



Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben  
leben. lernen. bilden.

**vhs**

Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2009

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach



# Volkshochschule Rödermark

## Geschäftsstelle

63322 Rödermark (Ober-Roden)  
vhs im Zehnthof  
Dieburger Str. 9 - 11 (neben dem Rathaus)  
Telefon 0 60 74 / 92 27 00  
Telefax 0 61 03 / 31 31 - 13 99  
e-mail: vhs@Kreis-Offenbach.de

## Sprechzeiten

Montags: 09.00 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 18.00 Uhr  
Mittwochs: 09.00 bis 12.00 Uhr  
Die Geschäftsstelle ist geschlossen:  
20.07. - 21.08.2009 (Sommerferien)  
Montag, 12.10.2009 (Herbstferien)  
Mittwoch, 14.10.2009 (Herbstferien)  
Montag, 19.10.2009 (Herbstferien)  
Mittwoch, 21.10.2009 (Herbstferien)  
21.12.2009 - 09.01.2010 (Weihnachtsferien)

## Leitung der Volkshochschule:

**Lothar Elsner**  
(Pädagogischer Mitarbeiter und stellv. Leiter der Kreisvolkshochschule)  
Telefon 0 61 03/31 31 - 13 44

Allgemeine Kursfachbearbeitung „R“:  
Daniela Muth, Tel. 0 61 03/31 31 - 13 42

Mitarbeiter für die vhs Rödermark:  
**Lothar Murmann**, Tel. 0 61 06 / 77 87 43  
Darmstädter Str. 3, 63110 Rodgau



**Lothar Elsner**, Leiter der vhs Rödermark, Stellv. Leiter der Kreis-vhs (bei der Kreis-vhs seit 1976)



**Daniela Muth**, Kursfachbearbeitung Rödermark, (bei der Kreis-vhs seit 2008)



**Lothar Murmann**, Mitarbeiter in Rödermark (für die vhs Rödermark seit 1977 tätig)

## Anmeldungen

Persönliche und schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, frühestens am 3. Juli 2009, entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen sind mit beiliegendem Anmeldeformular zu richten an die Geschäftsstelle der

**vhs Rödermark**  
Dieburger Str. 9-11  
63322 Rödermark

Persönliche Anmeldungen werden während der Sprechzeiten (montags, 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr, mittwochs 9.00 bis 12.00 Uhr) entgegengenommen.

Der Eingang Ihres Anmeldeformulars oder Ihrer formlosen Anmeldung gilt als verbindliche Anmeldung, ebenso die Eintragung in die Teilnehmerliste. Nach rechtzeitig erfolgter Anmeldung versendet die Volkshochschule eine Anmeldebestätigung. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

**Anmeldungen per Fax:**  
**0 61 03 / 31 31 - 13 99**

**Semesterende: 31.01.2010**  
Das neue Programmheft für I/2010 erscheint voraussichtlich Anfang Januar 2010.

Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der Kreisvolkshochschule. Es gelten die Geschäftsbedingungen und weiteren Informationen auf der 2. Umschlagseite.

## Ferien und Feiertage

(jeweils erster und letzter Ferientag):  
Sommerferien 13.07. - 21.08.2009  
Tag der Deutschen Einheit 03.10.2009  
Herbstferien 12.10. - 24.10.2009  
Weihnachtsferien 21.12.2009 - 09.01.2010  
Für Druckfehler keine Haftung.  
Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen alle Veranstaltungen an beweglichen Ferientagen sowie an den Feiertagen und während der Schulferien aus und werden im Verlauf des Semesters nachgeholt.



## Theologie

### Der Wein in der Bibel - Nahrungsgut, Arznei und Symbol

„Was ist das für ein Leben, wenn man keinen Wein hat?“ Sir 31,27

Palästina - ein Land der Weinberge. Die Bibel spricht sehr oft vom Wein. Schon die Kanaaniter bauten vor 4000 Jahren in der Region Wein an. Die Israeliten führten nach der so genannten Landnahme Kanaans in der Spätbronzezeit den Weinanbau fort. Im Volk war Wein ein alltägliches Nahrungsmittel, das man auch als Therapeutikum verwendete.

Vor allem kam Wein theologische Bedeutung zu. Der Weingenießer Jesus hat diesen Aspekt des gottgesegneten Getränks in seinen Handlungen und Worten immer wieder herausgestellt. Der Vortrag führt in die biblische Weinkultur ein.

**R 01.00.30**  
**Manfred Karl Böhm**, Dipl.-Theologe, Publizist  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 07.10.2009, 20.00-21.30 Uhr**  
- Eintritt frei -  
Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!



## Psychologie

### Wohlfühlen für Paare. Genießen zu zweit

**K 01.07.10 WE**  
**Anette Lück**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursbeschreibung siehe S. 5

### Autobiographisches Schreiben

**K 01.07.19**  
**Karin Walther-Weckmann**, Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin  
Kursbeschreibung siehe S. 6

**Gefühlsstern**  
**K 01.07.22**  
**Renate Scholz**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursbeschreibung siehe S. 6

**Emotionale Erpressung**  
**K 01.07.26 WE**  
**Renate Scholz**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursbeschreibung siehe S. 6

## Hundepsychologie

### Verhalten, Erziehung und Ernährung von Hunden in Theorie und Praxis

Der Kurs geht auf die Grundbedürfnisse unseres Haushundes ein und vermittelt Grundlagen der Hundehaltung, Erziehung und Ernährung. Ziel ist ein möglichst stressfreies Lernen, denn Stress behindert das Lernverhalten massiv.

Ebenso wichtig ist eine richtige Ernährung. Stumpfes schuppiges Fell, Maul- und Fellgeruch, Arthrose, Gelenk-/Zahnprobleme und Allergien sind durch falsche Ernährung meist vorprogrammiert. Richtige Ernährung erhöht die Chance auf ein langes und gesundes Hundeleben.

Weitere Schwerpunkte:  
- Wie und warum entstehen Missverständnisse zwischen Mensch und Hund?  
- Sozialverhalten - Wie erreiche ich, dass mein Hund eine Bindung zu mir aufbaut?  
Der Theorie-Teil des Kurses findet an drei Abenden in der Schule statt. Der praktische Teil (mit dem eigenen Hund) wird nach Absprache an drei Kursterminen im Freien bzw. auf dem Hundeplatz durchgeführt.

