aus dem Wasser".

Tatsächlich sind unsere Gewässer prallvoll mit hochinteressanten Tier- und Pflanzenarten, die bei näherer Betrachtung eine spannende Lebensweise zeigen...

Entdecken Sie auf einer Exkursion mit Makro-Lichtbildern aus Lebensräumen, die sich direkt vor unserer Haustür befinden, diese faszinierende kleine Welt in und am Wasser.

\_\_R 01.10.21

**Martin Schroth**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 23.02.2005, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

#### Diaschau: Myanmar (Burma) - das "Goldene Land"

Vor wenigen Jahren hat Burma bzw. Myanmar, wie die Burmesen heute ihr Land wieder nennen, die selbst gewählte Isolation verlassen und sich für Touristen geöffnet. Ein faszinierendes Land mit einer exotischen Vielfalt erwartet die Besucher.

Der Buddhismus prägt noch immer das Leben der freundlichen Menschen. Mönche und Nonnen ziehen mit ihren Almosen-Schalen durch die Straßen und über die Märkte. Männer wie Frauen tragen auch heute noch den Longyi, den traditionellen Wickelrock. Die zahlreichen Kulturdenkmäler, die vergoldeten Pagoden, die Tempel und Buddha-Figuren genießen bei den Burmesen nach wie vor größte Verehrung, wie etwa die Shwedagon-Pagode in der Hauptstadt Yangon, das riesige Pagodenfeld in Bagan, die alte Königsstadt Mandalay und nicht zuletzt der "Goldene Felsen", einer der heiligsten Wallfahrtsorte der Burmesen. Besonders beeindruckt das Leben der Bergvölker am Inle-See auf dem Shan-Plateau. Ihre schwimmenden Märkte und die schwimmenden Gärten sowie die Beinrunderer beim Fischfang sind von ganz besonderem Flair und hinterlassen unvergessliche Eindrücke.

\_\_R 01.10.22

**Werner Tauchert**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 09.03.2005, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

#### Der Koran - Das heilige Buch der Muslime

Wer den Islam angemessen verstehen und beurteilen will, muss Wesen und Botschaft des Korans kennen. Nach muslimischem Glauben sind in diesem heiligen Buch Allahs Worte gesammelt, so wie sie dem Religionsstifter Muhammad (570 bis 632) in Mekka und Medina offenbart wurden. Entstehung und Bedeutung dieser grundlegenden Quelle der islamischen Religion und Gesellschaft sind Thema des Vortrags.

\_\_R 01.10.23

**Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 04.05.2005, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Natur und Umwelt

#### Baumschnittkurs

Haben Sie sich nicht auch so manches Mal geärgert oder waren schlichtweg enttäuscht, wenn Sie sich Ihre Bäume oder Sträucher angesehen haben? Wieder nur kleine, unansehnliche Früchte, egal ob Apfel, Birne oder Johannisbeere! Und die Hecke, durchsichtig, kahl, vertrocknet, alles - nur keine Augenweide - und das Mandelbäumchen, viel Äste, nur keine Blüten!

Dies alles und noch viel mehr soll nach diesem Kurs der Vergangenheit angehören. Sie sollen lernen richtig zu pflanzen, richtig zu schneiden, richtig zu pflegen und richtig zu erhalten, und das alles ohne Gift und Chemie. In diesem Schnittkurs beschäftigen wir uns mit Obstbäumen und -sträuchern, mit Laub- und Nadelbäumen, mit Ziergehölzen und Rosen.

An vier Abenden werden Sie mit Dias, Theorie und Schnittwerkzeugen auf die zwei praktischen Übungsvormittage vorbereitet, um rechtzeitig die notwendigen Arbeiten machen zu können. Übungsvormittage nach Absprache.

\_\_R 01.14.50

**Jürgen Vogl**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 06

Do, 19.30-21.45 Uhr, ab 03.02.2005

(Zwei Übungsvormittage samstags nach Absprache)

€ 44,-, 6 Termine, 20 UE

## Freizeitgestaltung

### Jonglierwochenende für Kinder von 8 - 12 J.

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal Lust hatten, ein besonderes Wochenende mit Spiel und Spaß zu verbringen. Jongliert wird mit allen gängigen Jonglierrequisiten. Durch das spielerische Lernen des Jonglierens werden auch Gesundheit und Sozialverhalten geschult.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu Essen und Trinken mitbringen.

\_\_R 02.00.40 WE

Jürgen "JURI" Abt, Dipl.-Sozialpädagoge und Circuskünstler  
Rödermark (Ober-Roden), Breidertschule, In der Plattenhecke 2  
Sa/So, 05./06.03.2005, jeweils 10.00-15.15 Uhr

€ 40,- 14 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

## Literatur

### Lesen und darüber reden

Wir lesen kurze literarische Text und sind oft auch nach zweimaligem Lesen zuhause ratlos. Manches lässt uns kalt, anderes regt uns auf. Das Gespräch in der Gruppe bringt neue Einsichten. Zusätzliche Informationen über den jeweiligen Autor fördern das Verständnis und lassen die Geschichte im Gedächtnis haften.

\_\_R 02.01.80

Rosemarie Niemann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
Mi, 15.30-17.00 Uhr, ab 02.02.2005

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Malen / Zeichnen

### Malen am Abend - erquickend und labend

Im Rahmen des Kurses sind Exkursionen oder eine Verlegung des Kursortes nach Absprache vorgesehen.

Kurstage: 22.2., 1.3., 5.4., 12.4., 7.6. und 14.6.2005.

\_\_R 02.05.40

Hanne Gebhardt

Rödermark (Ober-Roden), ehemalige vhs-Geschäftsstelle, Trinkbrunnenstr. 15  
Di, 18.30-21.30 Uhr, ab 22.02.2005

€ 53,-, 6 Termine, 24 UE

Keine Neuaufnahmen möglich.

### Malen am Abend - erquickend und labend

Kursbeschreibung siehe R 02.05.40

Kurstage: 23.2., 2.3., 6.4., 13.4., 8.6. und 15.6.2005.

\_\_R 02.05.41

Hanne Gebhardt

Rödermark (Ober-Roden), ehemalige vhs-Geschäftsstelle, Trinkbrunnenstr. 15  
Mi, 16.30-20.15 Uhr, ab 23.02.2005

€ 66,-, 6 Termine, 30 UE

### Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen

Kursbeschreibung siehe R 02.05.40

Kurstage: 24.2., 3.3., 7.4., 14.4., 9.6. und 16.6.2005.

\_\_R 02.05.42

Hanne Gebhardt

Rödermark (Ober-Roden), ehemalige vhs-Geschäftsstelle, Trinkbrunnenstr. 15  
Do, 09.00-12.45 Uhr, ab 24.02.2005

€ 66,-, 6 Termine, 30 UE

### Malen am Abend - erquickend und labend

Kursbeschreibung siehe R 02.05.40

Kurstage: 24.2., 3.3., 7.4., 14.4., 9.6. und 16.6.2005.