**R 01.07.20**  
**Ute Riedner**  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-51  
**Di, 08.09.2009, 20.00-21.30 Uhr**  
€ 26,-, 6 Termine

## Länderkunde

### Diavortrag: Rheingau, Mittelrhein und Wisper-Taunus - Naturkundliche Streifzüge in einzigartigem Kulturerbe

Gegensätzlicher können Landschaften kaum sein als Rheingau und Wisper-Taunus - und dennoch gehören sie zusammen. Hier die absolute Kulturlandschaft am großen Strom, dort einsame Bachtäler in einem der größten Waldgebiete Deutschlands. Und das alles unmittelbar vor der Haustür des Ballungsraumes. Im Schatten der berühmten Burgen und

Schlösser erkundet der Wanderer entlang des Rheinsteigs die Kulturgeschichte des Rheingaus. Der Naturfreund jedoch spürt so seltene Tiere wie Wildkatze und Mausohr, Äskulapnatter und Segelfalter auf! Entdecken Sie die ruhigen vergessenen Seitentäler mit kristallklaren Bächen und geheimnisvollen alten Bergwerksstollen, genießen Sie die blühenden Ginsterheiden mit Wildorchideen und die mediterranen Sonnenhänge bei Lorch und Kaub. In dieser Landschaft ist eine ungewöhnlich große Zahl echter Raritäten aus Fauna und Flora zu finden. Und das alles mit einem unverwechselbaren Panoramablick auf einen der berühmtesten Flüsse Europas. Sollten Sie dann nach einem erlebnisreichen Tag bei einem Glas Wein am Rheinufer sitzen, können Sie die Begeisterung von früheren Dichtern und Malern nachempfinden. Der Rhein ist hier so einzigartig, dass die UNESCO das Mittelrheintal zum Weltkulturerbe erklärt hat!

**R 01.10.10**  
**Martin Schroth**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 18.11.2009, 20.00-22.00 Uhr**  
- Eintritt frei -  
Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!





**Diavortrag: Im Dschungel Nord-Borneos - Die Besteigung des Mount Kinabalu**

Im nördlichen Teil der Malaysia gehörenden Sundainsel Borneo liegt der 754 Quadratkilometer große Kinabalu Nationalpark, einer der wenigen von den Holzfällern verschonten Primär-Regenwälder. Der Mount Kinabalu ist mit 4101 m Höhe der höchste Berg zwischen dem Himalaya und den schneebedeckten Gipfeln von Neu-Guinea. Die gigantischen Berghänge weisen eine unglaubliche Artenfülle von Pflanzen und Tieren auf. So finden sich dort fast 1500 verschiedene Orchideenarten sowie 518 Vogelarten.

Der Diavortrag gibt Einblicke in die atemberaubende Lebensvielfalt der unterschiedlichen Höhenstufen der dortigen Regenwälder: beginnend im Tieflandregenwald über montane, moos- und flechtenverhangene Nebelwälder bis hin zur vegetationsfreien Gipfelregion mit den bizarren Granitformationen. Aber nicht nur Fauna und Flora, sondern auch Leben und Kultur der einheimischen Kadazan-Bergstämme werden vorgestellt. Für sie ist die Gipfelwelt des Kinabalu noch immer der „Sitz der Götter“.

\_\_\_R 01.10.11

**Martin Schroth**

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

**Mi, 25.11.2009, 20.00-22.00 Uhr**

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

**Gartengestaltung****Workshop: „Entwerfen Sie Ihren Traumgarten“**

\_\_\_K 01.14.20

**Michael Maier**

Kursbeschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Boden und Düngung**

\_\_\_K 01.14.21

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Kompost - das „Gold des Gärtners“**

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Was ist im Garten zu tun im ...Herbst**

\_\_\_K 01.14.23

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Der pflegeleichte Garten**

\_\_\_K 01.14.24

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Kleine Gärten**

\_\_\_K 01.14.25

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Vortrag: Mischkultur und Fruchtwechsel im Gemüsegarten**

\_\_\_K 01.14.26

**Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin**

Beschreibung siehe S. 10

**Biologie****Was können wir wissen? Neurobiologische Grundlagen der Erkenntnis**

\_\_\_K 01.14.80

**Peter Blänkle, Anthropologe**

Beschreibung siehe S. 11

**Ökologie****Vortrag: Wegweiser „Energetische Gebäudesanierung“**

\_\_\_K 01.15.40

**Andrea Hörnig-Rehshuh, Dipl.-Ing.**

Bauwesen, Fachplanerin für Energieeffizienz, Gebäudeenergieberaterin

Beschreibung siehe S. 11

**Literatur****Lesen und darüber reden**

„Es ist ein großer Unterschied, ob ich lese zu Genuss und Belebung oder zur Erkenntnis und Belehrung“ (Goethe: Maximen und Reflexionen). Mit den Texten, die wir in der Gruppe besprechen, versuchen wir, diesen Unterschied aufzuhellen. Dazu tragen auch Informationen über Autoren und deren Werk bei.

Thema für dieses Semester: Französische Meistererzählungen

**Kurstage: 2.9., 16.9., 30.9., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. und 16.12.2009**

\_\_\_R 02.01.60

**Stefanie Engelke, M.A. (Literaturwissenschaftlerin)**

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

**Mi, 15.00-17.00 Uhr, ab 02.09.2009**

€ 47,-, 8 Termine, 16 STD

**Rainer Maria Rilke – „... dann und wann ein weißer Elefant ...“**

\_\_\_K 02.01.03

**Lou Heinrich, Ingeborg Henn**

Beschreibung siehe S. 11

**Kunst- und Kulturgeschichte****Archäologische Radtour ins Mittelalter**

\_\_\_K 02.03.03

**Gesine Weber und Dagmar Kroemer, Kreisarchäologinnen**

Kursbeschreibung siehe S. 12

**Malen/Zeichnen****Malen und Experimentieren mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs vermittelt das Arbeiten mit Acrylfarben und anderen Materialien mit Pinsel und Spachtel. Er führt theoretisch und praktisch ein in Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und den Bildaufbau. Der Schwerpunkt liegt in der praktischen Arbeit.

Soweit vorhanden bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

Am ersten Kurstermin wird besprochen, welches Material benötigt wird und wo es gekauft werden kann.

\_\_\_R 02.05.30

**Brigitte Zips**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Veranstaltungsraum

**Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 28.09.2009**

€ 88,-, 10 Termine, 40 UE

**Malen am Abend - erquickend und labend**

\_\_\_R 02.05.31

**Hanne Gebhardt**

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

**Di, 15.09. und 23.09.2009,**

17.30-21.15 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 10 UE

Keine Neuaufnahmen möglich.

**Malen am Abend - erquickend und labend**

\_\_\_R 02.05.32

**Hanne Gebhardt**

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

**Mi, 16.09. und 23.09.2009,**

17.30-21.15 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 10 UE

**Öffnungszeiten der Stadtbücherei**

**Bücherturm Ober-Roden**

Trinkbrunnenstr. 8

Telefon: 06074/911-630

E-Mail: stabue@roedermark.de

Mo. 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr

Di. 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr

Mi. 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr

Do. geschlossen

Fr. 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr

Sa. geschlossen

So. 10.00 – 12.00 Uhr (1. u. 2. So. im Monat)

**Malen am Abend - erquickend und labend**

**Kurstage: 14.09., 17.09., 21.09. und 24.09.2009.**

\_\_\_R 02.05.33

**Hanne Gebhardt**

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

**Mo, 17.30-21.15 Uhr, ab 14.09.2009**

€ 44,-, 4 Termine, 20 UE

**Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen**

**Kurstage: 14.09., 17.09., 21.09. und 24.09.2009.**

\_\_\_R 02.05.34

**Hanne Gebhardt**

Rödermark (Ober-Roden), Friedrich-Ebert-Str., Halle der Turnerschaft, 1. Stock

**Mo/Do, 09.00-12.45 Uhr, ab 14.09.2009**

€ 44,-, 4 Termine, 20 UE

**Keramik****Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bilden die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Anfänger/innen können ebenso individuell arbeiten wie Fortgeschrittene. Egal ob Gartenskulptur, Blumenschale oder Geschirr, durch die eigene „Handschrift“ wird jedes Stück zu etwas Besonderem. Es kann auch an der elektrischen Töpferscheibe gearbeitet werden. Weitere Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de). Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

\_\_\_R 02.06.40

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum

Urberach, Bachgasse

**Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 02.09.2009**

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch

berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

**Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Vormittag**

Kreativität und eigene Ideen in eine keramische Arbeit umsetzen, dabei individuell gestalten und arbeiten - dies alles lässt sich beim Töpfeln verwirklichen.

Anfänger/innen können ebenso wie Fortgeschrittene mit Hilfe verschiedener Techniken schöne und einzigartige Dinge entstehen lassen. Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden. Weitere Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de). Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

\_\_\_R 02.06.41

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum

Urberach, Bachgasse

**Di, 09.30-11.45 Uhr, ab 01.09.2009**

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch

berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

### Kreatives Arbeiten mit Ton für Kinder ab 6 J.

Ton ist für Kinder ein besonderes Arbeitsmaterial. Während sie ihrer Fantasie Formen geben, werden Motorik und Konzentration gefördert. So entstehen kleine Geschenke und Erinnerungsstücke. Weitere Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de). Bitte Arbeitskleidung, z.B. altes T-Shirt, und altes Geschirrtuch mitbringen. Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

\_\_\_R 02.06.42

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse

Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 02.09.2009 € 40,-, 10 Termine, 20 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

## Musik

### Blues-Harp-Workshop Grundkurs

\_\_\_K 02.08.06

**Dieter Kropp**

Kursbeschreibung siehe S. 19

## Tanz



### Disco Fox

\_\_\_K 02.09.02 WE

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Disco Fox - Aufbaukurs

\_\_\_K 02.09.03

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude (Grundkurs)

\_\_\_K 02.09.04 WE

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Salsa und Merengue (Aufbaukurs)

\_\_\_K 02.09.05

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Swing und Boogie

\_\_\_K 02.09.06 WE

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Argentinischer Tango - getanzte Sinnlichkeit

\_\_\_K 02.09.07 WE

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 19

## Fotografie

### Digitale Fotografie - Grundlagen und Möglichkeiten

\_\_\_K 02.11.01

**Dietmar Keitzl, Dipl. Graphik-Designer**

Kursbeschreibung siehe S. 16

## Farbe und Stil

### Ganzheitliche Farbberatung - Die Farben des Lebens

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. In diesem Kurs 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. Erkenntnisse aus der Farblehre von Johannes Itten sind Grundlage für den Kurs. Die Teilnehmer/innen sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit bestimmten Hauttypen harmonisieren - und dass die äußere Harmonie die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt.

- Farblehre

- Wohnraumberatung

- individuelle Farbanalyse in der Gruppe

- Farben für das körperliche Wohlbefinden

- Make-up Tipps für den jeweiligen Farbtyp

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up, vorher sollte kein Selbstbräuner verwendet werden. Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten dafür € 29,-). Eine Arbeitsmappe mit Infos über den Kursinhalt ist für € 1,50 erhältlich.

\_\_\_R 02.14.50

**Nicole Neutz**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 31.10.2009, 10.00-18.00 Uhr

€ 44,- (zzgl. Materialkosten), 1 Termin

max. 7 Teilnehmer/innen

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Kosmetik

### Schminken? - aber natürlich!

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein natürliches und dezent wirkendes Make-up. Sie schminken sich aktiv ein typgerechtes/natürliches Make-up und lernen die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen und eventuelle Schwachstellen zu neutralisieren.

Kursinhalt:

- Augenbrauen- und Lippenkorrektur

- Lidschatten- und Lidstrichtechniken

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege,

Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken!

Zusätzliche Materialkosten von € 15,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

\_\_\_R 02.14.51

**Alexandra Heberer, Visagistin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 09.09. und 16.09.2009,

jeweils 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, 2 Termine, 8 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -



### Das 5-Minuten-Make-up

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein „schnelles“ Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erreichen. Es wird aktiv ein dezentes, natürliches Minimal-Make-up geschminkt, welches alle Highlights eines perfekten Make-up enthält.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken! Zusätzliche Materialkosten von € 8,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

\_\_\_R 02.14.52

**Alexandra Heberer, Visagistin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 21.10.2009, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,-, 1 Termin, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

## 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 02.14.60

**Marie-Luise Macey**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, 19.30-21.45 Uhr, ab 02.09.2009

€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

\_\_\_R 02.14.61 WE

**Marie-Luise Macey**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa/So, 19./20.09. und

26./27.09.2009,

Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 62,-, 4 Termine, 28 UE

\_\_\_R 02.14.62 WE

**Marie-Luise Macey**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr/So, 13./14.11. und 15./15.11.2009,

Fr 19.00-21.15 Uhr, Sa 13.00-18.15 Uhr

€ 40,-, 3 Termine, 18 UE

**Anmeldung auch per**

**Fax möglich:**

**0 61 03 / 31 31 - 13 99**

## Autogenes Training

### Vortrag: Die Mitte finden mit Autogenem Training

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, in der östliche und westliche Weisheit zusammenfinden. Sie fördert die Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit, um aus unserer Mitte heraus den Alltag gestalten zu können.