\_\_R 02.05.43

Hanne Gebhardt

Rödermark (Ober-Roden), ehemalige vhs-Geschäftsstelle, Trinkbrunnenstr. 15  
Do, 18.30-22.15 Uhr, ab 24.02.2005

€ 66,-, 6 Termine, 30 UE

## Keramik

### Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bilden die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Anfängerinnen und Anfängern können dies ohne Probleme erlernen und ebenso teilnehmen wie Fortgeschrittene, die hier Raum finden für individuelles Arbeiten. Ob Gartendekoration, Skulptur oder Blumenschale - das Material lässt Freiraum für vielfältige Gestaltung.

\_\_R 02.06.40

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse

Mi, 19.15-21.30 Uhr, ab 16.03.2005

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

### Offene Werkstatt: Keramik für Fortgeschrittene - vormittags

Wer bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit Ton und Glasuren verfügt und eigene Ideen verwirklichen möchte, kann hier kreativ tätig sein.

\_\_R 02.06.41

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse

Di, 09.15-11.30 Uhr, ab 15.02.2005

€ 66,- DM, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

### Offene Werkstatt: Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken sind Schwerpunkte dieses Kurses. Anfängern wird es ermöglicht, den Werkstoff Ton ohne Probleme zu gestalten. Fortgeschrittene haben genügend Freiraum eigene Ideen umzusetzen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch, Geschirrtuch und Plastiktüten. Material- und Brennkosten werden extra berechnet.

\_\_R 02.06.42

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum B 36

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 15.02.2005

€ 40,- 6 Termine, 18 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

### Entspannungswochenende Töpfern

In entspannter Atmosphäre lernen wir den Werkstoff Ton kennen und formen aus unserer Phantasie, was wir schon immer "bauen" wollten: Gartenkeramik in reicher Auswahl. Ein gemeinsames Mittagessen an beiden Kurstagen rundet das Wochenende ab.

Ein zusätzlicher Glasurtermin wird gemeinsam besprochen. Material- und Brennkosten sowie die Kosten für das Mittagessen werden extra berechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch, Geschirrtuch, Plastiktüten.

\_\_R 02.06.43 WE

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum b 36

Sa/So, 16./17.04.2005, 10.00-17.00 Uhr

€ 48,-, 2 Termine, 22 UE (incl. Glasur- und Abholtermin)

- keine Gebührenermäßigung -

\_\_R 02.06.44 WE

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum B 36

Sa/So, 21./22.05.2005, 10.00-17.00 Uhr

€ 48,-, 2 Termine, 22 UE (incl. Glasur- und Abholtermin)

- keine Gebührenermäßigung -

### Töpfern für Vater, Mutter, Kind (ab 4 Jahre)

Spielerisch lernen wir den Werkstoff Ton kennen. Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf und formen schöne Dinge zu Ostern, Spielsachen und was uns gefällt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Geschirrtuch. Material- und Brennkosten werden extra berechnet.

\_\_R 02.06.45

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum B 36

Sa, 11.00-12.30 Uhr, ab 05.02.2005

€ 26,- (pro Teilnehmer/In), 6 Termine, 12 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

\_\_R 02.06.46

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum B 36

Sa, 13.00-14.30 Uhr, ab 05.02.2005

€ 26,- (pro Teilnehmer/In), 6 Termine, 12 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

## Farbe und Stil

### Die Farben des Lebens - Ganzheitliche Farbberatung

Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise von Farben!

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs zur Ganzheitlichen Farbberatung erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch, welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in

verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Beruf, Kleidung, Wohnung oder Gesundheit, einsetzen können. Der Kurs ist selbstverständlich auch für Männer geeignet!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen). Am Ende des Seminars erhalten Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpast (Materialkosten dafür € 28,- direkt an die Kursleiterin).

**\_\_R 02.14.20**

**Nicole Neutz**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 30.04.2005, 10.00-18.00 Uhr**

€ 40,- (zzgl. Materialkosten), 1 Termin

max. 8 Teilnehmer/Innen

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

## Textiles Gestalten

### Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen und anprobieren, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Voraussetzung: Spaß am Nähen!

Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden.

**\_\_R 02.14.30**

**Marie-Luise Macey**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 01.02.2005**

€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

**\_\_R 02.14.31**

**Marie-Luise Macey**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mi, 19.30-21.45 Uhr, ab 02.02.2005**

€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

## Kosmetik

### Dekorative Kosmetik - Schminken ohne angemalt zu sein

Lust auf ein natürliches und attraktives Aussehen?

Sie werden sich aktiv ein typgerechtes und natürliches Make-up schminken. Sie erfahren, wie Sie die Vorzüge Ihres Gesichts betonen und Schwachpunkte neutralisieren können. Eine Visagistin verrät Ihnen kleine Tricks und Tipps sowie die Highlights eines professionellen Model-Make-up.

Kursinhalt:

- Augenbrauen- und Lippenkorrektur
- Profischminktipp und Tricks
- Lidschatten- und Lidstrichtechniken
- Raffinierte Licht- und Schattentechniken
- Das Professionelle Model-Make-up
- Das 5-Minuten Make-up

Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, gewohnten Tagescreme, Reinigungsmittel und Kosmetiktücher mit. Zusätzliche Materialkosten von € 15,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**\_\_R 02.14.40**

**Ilka Braun, Visagistin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 13.04., 20.04. und 27.04.2005, jeweils 19.30-21.30 Uhr**

€ 35,-, 3 Termine, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

### Das 5-Minuten-Make-up

Das Minimal Make-up enthält alle Highlights eines professionellen Foto Make-up. Sie erhalten Einblick, wie Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erzielen können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die eigentlich keine oder nur wenig Zeit haben, sich zu schminken. Wir konzentrieren uns auf die Schwachpunkte unseres Gesichts, um diese zu neutralisieren.

Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, Nagelschere, gewohnte Tagescreme, Reinigungsmittel, Kosmetiktücher und Ihre bisherige dekorative Kosmetik mit.

Zusätzliche Materialkosten von € 10,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**\_\_R 02.14.41**

**Ilka Braun, Visagistin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 11.05.2005, 19.00-21.30 Uhr**

€ 18,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

## Feng Shui

### Vortrag: Klassisches Feng Shui

Feng Shui ist eine jahrtausende alte chinesische Wissenschaft, bei der die Kräfte der Natur genutzt werden, um die Möglichkeit von Erfolg, Wachstum, Harmonie und Vitalität in den Lebensräumen zu verstärken. Die Lebensenergie, das Qi, unserer Umgebung wird so balanciert, ausgerichtet und installiert, dass sie optimal durch unsere Lebensräume fließt und unser Leben dadurch maßgeblich fördert und unterstützt. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in das klassische Feng Shui, so wie es die alten Meister schon praktizierten.

**\_\_R 03.00.30**

**Bodo Trieb**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 02.03.2005, 20.00-22.00 Uhr**

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Klassisches Feng Shui

Die Umgebung unserer Häuser und die Anordnung unserer Räume haben einen entscheidenden Einfluss auf das Qi, die lebensspendende Energie, die uns umgibt. Und so werden im Klassischen Feng Shui Landschaftformen untersucht, Gewässer und Straßenverläufe, auch Berge und Häuser in unserer Nachbarschaft. Die Ergebnisse dieser Analysen in Verbindung mit unseren eigenen guten Himmelsrichtungen ermöglichen es, den Qi-Fluss zu unserem Wohl zu lenken. In diesem Wochenendseminar erlernen Sie die Grundlagen des Klassischen Feng Shui und Sie lernen, Ihre eigenen guten Himmelsrichtungen zu berechnen und zu nutzen. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Lineal und den Grundriss Ihrer Wohnung, Ihres Hauses oder Ihres Arbeitsbereiches mit.

**\_\_R 03.00.31 WE**

**Bodo Trieb**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa/So, 09./10.04.2005, 10.00-17.00 Uhr**

€ 35,-, 2 Termine, 16 UE

### Klassisches Feng Shui - Seminar für Fortgeschrittene

Im Basisseminar haben Sie gelernt, mit den 5 Elementen sich und Ihre Umgebung zu beschreiben und Wechselwirkungen zu erkennen. Vertiefen Sie nun Ihr Wissen und erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der sog. "Fliegenden Sterne" den Faktor Zeit in die Analyse Ihrer häuslichen oder geschäftlichen Umgebung einbeziehen. Nicht alles, was gestern gut war, muss auch morgen gut sein! Lernen Sie an diesem Wochenende, wie die Zeit auf uns wirkt und wie wir den Einfluss der Zeit für unseren Erfolg, unser Wachstum und unsere Harmonie nutzen können. Voraussetzung: Basisseminar "Klassisches Feng Shui" oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, Lineal und den Grundriss Ihrer Wohnung, Ihres Hauses oder Ihres Arbeitsbereiches mit.

**\_\_R 03.00.32 WE**

**Bodo Trieb**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa/So, 25./26.06.2005, 10.00-17.00 Uhr**

€ 35,-, 2 Termine, 16 UE

## Yoga

### Hatha-Yoga für Anfänger/Innen

Rückenfreundliche Hatha-Yoga-Übungen mit einfühlsamer Korrektur zu praktizieren macht Spaß, steigert die Lebensfreude und bringt neue Energie. Die bewusste und konzentrierte Ausführung der Übungen verbessert das Körpergefühl, die Muskulatur wird in einem harmonischen Verhältnis zueinander gekräftigt und flexibilisiert, Verspannungen lösen sich. Anregung und Regeneration der inneren Organe, Drüsen und Nerven.

Richtiges Atmen, die abschließende Tiefenentspannung und Meditation bringen blockierte Energie wieder zum Fließen und führen zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden.

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

**\_\_R 03.01.40**

**Angelika Jockwer, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1

**Di, 19.35-21.05 Uhr, ab 15.02.2005**

€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

### Vormittagskurs: Hatha-Yoga für Sie und Ihn - Anfänger/Innen

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

**\_\_R 03.01.41**

**Susanne Ahlendorf, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Heilerin**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum

**Mo, 10.30-12.00 Uhr, ab 14.02.2005**

€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

**Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen**  
Kursbeschreibung siehe R 03.01.  
Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

\_\_R 03.01.42

**Angelika Jockwer**, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Graf-Reinhard-Saal  
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

\_\_R 03.01.43

**Angelika Jockwer**, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Di, 10.35-12.05 Uhr, ab 15.02.2005  
€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

#### **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Vertiefung und Variationen der erlernten Asanas und Atemübungen, einfühlsame Korrektur, Tiefenentspannung und Meditation.  
Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

\_\_R 03.01.44

**Angelika Jockwer**, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Graf-Reinhard-Saal  
Mo, 19.35-21.05 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

#### **Vormittagskurs: Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe R 03.01.  
Bitte an Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung denken.

\_\_R 03.01.45

**Angelika Jockwer**, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 15.02.2005  
€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

\_\_R 03.01.46

**Angelika Jockwer**, Yoga-Lehrerin MYI, Physiotherapeutin, Energiearbeit  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1  
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.02.2005  
€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

#### **Abendkurs: Hatha-Yoga für Sie und Ihn - Fortgeschrittene I**

Hatha-Yoga bietet einen harmonischen Ausgleich nach einem langen Tag. Asanas, richtiges Atmen, Tiefenentspannung und Meditation bringen blockierte Energien wieder in den Fluss. Eigenschaften bestimmter Zyklen wie Jahreszeiten, Mond oder Chakren bereichern die Gestaltung des Programms.  
Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

\_\_R 03.01.47

**Susanne Ahlendorf**, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Heilerin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

#### **Vormittagskurs: Hatha-Yoga für Sie und Ihn - Fortgeschrittene I**

Die Asanas des Hatha-Yoga, richtiges Atmen, Tiefenentspannung und Meditation bieten uns einen harmonischen Start in den Tag. Blockierte Energien können gelöst werden und führen zu innerem Frieden und Ausgeglichenheit. Eigenschaften bestimmter Zyklen wie Jahreszeiten, Mond oder Chakren bereichern die Gestaltung des Programms.  
Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

\_\_R 03.01.48

**Susanne Ahlendorf**, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Heilerin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

#### **Yoga kennt kein Alter - Yoga über 50**

##### **Fortgeschrittene vormittags I**

Hatha-Yoga ist ein Weg, gesund und beweglich zu bleiben. Viele Beschwerden können gelindert werden, wenn man aktiv bleibt und sich Zeit nimmt für das Bedürfnis des Körpers nach Bewegung, wie auch nach Ruhe. Gesundheit ist das empfindliche Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist. Yoga heißt, diese drei Ebenen miteinander zu verbinden.  
Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte eine Iso-Matte sowie eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

\_\_R 03.01.49 S

**Christa Ochs**, Yoga-Lehrerin MYI  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Fr, 10.30-12.00 Uhr, ab 18.02.2005  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

#### **Yoga kennt kein Alter - Yoga über 50 vormittags II**

Kursbeschreibung siehe R 03.01.  
Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet und berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte eine Iso-Matte sowie eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

\_\_R 03.01.50 S

**Christa Ochs**, Yoga-Lehrerin MYI  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab 18.02.2005  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

#### **Workshop: Yoga für den Rücken**

Rückenschmerzen werden oft durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren verursacht. Durch spezielle, sanfte Yogaübungen und durch Entspannung kann man wirkungsvoll und relativ schnell eine Besserung erreichen und vor allem bewusst vorbeugen. Der Rücken wird gedehnt, gestärkt und entspannt. Neben speziellen Übungen für den Rücken werden wir auch für Geist und Seele etwas tun, indem wir uns in Phantasieereisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!

Bitte bequeme Kleidung, eine Unterlage, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

\_\_R 03.01.51

**Ivonne Ross-Segeth**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Sa, 21.05.2005, 15.00-18.00 Uhr  
€ 18,-, 1 Termin, 4 UE  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

#### **In den Sommerferien: Hatha-Yoga für Fortgeschrittene I - vormittags**

Für Anfänger/innen nicht geeignet!  
Bitte eine Iso-Matte sowie eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

\_\_R 03.01.52

**Christa Ochs**, Yoga-Lehrerin MYI  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1  
Mo-Fr, 25.07.-29.07. und 01.08.-05.08.2005, 09.00-10.30 Uhr  
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

#### **Autogenes Training**

##### **Autogenes Training - kompakt für Anfänger/innen**

Autogenes Training hilft, körperliche und seelische Stresssymptome abzubauen und zu einer Haltung der inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. In einem Wechsel von Entspannung und Bewegung, auch im Freien, lernen die Teilnehmer/innen am Sonntag die Basisübungen und an den folgenden Abenden die darauf aufbauenden Organübungen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings.  
Bitte in bequemer Kleidung, auch für draußen, kommen und Decke, Kissen, Socken, Schreibzeug und einen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

\_\_R 03.01.80

**Karin Walther-Weckmann**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
So, 13.03.2005, 10.00-17.00 Uhr, Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 17.03.2005  
€ 35,-, 5 Termine, 16 UE

##### **Autogenes Training für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings wiederholt, vertieft und durch sog. formelhafte Vorsätze individuell erweitert, um mit kleinen Störungen und Schwierigkeiten im körperlichen und seelischen Bereich gelassener umgehen zu können. Darauf aufbauend werden Wege zu inneren Bildern und Versenkungsübungen angeleitet.