\_\_\_R 03.01.70

**Karin Walther-Weckmann,**

Dipl.-Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 07.09.2009, 19.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Autogenes Training - kompakt für Anfänger/innen

Autogenes Training bringt Körper und Seele in eine Balance und führt zu einer Haltung der inneren Ruhe, Gelassenheit und Bewusstheit. In einem Wechsel von Entspannung und Bewegung 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 (am Sonntag) mitbringen.

\_\_\_R 03.01.71

**Karin Walther-Weckmann,**

Dipl.-Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

So, 13.09.2009, 10.00-17.00 Uhr,

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 17.09.2009

€ 44,-, 7 Termine, 20 UE



### Autogenes Training für Fortgeschrittene

Die Vertiefung der Entspannung und die individuelle Anwendung des Autogenen Trainings werden kontinuierlich geübt, um immer mehr in der eigenen Mitte anzukommen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine warme Decke mitbringen.

\_\_\_R 03.01.72

**Karin Walther-Weckmann,**

Dipl.-Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 12.11.2009

€ 35,-, 8 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 03.01.73

**Angelika Larha Jockwer**, Dipl.-Yogalehrerin MYI, Physiotherapeutin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1

Di, 19.20-20.50 Uhr, ab 08.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

— R 03.01.74

**Eva Maria Sell**, Yoga-Lehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Variationen der erlernten Asanas und Atemübungen, einfühlsame Korrektur, Tiefenentspannung und Meditation.

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

— R 03.01.75

**Angelika Larha Jockwer**, Dipl.-Yogalehrerin MYI, Physiotherapeutin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1

Di, 17.45-19.15 Uhr, ab 08.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Hatha-Yoga und Meditation für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Bitte eine Übungsmatte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

— R 03.01.76

**Susanne Ahlendorf**, Yoga- und Dynamische Entspannungstrainerin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Do, 16.25-17.55 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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

— R 03.01.77

**Angelika Larha Jockwer**, Dipl.-Yogalehrerin MYI, Physiotherapeutin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Di, 09.30-11.00 Uhr, ab 08.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 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, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

— R 03.01.78

**Susanne Ahlendorf**, Yoga- und Dynamische Entspannungstrainerin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 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, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

— R 03.01.79

**Susanne Ahlendorf**, Yoga- und Dynamische Entspannungstrainerin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 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 03.01.80 S

**Susanne Ahlendorf**, Yoga- und Dynamische Entspannungstrainerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum

Mo, 10.30-12.00 Uhr, ab 07.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

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

Kursbeschreibung siehe R 03.01.38

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 03.01.81 S

**Susanne Ahlendorf**, Yoga- und Dynamische Entspannungstrainerin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum  
Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE  
(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

### Workshop: Yoga und Tiefenentspannung

Lass die Seele baumeln! Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Entspannung. Er ist genau das Richtige für Dich, wenn auch Dein Alltag immer mehr von Stress geprägt wird und Du vielleicht schon an eigenem Leib erfahren hast, wie Dauerbelastungen zu seelischen und körperlichen Beschwerden führen. Lerne Stress abzubauen durch verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga, sanften Yoga-Übungen und Igelmassagen.

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

— R 03.01.82

**Ivonne Winter**, Yoga-Lehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Sa, 07.11.2009, 15.00-18.00 Uhr  
€ 18,-, 1 Termin, 4 UE  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

### 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 03.01.83

**Ivonne Winter**, Yoga-Lehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Sa, 05.12.2009, 15.00-18.00 Uhr  
€ 18,-, 1 Termin, 4 UE  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

**Anmeldung auch per Fax möglich:**

**0 61 03 / 31 31 - 13 99**

## Meditation



### Meditation - Regeneration für Körper, Geist und Seele

Die Meditation hat viele positive Wirkungen. Es ist eine Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärken und heilen und von jedem Menschen praktiziert werden kann. Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst, werden uns unseres eigenen Bewusstseins bewusst. Gefühle von Anspannung, Angst oder Stress verringern sich, wir sind konzentriert und aufmerksam. Wir schaffen dadurch Möglichkeiten unser Energiepotential zu erhöhen, um es für ein bewusstes Leben kraftvoll im Alltag zu nutzen.

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

— R 03.01.84

**Michaela Till**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 15.09.2009  
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

— R 03.01.85

**Michaela Till**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Do, 10.00-11.30 Uhr, ab 24.09.2009  
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

### Meditation und Gesundheit am Samstagnachmittag

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

Mit Hilfe der Meditation kommen wir in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch meditative Musik und geführte Meditationen kommen wir in eine tiefe Entspannung, schöpfen hierdurch neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern.

Wir werden an diesem Nachmittag verschiedene Heilmeditationen kennen lernen und uns mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut machen, die wir später auch zu Hause im Alltag gut anwenden können. „Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichtes in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen, ist unsere höchste Pflicht“ (J.W. von Goethe).

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

— R 03.01.86

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Sa, 24.10.2009, 14.00-18.00 Uhr  
€ 12,-, 1 Termin, 4 STD  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

### Ein Augenblick der Stille - Meditation und Entspannung für Kinder von 8-13 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 schöpfen. Mit Hilfe der Meditation kommen wir wieder in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen, werden ruhiger und ausgeglichener.

Wir werden an diesem Nachmittag verschiedene Meditationen kennen lernen und uns mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut machen, die auch im Alltag unsere Konzentration stärken. Mit Klangschalen werden wir kleine Experimente machen und die Schwingungen der Klänge in unserem Körper spüren.