Bitte bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug) und eine warme Decke mitbringen.

\_\_R 03.01.81

**Karin Walther-Weckmann**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Do, 20.30-22.00 Uhr, ab 10.02.2005  
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

#### **Entspannung**

##### **Atme dich ruhig - Der Weg zurück zum natürlichen Atmen**

Das Seminar richtet sich an alle, die die Kraft des Atmens erfahren möchten. In einem einführenden Vortrag wird die Bedeutung des Atems erläutert und wie wir über das Atmen uns selbst beobachten lernen. Flaches, ungenügendes Atmen führt zu Blockaden und Verspannungen im Körper.

Leichte Übungen geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, den Alltag entspannter zu bewältigen, richtig durchzuatmen und Kraft zu schöpfen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

\_\_R 03.01.82

**Gabriele Hülsmann**, Heilpraktikerin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Fr, 25.02.2005, 19.30-22.30 Uhr  
€ 13,-, 1 Termin, 4 UE  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

## Meditation

### Meditation und Gesundheit

"Wenn der Verstand still wird, dann verändert sich jede Zelle des Körpers und beginnt zu strahlen und zu leuchten."

Unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit hat sich verändert, da uns gerade bei chronischen Krankheiten Grenzen aufgezeigt werden. Wir sollten erkennen, dass nicht nur Körper, Seele und Geist untrennbar zusammen gehören, sondern auch die Anbindung des Menschen an das Göttliche.

Mit Hilfe der Meditation kommen wir in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch tiefe Entspannung schöpfen wir wieder Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern.

Bitte bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke mitbringen.

#### \_\_R 03.01.83

*Gabriele Loose, Heilpraktikerin*

Rödermark (Ober-Roden), Kindergarten, Zwickauer Str. 3, Eingang Schweriner Str.

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2005

€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

#### \_\_R 03.01.84

*Gabriele Loose, Heilpraktikerin*

Rödermark (Ober-Roden), Kindergarten, Zwickauer Str. 3, Eingang Schweriner Str.

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.02.2005

€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

### Ein Augenblick der Stille -

#### Meditation und Entspannung für hochbegabte Kinder von 9-12 J.

"Wenn der Verstand still wird, dann verändert sich jede Zelle des Körpers und beginnt zu strahlen und zu leuchten."

In der heutigen Zeit gibt es viel Hektik und immer mehr Sinneseindrücke, die unsere Kinder verarbeiten müssen. Um hierzu einen Ausgleich zu finden ist es wichtig, immer mehr in die eigene innere Stille zu kommen, um dort Kraft und Ruhe zu erhalten. Mit Hilfe der Meditation kommen wir wieder in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen, werden ruhiger und ausgeglichener.

Bitte bequeme, warme Kleidung anziehen und eine Matte, Wolldecke, Zeichenblock und Buntstifte mitbringen.

#### \_\_K 03.01.30

*Gabriele Loose, Heilpraktikerin*

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Sa, 19.02.2005, 14.00-17.00 Uhr

€ 15,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Qigong

### Qigong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hinweis: Die Unterrichtsdauer pro Kurstag kann variieren und richtet sich nach dem Gesamtübungsprogramm.

#### \_\_R 03.01.85

*Dr. Sun Guang Ren, Arzt der trad. chinesischen Medizin (TCM), Qigong-Meister,*

*Ute Maurer*

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.03.2005

€ 65,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### \_\_R 03.01.86

*Dr. Sun Guang Ren, Arzt der trad. chinesischen Medizin (TCM), Qigong-Meister,*

*Ute Maurer*

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.03.2005

€ 65,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Qigong - vormittags für Fortgeschrittene

#### \_\_R 03.01.87

*Dr. Sun Guang Ren, Arzt der trad. chinesischen Medizin (TCM), Qigong-Meister,*

*Ute Maurer*

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Do, 09.15-10.45 Uhr, ab 03.02.2005

€ 65,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### \_\_R 03.01.88

*Dr. Sun Guang Ren, Arzt der trad. chinesischen Medizin (TCM), Qigong-Meister,*

*Ute Maurer*

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Do, 09.15-10.45 Uhr, ab 14.04.2005

€ 65,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Eutonie

### Eutonie - Wohlspannung für Körper und Geist

Eutonie ist eine bewährte Methode der Körperwahrnehmung. Sie unterstützt das gute Zusammenwirken aller Sinne, der Haut, der Nerven, der Muskeln, der Gelenke und der Knochen. In sanften Übungen ermöglicht Eutonie intensive Körpererfahrungen in Ruhe und Bewegung. Im aufmerksamen Hineinspüren lösen sich Anspannungen, Stress und Schmerzen. Sie erfahren die "Wohlspannung", die das Ziel der Eutonie ist.

Viele Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und ermöglichen Ihnen einen sensibleren Umgang mit sich selbst und anderen. Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters und erfordert keine besonderen Voraussetzungen.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen als Kopfunterlage, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

#### \_\_R 03.01.89

*Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin*

Rodgau (Nieder-Roden), Darmstädter Str. 5

Di, 15.02.2005, 19.30-21.00 Uhr

€ 54,-, 6 Termine, 12 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### \_\_R 03.01.90

*Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin*

Rodgau (Nieder-Roden), Darmstädter Str. 5

Di, 12.04.2005, 19.30-21.00 Uhr

€ 54,-, 6 Termine, 12 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Eutonie intensiv

Kursbeschreibung siehe R 03.01.89

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen als Kopfunterlage, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

#### \_\_R 03.01.91

*Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin*

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 26.03.2005, 10.30-15.00 Uhr

€ 20,-, 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen.

Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmer/innen befähigen, selbstständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen mitbringen.

#### \_\_R 03.02.70

*Doris Vierkant, Krankengymnastin*

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mo, 17.15-18.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

#### \_\_R 03.02.71

*Doris Vierkant, Krankengymnastin*

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mo, 18.30-19.45 Uhr, ab 14.02.2005

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

### In der Mittagspause: Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Machen Sie Gymnastik in der Mittagspause!

Kursbeschreibung siehe R 03.02.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen mitbringen.

#### \_\_R 03.02.72

*Petra Nedbal*

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mo, 11.30-12.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 44,-, 15 Termine, 20 UE

### Vormittagskurs: Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Kursbeschreibung siehe R 03.02.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen mitbringen.

#### \_\_R 03.02.73

*Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin*

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum

Mi, 09.00-10.15 Uhr, ab 02.02.2005

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE



**\_\_R 03.02.74**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Mi, 10.15-11.30 Uhr, ab 02.02.2005  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**\_\_R 03.02.75**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Fr, 09.15-10.30 Uhr, ab 04.02.2005  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**\_\_R 03.02.76**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Fr, 10.30-11.45 Uhr, ab 04.02.2005  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule**

Kursbeschreibung siehe R 03.02.  
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen mitbringen.

**\_\_R 03.02.77**

**Petra Landau**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Mi, 17.00-18.00 Uhr, ab 16.02.2005  
€ 23,-, 8 Termine, 8 STD

**\_\_R 03.02.78**

**Petra Landau**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Mi, 17.00-18.00 Uhr, ab 25.05.2005  
€ 23,-, 8 Termine, 8 STD

**\_\_R 03.02.79**

**Petra Landau**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Do, 17.30-18.30 Uhr, ab 17.02.2005  
€ 23,-, 8 Termine, 8 STD

**\_\_R 03.02.80**

**Petra Landau**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Do, 17.30-18.30 Uhr, ab 19.05.2005  
€ 23,-, 8 Termine, 8 STD

**Leichte Gymnastik am Vormittag für Frauen**

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch-, Bein-, Po- und Brustmuskulatur betreffen, stehen dabei im Mittelpunkt. Außerdem werden Elemente aus der Aerobic wie Stretching-, Warm-up und Low-impact-Übungen berücksichtigt. Angesprochen sind hierbei auch Neu- und Wiedereinsteigerinnen. Bei schönem Wetter sind 2-3 "Walking"-Stunden eingeplant  
Bitte eine Matte bzw. Decke mitbringen!

**\_\_R 03.02.81 F**

**Petra Nedbal**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Mo, 09.00-10.15 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

**Problemzonen-Gymnastik am Vormittag für Frauen**

Angeboten wird eine Gymnastik, die einmal besonderen Schwerpunkt auf die Stärkung und Kräftigung der Problemzonen der Frau legt, aber auch im ersten Teil der Stunde mit Hilfe flotter Musik eine Herz-Kreislauf-Kräftigung bietet. Angesprochen werden auch Neueinsteigerinnen und alle Frauen, die den Tag mit viel Lust statt Frust beginnen wollen!

Bitte eine Matte bzw. Decke mitbringen!

**\_\_R 03.02.82 F**

**Petra Nedbal**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Mo, 10.15-11.30 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

**Ganzkörpergymnastik - Body Styling**

Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur mit gelenkschonenden Übungen gleichermaßen zu kräftigen und zu dehnen und das Körpergefühl zu verbessern. So wird u.a. die meist angespannte Schulter- und Nackenregion durch Übungen gezielt gelockert sowie die Rückenmuskulatur gestärkt und mobilisiert. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Männer und Frauen und ist an die vhs-Kursbücher "Gelenkschule" und "Dehngymnastik" (Klett-Verlag) angelehnt.

Bitte bequeme und warme Sportkleidung im "Zwiebelsystem", Sportschuhe und

Handtuch mitbringen.

**\_\_R 03.02.83**

**Susanne Pfau**  
Rödermark (Urberach), Schule an den Linden, Töpferstraße 9, Turnhalle  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Fitness**

Herzlich willkommen in einer ganz besonderen und exklusiven Fitness- und Wellness-Oase für alle Frauen zwischen 8 und 88 Jahren: dem Vitabel.

Wir sind das Fitness-Studio, auf das Sie lange gewartet haben und in dem Sie all Ihre guten Vorsätze unter optimalen Bedingungen in die Tat umsetzen können. Gesundheit und Fitness, wohlfühlen und entspannen - alles ist möglich.  
Und jetzt auch in Kooperation mit der vhs Rödermark.

Das folgende Kursangebot beinhaltet die Nutzung der Sauna und für alle Mamis auch die Kinderbetreuung (gekennzeichnet mit \*).  
Alle Kurse starten Anfang Februar im Vitabel Frauen Fitness, Raiffeisenstr. 6, 63322 Rödermark (Ober-Roden), und beinhalten 12 Einheiten à 60 Minuten.  
Schriftliche Anmeldungen über die vhs Rödermark, Tel. 0 60 74 / 92 27 00 oder im Vitabel Frauen Fitness, Tel. 0 60 74 / 9 49 39.

**BBP \***

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: **B**auch **B**eine **P**o.

Ergebnis: Straffer Körper...

**\_\_R 03.02.90**

**Yvette Dörner**  
Mo, 09.30-10.30 Uhr, ab 14.02.2005  
€ 65,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

**Pilates \***

Trendtraining aus New York. Körperbildung in ihrer reinsten Form. Training aller Tänzer und Bodyworker mit den klassischen Zielen Kraft, Beweglichkeit und Balance.  
Erstklassige Haltungsschulung!!!

**\_\_R 03.02.91**

**Renate Rossbach**  
Do, 10.00-11.00 Uhr, ab 17.02.2005  
€ 65,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

**BBP \***

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: **B**auch **B**eine **P**o.

Ergebnis: Straffer Körper...

**\_\_R 03.02.92**

**Judith Wolf**  
Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 17.02.2005  
€ 65,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

**Spinning**

Spaßorientiertes Radfahren in der Gruppe. In erster Linie wird an (Kraft-) Ausdauer gearbeitet.  
Noch nie hat Fahrradfahren mehr Spaß gemacht!!!

**\_\_R 03.02.93**

**Sevgi Güler**  
Do, 19.00-20.00 Uhr, ab 17.02.2005  
€ 65,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

**Dance Kids - Für Kids zwischen 7 und 10 Jahren**

Tanzen wie die Popstars!!!  
Spaßorientierte Mischung aus Jazz, Hip Hop und modernem Tanz. Ziel ist es über die Kursdauer eine kleine Choreographie zu erlernen.

**\_\_R 03.02.94 J**

**Melanie Kerber**  
Sa, 14.30-15.30 Uhr, ab 19.02.2005  
€ 60,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

**Move ya - Für Kids zwischen 11 und 14 Jahren**

Tanzen wie die Popstars!!!  
Spaßorientierte Mischung aus Jazz, Hip Hop und modernem Tanz. Ziel ist es über die Kursdauer eine kleine Choreographie zu erlernen.

**\_\_R 03.02.95 J**

**Melanie Kerber**  
Sa, 15.30-16.30 Uhr, ab 19.02.2005  
€ 60,- (- keine Gebührenermäßigung /-befreiung)

## Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelaufbauende Übungen besonders für Bauch-Beine-Po. Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule, Dehnung der verkürzten, verspannten Muskulatur.

Bitte Handtuch oder Matte, feste Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

\_\_R 03.02.84

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Do, 18.00-19.15 Uhr, ab 03.02.2005  
€ 75,-, 20 Termine, 34 UE

\_\_R 03.02.85

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Do, 19.30-20.45 Uhr, ab 03.02.2005  
€ 75,-, 20 Termine, 34 UE

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung für Kinder von 9 - 14 J.

Dieser Kurs hat das Lernziel, Kinder gelassen und souverän aus den verschiedenen Situationen wie Neckerei, Rauferei bis hin zur Schlägerei und Repressalien heraus zu führen. Neben dem spielerischen Aufwärmtraining zu jedem Kursbeginn über Lockerungsübungen bis hin zur Einführung in die Meditation und Erlernen effektiver Kampfsportheiken und Partnerübungen werden die Kinder durch Erfolgserlebnisse selbstbewusster. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Jedes Kind erhält am letzten Kurstag eine Teilnahmeurkunde.