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

\_\_\_R 03.01.87

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin,  
Spirituelle Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 21.11.2009, 14.00-17.00 Uhr**  
€ 9,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung -



### Entspannung / Eutonie

#### Eutonie - Abenteuer Körper- erfahrung

Eutonie ist eine behutsame Körpermethode. Sie leitet an, sich besser wahrzunehmen und eine Balance der Spannungen im Körper zu finden. Ihr ganzheitlicher Ansatz wirkt auf Körper, Geist und Seele. Eutonie regt einen Lernprozess an, der den Menschen befähigt zu einem besseren Umgang mit sich und seiner Umwelt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit warmen Socken und einer kleinen Kopfunterlage. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

\_\_\_R 03.01.88 F

**Elisabeth Ullmer**, Eutoniepädagogin  
Rodgau (Nieder-Roden), Darmstädter Str. 5  
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 22.09.2009**  
€ 84,-, 9 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Entspannung / Qi Gong

#### Qigong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Qigong (hier: Jian Shen Gong = eine Form des medizinischen Qigongs) ist eine über 3000 Jahre alte Form der chinesischen Körper- und Bewegungskultur, der eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen zugrunde liegt. Daher umfasst Qigong Übungen, die Körper und Geist schulen und stärken. Dazu gehören Körperübungen, Atemübungen, Meditation, Konzentrations- und Vorstellungsübungen, Massageübungen (Massagen, Streichungen, Klopfungen).

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, behutsam zu einem regelmäßigen -am besten täglichen mindestens 15-20minütigen Qigongtraining-anzuleiten, um so Gesundheit zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Sie lernen in diesem Kurs, sich durch die Übungen und/oder durch Akupressuren gegen verschiedene Leiden, wie z.B. Kopf-, Zahn-, Knieschmerzen, Juckreiz, Hyper- und Hypotonie etc., unterstützend selbst zu behandeln.

\_\_\_R 03.01.89

**Ute Maurer**, Qigonglehrerin, Heilpraktikerin  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2009**

€ 120,-, 12 Termine, 24 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

#### Mehr Erfolg in der Schule mit Brain Gym - Kinder 2.-4. Schuljahr mit Eltern

\_\_\_K 03.01.01

**Elke Pfütze**, Heilpraktikerin  
Kursbeschreibung siehe S. 20

#### Die „Fünf Tibeter“®

\_\_\_K 03.01.13

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Kursbeschreibung siehe S. 21

#### Stabiler, selbstbewusster, ausgeglichener mit der Bewe- gungsmethode Feldenkrais

\_\_\_K 03.01.15 WE

**Stefan Baic**

Kursbeschreibung siehe S. 21



#### Praxisseminar zur Schröpf- glasmassage

\_\_\_K 03.01.16

**Alice Leugermann**, Heilpraktikerin

Kursbeschreibung siehe S. 21

### 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 03.02.40

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

Di, 15.45-17.00 Uhr, **ab 01.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.41

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

Fr, 17.00-18.15 Uhr, **ab 04.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.42

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

Mo, 17.00-18.15 Uhr, **ab 31.08.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.43

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

Mo, 18.15-19.30 Uhr, **ab 31.08.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.44 - vormittags

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Mehrzweckraum

Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 02.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.45 -vormittags

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Mehrzweckraum

Mi, 10.15-11.30 Uhr, **ab 02.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.46 - vormittags

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Fr, 09.15-10.30 Uhr, **ab 04.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

\_\_\_R 03.02.47

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Fr, 10.30-11.45 Uhr, **ab 04.09.2009**

€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

### „Fit von Kopf bis Fuß“ Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte eine Matte bzw. Decke mitbringen!

\_\_\_R 03.02.48 F

**Annette Winter**

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

Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 12.10.2009**

€ 29,- 10 Termine, 10 STD

### Leichte Gymnastik am Vormittag für Frauen

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Bitte eine Matte bzw. Decke mitbringen!

\_\_\_R 03.02.49 F

**Annette Winter**

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

Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 12.10.2009**

€ 29,- 10 Termine, 10 STD

### Sanfte Gymnastik mit Progres- siver Muskelentspannung

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der Progressiven Muskelentspannung. Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Schuhe mitbringen!

\_\_\_R 03.02.50

**Ute Kampfmann**

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

Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 07.09.2009**

€ 15,- 5 Termine, 5 STD

\_\_\_R 03.02.51

**Ute Kampfmann**

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

Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 07.09.2009**

€ 15,- 5 Termine, 5 STD

\_\_\_R 03.02.52

**Ute Kampfmann**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethe-  
straße 39, Veranstaltungsraum

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.09.2009**

€ 35,- 12 Termine, 12 STD

**Sie erreichen uns im  
Internet unter  
www.kreis-vhs-offenbach.de**



## 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.



In Kooperation mit der vhs Rödermark werden im 2. Halbjahr 2009 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten. Eingeschlossen ist die Nutzung der Sauna und für alle Mamis bei den Abendkursen auch die Kinderbetreuung. In den Herbstferien findet kein Unterricht statt. Bitte hinterlegen Sie am ersten Kurstag im Vitabel Frauen Fitness € 15,- als Schlüsselpfand. Schriftliche Anmeldungen über die vhs Rödermark oder im Vitabel. Auskünfte unter Tel.: 0 60 74 / 92 27 00 (vhs) oder Tel.: 0 60 74 / 9 49 39 (Vitabel)

### 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 03.02.95 F

**Renate Rossbach**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6  
Do, 10.00-11.00 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 12 Termine  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### BBP

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebebestraffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen bei der Frau: Bauch, Beine, Po.

Ergebnis: Straffer Körper...

— R 03.02.96 F

**Sevgi Güler**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6  
Di, 17.00-18.00 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 66,-, 12 Termine  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Fitness



### Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebebestraffende 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 03.02.53

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Do, 18.00-19.15 Uhr, ab 27.08.2009  
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

— R 03.02.54

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
Do, 19.30-20.45 Uhr, ab 27.08.2009  
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

### Moving Body

Nimm Dir eine Stunde Zeit und Du kräftigst in diesem sportaktiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung auch mit Gummibändern, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Gönn Dir diesen guten Ausgleich zum Alltagstrott!  
Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch mitbringen.

— R 03.02.55

**Hartmut Schneider**, Aerobic-Trainer

Rödermark (Urberach), Schule an den Linden, Töpferstraße 9, kleine Turnhalle.  
Bitte nur den Eingang von der Pestalozzi-Straße aus benutzen!  
Mo, 20.15-21.15 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 44,-, 15 Termine, 15 STD

### Nordic Walking Crashkurs

— K 03.02.08

**Petra Nesselhauf**, Master Instructor Nordic Walking (NWU)

Kursbeschreibung siehe S. 22

### Nordic Walking Aufbaukurs

— K 03.02.12

**Petra Nesselhauf**, Master Instructor Nordic Walking (NWU)

Kursbeschreibung siehe S. 22

### Bodystyling, Fitness und Pilates

— K 03.02.19

— K 03.02.20

**Hedwig Schmidke**

Kursbeschreibung siehe S. 22

## Erkrankungen/Heilmethoden

### Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren

Nachlassende Kraft und geringer werdendes Gleichgewicht gefährden im Alter unsere Sicherheit. Dem können wir vorbeugen! Mit gezielten, altersgerechten Maßnahmen gewinnen wir Sicherheit und können unabhängig und aktiv bleiben.