Erforderlich: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

\_\_R 03.02.86 J

**Oliver Lorbertz**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Sa, 09.30-11.45 Uhr, ab 26.02.2005  
€ 53,-, 8 Termine, 24 UE

## Erkrankungen/Heilmethoden

### Vortrag: Einführung in die Bach-Blüten-Therapie

"Solange Harmonie herrscht zwischen unserer Seele und unserer Persönlichkeit, erleben wir Freude und Frieden, Glück und Gesundheit." (Dr. Bach)

Die Blütentherapie von Dr. Edward Bach ist eine natürliche und sanfte Behandlungsmethode, die uns seelisch stabilisiert und daher körperlichen und seelischen Erkrankungen vorbeugt. Bachblüten helfen uns bei Ängsten, Unruhe und Unsicherheiten, stärken unser Selbstwertgefühl und unterstützen uns bei unserer persönlichen Weiterentwicklung. Wir machen uns mit den 38 Bach-Blüten vertraut und lernen, wie wir unsere eigenen Blüten intuitiv auswählen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

\_\_R 03.04.70

**Gabriele Loose, Heilpraktikerin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Fr, 18.03.2005, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Vortrag: Die Knochen stärken, Gelenke gesund erhalten und Osteoporose vorbeugen

Das Körpergerüst (Knochen) hat eine besondere Bedeutung! Es gibt uns Gestalt, trägt das Körpergewicht und an ihm sind die Muskeln verankert. Es schützt die empfindlichen Organe wie Herz, Lunge und Gehirn. Erst mit dem 30. Lebensjahr ist das Körpergerüst völlig ausgehärtet und zusammengewachsen - und was ist dann?

- Wie und wodurch können wir unsere Knochen und Gelenke stärken?

- Wie sind die Zusammenhänge mit Osteoporose und wie kann vorgebeugt werden?

Diese und weitere Fragen versucht der Vortrag zu beantworten.

\_\_R 03.04.71

**Edith Hamm, Gesundheitsberaterin**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
Mo, 11.04.2005, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

## Essen und Trinken

### Italienische Küche 2

Es werden landestypische Gerichte und Menüs, mal raffiniert, mal einfach, zubereitet. Gerichte, die unseren neueren Ernährungskennntnissen entsprechen und die sich gut nachkochen lassen.

Bitte Küchenhandtuch und Schürze mitbringen!

Kurstermine: 17.03., 24.03., 14.04. und 21.04.2005

\_\_R 03.07.90

**Ornella Neumann**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Küche  
Do, 18.00-21.45 Uhr, ab 17.03.2005

€ 53,- (zzgl. Umlagen direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

- keine Gebührenermäßigung -

### Chinesische Küche - raffiniert einfach

Salz- und fettarm, aber dennoch würzig kochen ist möglich. Die kaloriengebremsten und vitaminreichen Speisen aus dem Fernen Osten regen zudem schon beim Hinschauen den Appetit an.

Bitte Schürze und Küchenhandtuch mitbringen!

\_\_R 03.07.91

**Renate Büttner**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Küche  
Do, 18.30-21.30 Uhr, ab 10.02.2005

€ 55,- (zzgl. Umlagen direkt an die Kursleiterin), 5 Termine

- keine Gebührenermäßigung -

### Chinesische Tafelfreuden I (Teil A)

In den Aufbaukursen (Teil A und B) stellt Renate Büttner den Absolventen ihrer Grundkurse und bereits erfahrenen "China-Köchen" insgesamt 34 Original-Rezepte aus der traditionellen China-Küche vor. Sie lernen dadurch nicht nur weitere schmackhaft-bekömmliche Gerichte zuzubereiten, sondern werden auch mit anderen speziellen Garmethoden und Kochgeräten vertraut. Und jedes der fünf- bis sechsgängigen Menüs enthält mindestens eine chinesische Süßspeise, die sich auch sehr gut als Nachtisch zu internationalen Gerichten eignet.

Bitte Schürze und Küchenhandtuch mitbringen!

\_\_R 03.07.92

**Renate Büttner**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 06  
Do, 18.30-21.30 Uhr, ab 14.04.2005

€ 33,- (zzgl. Umlagen direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

- keine Gebührenermäßigung -

### Chinesische Tafelfreuden I (Teil B)

Kursbeschreibung siehe R 03.07.92

Bitte Schürze und Küchenhandtuch mitbringen!

\_\_R 03.07.93

**Renate Büttner**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Küche  
Do, 18.30-21.30 Uhr, ab 02.06.2005

€ 33,- (zzgl. Umlagen direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

- keine Gebührenermäßigung -

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch für Frauen A1 Anfängerinnen - vormittags

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurstage: mittwochs, vhs-Geschäftsstelle, und freitags, Stadtbücherei, Vereinsraum.

\_\_R 04.04.20

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Mi+Fr, 10.00-12.00 Uhr, ab 02.02.2005

€ 150,-, 40 Termine, 100 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1 - Anfänger/innen

Themen 1 aktuell, Kurs- und Arbeitsbuch Lektionen 1-5, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 181690-9

\_\_R 04.04.21

**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 05

Di, 19.45-21.45 Uhr, Do 19.45-21.30 Uhr, ab 15.02.2005

€ 113,-, 30 Termine, 75 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1

Themen 1 aktuell, Kurs- und Arbeitsbuch Lektion 6-10, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 191690-3

\_\_R 04.04.22

**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 05

Mo+Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 14.02.2005

€ 90,-, 30 Termine, 60 UE

### Deutsch als Fremdsprache A2

Themen neu 2, ab Lektion 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

\_\_R 04.04.23

**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 05

Mo+Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 90,-, 30 Termine, 60 UE

**Englisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

The New Cambridge English Course, Student's Book 1, ab Lektion 7 A, Klett Verlag, Best.-Nr. 539015

Im Mittelpunkt des Kurses stehen einfache Gespräche aus dem Alltagsleben.

Grammatikkenntnisse und Wortschatz werden erweitert und vertieft.

Neueinsteiger/innen sind willkommen!

\_\_R 04.06.50

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 04

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1**

The New Cambridge English Course, Student's Book 1, ab Lektion 17, Klett Verlag, Best.-Nr. 539015

\_\_R 04.06.51

**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1**

The New Cambridge English Course, Student's Book 1, ab Lektion 17 C, Klett Verlag, Best.-Nr. 539015

Come and join us to get know a little more of Britain. This is the chance to brush up your English.

\_\_R 04.06.52

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 04

**! Änderung gegenüber dem Programmheft: Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 14.02.2005 !**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1**

The New Cambridge English Course, Student's Book 1, ab Lektion 22 CA, Klett Verlag, Best.-Nr. 539015

This course is designed for all those who want to improve their English at an intermediate to advanced level. Emphasis is placed on speaking.

\_\_R 04.06.53

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 04

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Zusatzangebot:**

**Englisch A1**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

This course is designed for all those who want to improve their English at an intermediate to advanced level. Emphasis is placed on speaking.

\_\_R 04.06.53

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.03.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1 - vormittags**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

\_\_R 04.06.54

**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 10.30-12.00 Uhr, ab 14.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A2**

The New Cambridge English Course, Student's Book 2, ab Lektion 22, Klett Verlag, Best.-Nr. 539115

If you know a little English and you want to learn more - how about joining this course?

Here's what we are going to do:

1. Working with the above-mentioned book.

2. Reading one short story.

3. Talking, writing, and...laughing.

So, have a try and join in!

\_\_R 04.06.55

**Edith Grasmück**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 07

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A2 Pre-Intermediate**

Für Teilnehmer/innen mit relativ guten Vorkenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:

- Konversation, Diskussion, Wortschatz

- Grammatik nach Bedarf

- leichtes Business English (Telefonate, Faxe, E-Mails usw.)

\_\_R 04.06.56

**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 15.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B1 - vormittags**

"As you like it" - Conversation-Mix

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

If you want to

\* brush up your English

\* improve your conversational skills

\* advance your level of grammar

\* read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning

listening to and chatting in English

then come and join our lively and animated group.

\_\_R 04.06.57

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach

**! Änderung gegenüber dem Programmheft: Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 02.03.2005 !**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B1 Conversation-Mix**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

"Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

\_\_R 04.06.58

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

**! Änderung gegenüber dem Programmheft: Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.03.2005 !**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B1 - vormittags**

Intermediate Level

Topics for conversation are taken mainly from authentic newspaper and magazine articles which help us extend our vocabulary, while highlighting subjects of current and general interest. Grammar work is part of each lesson.

\_\_R 04.06.59

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 3

Di, 09.15-10.45 Uhr, ab 15.02.2005

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

**Englisch B1 - vormittags**

Conversation and Grammar

We shall read and discuss a wide variety of authentic texts taken from the magazine "Spotlight". Vocabulary and grammar work are an integral part of the course.

\_\_R 04.06.60

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, 09.00-10.30 Uhr, ab 17.02.2005

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

**Englisch B1/B2 - Conversation**

This course is for all who would like to refresh, keep up and/or improve their English.

Following a list of what we are going to do:

\* Talking, talking, talking...

\* Reading some newspaper articles (and one or two short stories)

\* Watching TV-news/films.

\* Going to the movies/theatre.

Doing (at least a few) grammar exercises is recommended by this teacher as well.

Finally, I'd like to emphasize that your additional ideas are always welcome - so, have a try and join in!

\_\_R 04.06.61

**Edith Grasmück**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 07

Mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 09.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B2 - vormittags**

English in Use

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

If you are good at English, but you have the feeling that your writing, speaking, listening and reading skills need to be developed: Come and join our class.

\_\_\_R 04.06.62

**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Englisch B2 - vormittags

Conversation - Advanced Level

Material for this lively course is taken from many sources: Newspaper articles, short stories, songs and poems, personal experience and tapes. We also try to include a highlight each term, be it theatre, film or a city tour.

\_\_\_R 04.06.63

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, 10.40-12.10 Uhr, ab 17.02.2005

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Englisch für Kinder

### Englisch für Kinder

Sinn und Zweck unserer Englisch-Spielkurse ist es, den Kindern einen ersten Kontakt mit der Sprache zu ermöglichen. Dabei arbeiten wir mit Liedern, Theaterelementen, Bewegungs- und Rollenspielen; wir malen und basteln - und das alles geschieht überwiegend auf Englisch. Wichtig dabei ist der Ansatz auf der spielerisch-experimentellen Ebene.

#### Wichtige Hinweise:

\* Um pünktliches Bringen, Abholen und Begleiten der Kinder bis zum Unterrichtsraum wird gebeten.

\* Gebührenermäßigung/-befreiung ist nicht möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, mind. 8 Kinder.

\* Zusätzlich zu den Kursgebühren werden ca. € 7,- pro Semester für "tea money" & Materialien erhoben. Dies ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

\* Pro Semester werden in der Regel 13 Unterrichtstage durchgeführt.

### Englisch-Spielkurs für Kinder im Vorschulalter - Anfänger

\_\_\_R 04.06.64

**Marta Heberer**

Rödermark (Ober-Roden), Breidertschule, In der Plattenhecke 2

Mo, 15.30-16.30 Uhr, ab 14.02.2005

€ 45,-, zzgl. Materialkosten

### Englisch-Spielkurs für Kinder im 1. Schuljahr - Fortsetzung (2. Semester)

\_\_\_R 04.06.65

**Marta Heberer**

Rödermark (Ober-Roden), Breidertschule, In der Plattenhecke 2

Mo, 14.15-15.15 Uhr, ab 14.02.2005

€ 45,-, zzgl. Materialkosten

## Französisch

### Französisch A1 - Anfänger/innen

Pont Neuf entrée, ab Lektion 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 529111

\_\_\_R 04.08.20

**Monika Shafiq**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 07

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Französisch A1

Pont Neuf entrée, ab Lektion 3.9, Klett Verlag, Best.-Nr. 529111

\_\_\_R 04.08.21

**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2005

€ 79,-, 18 Termine, 36 UE

### Französisch A1

Pont Neuf en Route, ab Lektion 7, Klett Verlag

\_\_\_R 04.08.22

**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.02.2005

€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

### Französisch A1

Pont Neuf en Route, ab Lektion 9, Klett Verlag

\_\_\_R 04.08.23

**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.02.2005

€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

### Französisch A1 - intensiv am Wochenende

Sie haben schon mindestens ca. 4 Jahre Französisch gelernt und möchten die erworbenen Kenntnisse (z.B. Vergangenheitsformen wie Imparfait, passé composé) mit Muße auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Wochenendkurs richtig. Mit abwechslungsreichen und praxisorientierten Übungen und Texten werden Sie dazu ermutigt, sich intensiv in der Sprache zu äußern.

\_\_\_R 04.08.24

**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr/Sa, 06./07.05. und 13./14.05.2005, Fr 18.30-20.45 Uhr, Sa 09.00-16.00 Uhr

€ 48,-, 4 Termine, 22 UE

### Französisch A2 - vormittags Continuons en français

Couleurs de France, Band 2 (Blanc), ab Lektion 7, Langenscheidt-Verlag

(Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt)

Indem wir langsam und gründlich vorwärts lernen ("rien ne sert de courir..."), wollen wir immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen!

\_\_\_R 04.08.25

**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Französisch B1 - vormittags

Exprimons-nous en français - intensiv auf leichte Art

"Patience et longueur de temps..." Nehmen Sie die Chance wahr: Jeden Montag früh leichte Konversation am Vormittag mit drei Unterrichtseinheiten anstatt zwei! Dies ermöglicht Ihnen, Grammatik aufzufrischen und verschiedene ansprechende Hör- oder Lesetexte mit Alltagsthemen effektiver und intensiver zu bearbeiten und über Lebensarten und Empfindungen zu sprechen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre früheren Schulkenntnisse auffrischen möchten oder schon ca. 8 Semester vhs-Französischunterricht (nach einem Lehrbuch) gehabt haben.

\_\_\_R 04.08.26

**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mo, 09.00-11.15 Uhr, ab 31.01.2005

€ 92,-, 14 Termine, 42 UE

### Französisch B2 - vormittags

Initiation à la conversation courante

Nous référant

-aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,

-à des articles de journaux,

-à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,

-à des chansons et parfois à des films,

nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

\_\_\_R 04.08.27

**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, 10.30-12.00 Uhr, ab 03.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Wirtschaftsfranzösisch B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Korrespondenz, Telefonate, (leichtere) Wirtschaftstexte aus Zeitungen/Zeitschriften. Nebenbei können Grammatikprobleme angeschnitten werden und natürlich fließen Kultur und Landeskunde mit ein.