Der Kurs zur Sturzprävention besteht aus 12 Kurstagen, die jeweils eine Stunde dauern. Geübt wird im Sitzen, im Stehen und in der Fortbewegung mit und ohne Gewichtsmantelchen sowie mit kleinen Geräten. Es wird gezieltes, der Altersgruppe angepasstes Krafttraining durchgeführt sowie Übungen, die speziell das Gleichgewicht ansprechen.

#### Voraussetzung:

Sie sollten frei stehen und an einem Stuhl haltend auf der Stelle gehen können. Gehstock ist kein Hinderungsgrund.

Bitte bequeme Alltagskleidung und normale Laufschuhe tragen. Sportkleidung ist nicht notwendig.

— R 03.04.30

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum  
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 35,-, 12 Termine, 16 UE  
(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

- Ursachen und Auswirkungen von Haarausfall und Kopfhautproblemen  
- Dimethicone, Castor Oil, Paraffine etc. - was bedeutet das?

- Messung von Dehnbarkeit und Stärke der Haare (digitaler Haartest)

Ein eigenes Haarpflegeprodukt kann zu Testzwecken mitgebracht werden.

— R 03.04.61

**Roswitha Peitsch**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
Mi, 04.11.2009, 19.00-22.00 Uhr  
- Eintritt frei -  
Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Vortrag: Die Mineralsalze von Dr. Schüßler

Fit über den Winter und gut ins Frühjahr mit den Mineralstoffsalzen von Dr. Schüßler!

- Wirksame und sanfte Heilmethoden mit den 12 Mineralstoffsalzen

- Tipps zum Entspannen und zum inneren Ausgleich

- Stärkung des Immunsystems

- Förderung der Stoffwechselprozesse

- Frühjahrsallergie bei Pollenallergie

- Anwendung bei Kindern

— R 03.04.62

**Edith Hamm**, Gesundheitsberaterin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
Mo, 23.11.2009, 19.00-21.00 Uhr  
- Eintritt frei -  
Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

### Kinesiologie - der Muskeltest

— K 03.04.09

**Andrea Mira Jegoroff**, Heilpraktikerin

Kursbeschreibung siehe S. 23

## Alphabetisierung

### Lesen und Schreiben von Anfang an – Alphabetisierung für ausländische Erwachsene (4. Semester).

Viele ausländische Erwachsene können nicht oder nur mühsam lesen und schreiben. Im Alltag gibt es für sie zahlreiche Schwierigkeiten und immer sind sie auf die Hilfe anderer angewiesen.

Dieser Kurs soll helfen, das zu ändern. Hier lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an! Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe in entspannter Atmosphäre.

— R 04.04.70

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
Mo/Mi/Fr, 15.00-17.15 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 203,-, 45 Termine, 135 UE  
Der Einstieg in den Kurs ist - soweit Platz vorhanden - jederzeit möglich. Bitte lassen Sie sich unverbindlich beraten:  
Frau Fries 0 61 03 / 31 31 - 13 37,  
Frau Kloidt 0 61 06 / 2 66 28 38.  
Selbstverständlich wird jedes Gespräch vertraulich behandelt.

**vhs – damit Sie morgen nicht von gestern sind!**

## Deutsch als Fremdsprache

**Deutsch als Fremdsprache A1 - Anfänger/innen vormittags**  
Schritte 1, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 201704-9

\_\_\_R 04.04.71

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
Mo/Mi/Fr, 09.00-12.00 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 300,-, 50 Termine, 200 UE

\_\_\_R 04.04.72

**Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
Mo/Di/Do, 14.00-17.00 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 300,-, 50 Termine, 200 UE

\_\_\_R 04.04.73

**Monika Atiker**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-1G-01  
Mo/Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 31.08.2009  
€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

**Deutsch als Fremdsprache A1 - 2. Semester abends**

Schritte 2, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 201705-6

\_\_\_R 04.04.74

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-51  
Mo/Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 24.08.2009  
€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

**Deutsch als Fremdsprache A2 - 3. Semester abends**

Schritte 3, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 201806-0

\_\_\_R 04.04.75

**Ingrid Mager**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55  
Di/Mi, 18.00-20.15 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

**Deutsch als Fremdsprache B1 - 5. Semester abends**

Schritte 5, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 201808-4

\_\_\_R 04.04.76

**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-45  
Mi+Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

## Chinesisch

**Chinesisch A1.3**

\_\_\_K 04.02.02

**Sisouphan Thao-Tsang**

Kursbeschreibung siehe S. 27

## Englisch

**Englisch A1 - intensiv, samstags Anfänger/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen**

„face2face“, Elementary Student's Book, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Für Anfänger/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe werden die ersten Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet, um schnell einen gemeinsamen Kenntnisstand zu erreichen. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

\_\_\_R 04.06.50

**Gary Paulman**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
Sa, 09.00-12.00 Uhr, ab 05.09.2009  
€ 88,-, 10 Termine, 40 UE

**Englisch A1 - nachmittags Anfänger/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen**

„face2face“, Elementary Student's Book, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Für Anfänger/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe werden die ersten Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet, um schnell einen gemeinsamen Kenntnisstand zu erreichen. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

\_\_\_R 04.06.51

**Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Beratungsraum  
Do, 15.30-17.00 Uhr, ab 10.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

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

„face2face“, Elementary Student's Book, Klett Verlag, ISBN-Nr. 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-3

\_\_\_R 04.06.52

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

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

„face2face“, Elementary Student's Book, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Für Anfänger/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe werden die ersten Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet, um schnell einen gemeinsamen Kenntnisstand zu erreichen. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

\_\_\_R 04.06.53

**Gary Paulman**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55  
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 10.09.2009  
53,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch A1 - intensiv, samstags(2. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 3c, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-3

Worried about English? The right word is never at hand? Come and join us! You can improve your talking skills. We read different texts, grammar exercises and the book is important.

\_\_\_R 04.06.54

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
Sa, 09.00-12.00 Uhr, ab 12.09.2009  
€ 106,-, 12 Termine, 48 UE

**Englisch A1 (2. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 3, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe wird das Lerntempo individuell gestaltet.

\_\_\_R 04.06.55

**Omar Messari**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55  
Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09.2009  
66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1 (2. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 4a, Klett Verlag, ISBN-Nr. 3-12-539731-6

Join our group of elementary English students to improve your knowledge. We read texts to review vocabulary, grammar and structure.

\_\_\_R 04.06.56

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42  
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1**

**- vormittags(4. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Leider vergisst man eine Fremdsprache schnell, wenn man diese nicht (mehr) spricht. Gemeinsam werden wir uns die Lektionen beider Bücher erarbeiten und dabei auch Spaß haben. Seiteneinsteiger/innen sind willkommen. Come, learn and have fun!

\_\_\_R 04.06.57

**Ingeborg Schuster**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Beratungsraum  
Mi, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1 (5. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 9D, Klett Verlag, ISBN-Nr. 3-12-539731-6

The book is important. We develop both language and communication skills. We often read stories, we can speak about them and of course grammar exercises.

\_\_\_R 04.06.58

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42  
Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



**Englisch A1 (6. Semester)**

**- vormittags**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4  
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Intensives Arbeiten mit Muße und Spaß in einer kleinen Gruppe. Neueinsteiger/innen sind willkommen!

\_\_\_R 04.06.59

**Gary Paulman**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 03.09.2009  
66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch A1**

**- nachmittags (6. Semester)**

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 12, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

\_\_\_R 04.06.60

**Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Beratungsraum  
Do, 14.00-15.30 Uhr, ab 10.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**The 4 L's Englisch A1**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Labern (Konversation), Lesen (Kurzgeschichten, Artikel), Lernen (Grammatik), Lachen...

Wer das alles in Englisch machen möchte, ist bei uns richtig!

\_\_\_R 04.06.61

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch A2 - vormittags**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. In einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre wollen wir die vorhandenen Vorkenntnisse vertiefen und erweitern. Verschiedene Themen, Texte und Übungen zum Sprechen und Verstehen gehören ebenso zum Unterricht wie natürlich auch viel Spaß. Nebenbei kommt auch die Grammatik nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!

\_\_\_R 04.06.62

**Kawab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



**Welcome to the „Park-Hotel“  
A2 – Englisch für Hotel- und  
Catering Angestellte**

\_\_\_K 04.06.10

**Ingeborg Schuster**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Destination English! Englisch B1**

Headway B1 - Part One, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-804368-4

Do you want to improve your conversational skills, learn more vocabulary, practise grammar, just chat or relax and enjoy the world of English? Then come along!

\_\_\_R 04.06.63

**Manuela Behrenbeck**Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-49  
Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch B1 - vormittags  
Intermediate Level**

We read and discuss authentic texts taken from newspapers and magazines, thus covering a wide variety of subjects with their relevant vocabulary. Listening texts or video recordings offer further opportunity and variety. Grammar work is included regularly, with back-up homework an option.

\_\_\_R 04.06.64

**Penelope Klemen**

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

Di, 09.15-10.45 Uhr, ab 01.09.2009

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

**Englisch B1 - Conversation -  
vormittags**

In this session we will be working with the magazine "Spotlight", using the articles as a basis for discussion and interpretation. Participants are encouraged to prepare their own short presentations. Grammar work is regularly included.

(Am 10.9.09 kein Unterricht).

\_\_\_R 04.06.65

**Penelope Klemen**

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

Do, 09.00-10.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

**Englisch B1**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Arbeit mit einem Lehrbuch, Übungen in freier Rede sowie Lesen und Übersetzen leichter Texte.

\_\_\_R 04.06.66

**Christa Geiß**

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 08.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B1.1 Refresher**

\_\_\_K 04.06.03

**Heike Roßkopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**„Sterling Silver“ Englisch für  
ältere Bürger/innen B1.3**

\_\_\_K 04.06.04 S

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**„Blooming Well“ Englisch für  
ältere Bürger/innen B1.4**

\_\_\_K 04.06.05 S

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**English Intensive B1,  
1 Woche Bildungsurlaub**

- Intermediates

\_\_\_K 04.06.07 BU

\_\_\_K 04.06.08 BU

**Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Englisch B1/B2 - vormittags  
Conversation - Advanced Level**

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

(Am 10.9.09 kein Unterricht).

\_\_\_R 04.06.67

**Penelope Klemen**

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

Do, 10.40-12.10 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

**Englisch B2 Intermediate**

Für Teilnehmer/innen mit relativ guten Kenntnissen, 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 04.06.68

**Christa Geiß**

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 08.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B2 - 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 04.06.69

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Garderobenraum

Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 02.09.2009

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch B2 Conversation-Mix**Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
"Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

\_\_\_R 04.06.70

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-49

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch B2**

"face2face", Intermediate Student's Book, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 3-12-539743-9

If you are a keen and active reader with a good level of English, join our course. It will enable you to exchange your thoughts on stories you enjoy. You can develop a good communicative ability.

\_\_\_R 04.06.71

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Cambridge Advanced,  
Proficiency and Business  
English (BEC 1-3) C1**

\_\_\_K 04.06.11

\_\_\_K 04.06.12

**Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Französisch****Französisch A1**

- Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise werden Grundkenntnisse der französischen Sprache vermittelt.

Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 978-12-529276-5

\_\_\_R 04.08.90

**Nadine Beetz**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

**Französisch A2**

Pont Neuf 2, ab Lektion 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 529060-0

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, grundlegende grammatikalische Strukturen zu wiederholen, den Wortschatz zu erweitern und sowohl mündliche als auch schriftliche Kommunikation zu trainieren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit leicht fortgeschrittenen Französischkenntnissen.

\_\_\_R 04.08.91

**Marie-Anne Rode**

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch A2**

Pont Neuf 2, ab Lektion 5, Klett Verlag, Best.-Nr. 529060-0

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen, die in Muße grundlegende grammatikalische Strukturen sowie Wortschatz vertiefen und erweitern möchten. Zusätzlich zum Lehrwerk Lektüre von einfachen Texten.

Voraussetzung: ca. 3 Jahre Schulfranzösisch bzw. 6-8 vhs-Semester.