\_\_\_R 04.08.28

**Monika Shafiq**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 07

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Französisch für Kinder

Bitte beachten Sie die Hinweise bei den Kursen "Englisch für Kinder". die sinngemäß auch für die Französischkurse gelten.

**Französisch für Kinder von 4-7 Jahren (ohne oder mit geringen Vorkenntnissen)**  
Malen, Spielen, Singen, Basteln, Geschichten hören und dabei ganz spielerisch und ohne Leistungsdruck Französisch lernen und in Einklang mit den Jahreszeiten jede Menge über Kultur und Leute erfahren. Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

**\_\_R 04.08.29**

**Monika Shafiq**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, 15.00-15.45 Uhr, ab 02.02.2005

€ 26,-, 10 Termine, 10 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

**Französisch für Kinder ab dem 2. Schuljahr**

Durch Spielen, Singen, Malen und Rollenspiele in Alltagssituationen erleben die Kinder eine erste Begegnung mit der französischen Sprache. Diese positive Erfahrung ermöglicht ihnen einen leichteren und spielerischen Übergang zum Schulfrench. Materialkosten in Höhe von ca. 5,- Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

**\_\_R 04.08.30**

**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, 15.00-16.00 Uhr, ab 17.02.2005

€ 49,-, 14 Termine, 14 STD

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

**Langue, Détente & Découverte**

4 Tage Französische intensiv in Frankreich

**Sabine Malher, Rosemary Luksch**

25.-29.05.2005

Ein ausführliches Infoblatt kann bei der vhs angefordert werden.

Voranmeldungen werden ab sofort entgegen genommen, Tel. 0 60 74 / 81 80 – 54 42

## Italienisch

**Italienisch A1 - Anfänger/innen vormittags**

"Allegro", Band 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 52555

Im Vordergrund stehen die wichtigsten Alltagssituationen, auch im touristischen Bereich. Neben dem Sprechen lernen wir auch Verstehen, Lesen und Schreiben.

**\_\_R 04.09.10**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 01.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A1 - Anfänger/innen**

"Allegro", Band 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 52555

Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

**\_\_R 04.09.11**

**Anisoara Popa**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 04

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

"Linea diretta", Band 1, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 005174-7

**\_\_R 04.09.12**

**Barbara Martinelli Köhler**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 06

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.02.2005

€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

**Italienisch A1 - vormittags**

"Linea diretta", Band 1, ab Lektion 8, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 005174-7

**\_\_R 04.09.13**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 02.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A2 - vormittags**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Ciao, cari amici dell' Italia.

Sie wollen Ihre Vorkenntnisse erweitern? In unserem Kurs wollen wir mit Freude und Spaß lebensnahe Situationen nachspielen und dabei den neuen Wortschatz erlernen. Außer mit dem Lehrbuch zu arbeiten, werden wir uns von italienischen Liedermachern inspirieren lassen und in italienischer Literatur schmökern.

**\_\_R 04.09.14**

**Ornella Neumann**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab 17.01.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A2 - vormittags**

"Linea diretta", Band 1, ab Lektion 13, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 005174-7

**\_\_R 04.09.15**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 02.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch B1 - vormittags**

"Linea diretta", Band 2, ab Lektion 7, Hueber-Verlag

Non solo lingua e grammatica, ma anche cultura, letteratura e abitudini italiane.

**\_\_R 04.09.16**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch B1 -**

**A che punto e il vostro italiano?**

**\_\_K 04.09.01**

**Bianca Bleile-Neri**

Kursbeschreibung siehe S.

**Italienisch B2 - vormittags**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**\_\_R 04.09.17**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 02.02.2005

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Italienisch intensiv**

**Sprachreise nach Friuli-Venezia Giulia**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

21.-29.05.2005

ca. € 920,-

Leistungen: Busfahrt, Hotelübernachtungen in Doppelzimmern mit Frühstück,

Sprachunterricht, Führungen und Besichtigungen

Ein ausführliches Infoblatt kann bei der vhs angefordert werden. Voranmeldungen werden ab sofort entgegen genommen. Telefon: 0 60 74 / 81 80 – 54 42.

## Spanisch

**Spanisch A1 - Anfänger/innen, intensiv**

"Caminos", Band 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 51 488

**\_\_R 04.22.30**

**Santiago Garcia-Ares**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Mo+Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 31.01.2005

132,-, 30 Termine, 60 UE

**Spanisch A1**

"Caminos neu", Band 1, ab Unidad 4, Klett Verlag, Best.-Nr. 514906

Fortsetzung des Anfängerkurses des letzten Semesters. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

**\_\_R 04.22.31**

**Sibylle Hoey**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 03

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.02.2005

66,-, 15 Termine, 30 UE

**Spanisch A1**

"Caminos", Band 1, ab Unidad 11, Klett Verlag, Best.-Nr. 51 488

**\_\_R 04.22.32**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 02

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Spanisch A2**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**\_\_R 04.22.33**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 02

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Spanisch A2

"Español Actual II", ab Lección 4

\_\_R 04.22.34

**Santiago Garcia-Ares**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 04

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Spanisch B1

"Caminos", Band 2, ab Unidad 7, Klett Verlag, Best.-Nr. 51 489

\_\_R 04.22.35

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 02

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 02.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Spanisch B2 - Konversation

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Vorkenntnisse ESO ES II oder KONTAKTE erforderlich

En este curso trabajaremos ademas de la conversacion y la gramatica del espanol, la cultura de los paises hispanohablantes.

\_\_R 04.22.36

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 02

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.02.2005

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Mathematik

### Mathematik (9. Klasse)

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 9. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen auffrischen wollen. Inhalt ist der Stoff der 7.-9. Klasse wie Bruch- und Prozentrechnen, Umrechnen von Gewichts-, Längen- und Raumeinheiten, Algebra, Geometrie (Dreiecke und Körper jeder Art). Damit gehen wir auf die anstehenden Abschlussprüfungen ein und bereiten diese intensiv vor.

Bitte karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel mitbringen.

\_\_R 06.08.20 - aus II/2004

**Reinhold Franz**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 17.30-19.00 Uhr, ab 10.01.2005

€ 26,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung / -befreiung -

### Crash-Kurs Mathematik Abiturvorbereitung Grundkurs

An 6 Kursabenden wird eine gezielte Abiturvorbereitung mit ausgewählten Stoffgebieten aus der Oberstufe angeboten, wobei auf spezielle Wünsche der Teilnehmer/innen eingegangen wird.

\_\_R 06.08.40

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 09

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 31.01.2005

€ 40,-, 6 Termine, 24 UE

- keine Gebührenermäßigung / -befreiung -

### Crash-Kurs Mathematik Abiturvorbereitung Leistungskurs

Gezielte Abiturvorbereitung zweimal wöchentlich mit Themengebieten aus dem Leistungskurs nach Absprache.

\_\_R 06.08.41

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum A 09

Mi+Do, jeweils 18.00-20.15 Uhr, ab 02.02.2005

€ 40,-, 8 Termine, 24 UE

- keine Gebührenermäßigung / -befreiung -