\_\_\_R 04.08.92

**Marie-Anne Rode**

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch B1 - vormittags  
Continuons en français**

Couleurs de France, Band 2 (Blanc - alt), ab Lektion 10, 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 04.08.93

**Sabine Malher**

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

Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch B2 - 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 zu fördern und verschiedene ansprechende Hör- oder Lesetexte mit aktuellen Themen, die im Unterricht ausgegeben werden, effektiver und intensiver zu bearbeiten und über Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien zu sprechen.

Ideal auch für Neueinsteiger, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen.

\_\_\_R 04.08.94

**Sabine Malher**

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

Mo, 09.00-11.15 Uhr, ab 07.09.2009

€ 92,-, 14 Termine, 42 UE

**Französisch C1 - 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 04.08.95

**Sabine Malher**

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

Do, 10.30-12.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



## Italienisch

### 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 04.09.40

#### Anisoara Popa

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-54  
Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 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 04.09.41

#### Anisoara Popa

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-54  
Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch A1 (3. Semester)

„Allegro“, Band 1, ab Lektion 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525565-4

Ziel des Kurses ist es, eine alltägliche Konversationsfähigkeit zu vermitteln. Dazu lernen wir grundlegende grammatische Strukturen.

\_\_\_R 04.09.42

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch A1 - vormittags (4. Semester)

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Band 1, ab Lektion 10, Klett Verlag, Best.-Nr. 525496-1

Uns alle verbindet eines: Die Liebe zum Balpase und zur italienischen Sprache. In unserem Kurs wollen wir mit Freude und Spaß lebensnahe Situationen nachspielen und dabei den neuen Wortschatz und die neue Grammatik erlernen. Wir sind eine fröhliche Gruppe und würden uns über „nuovi studenti“ freuen!

\_\_\_R 04.09.43

#### Ornella Neumann

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

### Italienisch A2 - vormittags (8. Semester)

„Allegro“, Band 2, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525558-6

Wir lernen die wichtigsten Alltagssituationen, auch im touristischen Bereich. Lesen, schreiben, hören und sprechen, sprechen, sprechen...

\_\_\_R 04.09.44

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch B1 - vormittags

„Linea diretta“, Band 2, ab Lektion 10, Hueber-Verlag, Best.-Nr. 005175-5

Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen und Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen? Allora siete i benvenuti!

\_\_\_R 04.09.45

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



### Italienisch B1 - vormittags

Lektüre und Grammatikunterlagen werden in der ersten Kursstunde besprochen  
Avreste voglia di parlare, ascoltare, leggere e anche di ripetere la grammatica?...A presto!

\_\_\_R 04.09.46

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch B1 - vormittags

Ciao, cari amici dell' Italia, wir beginnen das 19. Semester!

Mit dem Lehrwerk Buonasera a tutti (ab Lektion 8) werden wir unsere Grammatikkenntnisse wiederholen und unseren Wortschatz bereichern. Den Schwerpunkt wird immer mehr die Konversation einnehmen, dazu werden wir uns von Gedichten, Liedern und Artikeln aus italienischen Zeitschriften inspirieren lassen. Eine Lektüre wird unseren Unterricht bereichern.

\_\_\_R 04.09.47

#### Ornella Neumann

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
Mo, 10.45-12.15 Uhr, ab 07.09.2009  
€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

### Italienisch B2 - vormittags

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Grammatica essenziale della lingua italiana.

\_\_\_R 04.09.48

#### Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Russisch

### Russisch A1.7

\_\_\_K 04.19.02

#### Anna Elsner

Kursbeschreibung siehe S. 30

## Spanisch

### Spanisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Caminos neu“, Band 1, ab Unidad 1, Klett Verlag, Best.-Nr. 514906

\_\_\_R 04.22.80

#### Monica Vasquez-Tauber

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37  
Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2009  
66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A1 (2. Semester)

Español actual, ab Lektion 8, Feldhaus Verlag

\_\_\_R 04.22.81

#### Monica Vasquez-Tauber

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37  
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.09.2009  
66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A1 (8. Semester)

„Caminos neu“, Band 1, ab Unidad 12, Klett Verlag, Best.-Nr. 514906

\_\_\_R 04.22.82

#### Olga-Josefina Jiménez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34  
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.09.2009  
66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A2

„Caminos 2“ (bisherige Ausgabe), ab Unidad 4, Klett Verlag, Lehrbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514890-1, und Arbeitsbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514895-6

\_\_\_R 04.22.83

#### Olga-Josefina Jiménez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34  
Do, 18.45-20.15 Uhr, ab 03.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch B1

„Caminos 2“ (bisherige Ausgabe), ab Unidad 10 B, Klett Verlag, Lehrbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514890-1, und Arbeitsbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514895-6

\_\_\_R 04.22.84

#### Olga-Josefina Jiménez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch B2 - Conversación

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 04.22.85

#### Olga-Josefina Jiménez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34  
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.09.2009  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

## Mathematik



### Mathe-Crash-Kurs für Abiturienten

Besprechung und Lösung von Prüfungsaufgaben für das Abitur in Analysis, Stochastik und Analytischer Geometrie und Linearer Algebra für Leistungskurs und/oder Grundkurs.

\_\_\_R 06.08.60

#### Gabriele Breitbach-Hitzel,

Dipl.-Mathematikerin, Lehrerin  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-52  
Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 02.09.2009  
€ 59,-, 12 Termine, 36 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

## Arbeit und Beruf

### Einführung in die Finanzbuchführung mit Datev

\_\_\_K 05.06.10

#### Doris Carius

Kursbeschreibung siehe S. 41

### Der Heimverlag - eigene Bücher selbst verlegen und vermarkten

\_\_\_K 05.09.03 WE

#### Aleksandar Miladinovic

Kursbeschreibung siehe S. 41

## Kurse für Frauen

### Sprechstimme und Körperenergie – Stimmtraining für Frauen

\_\_\_K 08.17.04 WE F

#### Barbara Luft, Integrative Stimmtrainerin

Kursbeschreibung siehe S. 7

### Ziel- und Zeitplanung... für ein erfülltes Leben

\_\_\_K 08.17.06 F

#### Irina Baehr

Kursbeschreibung siehe S. 8

### Entdeckungsreise zu sich selbst Ein Selbsterfahrungskurs von Frauen für Frauen

\_\_\_K 08.17.10 F

#### Elke Ruhl, Karin Kirchmeyer

Kursbeschreibung siehe S. 8

### Wyda - Der Weg zur Inneren Ausgewogenheit

\_\_\_K 08.17.11 F

#### Christiane Lotz, Schriftstellerin

Kursbeschreibung siehe S. 8



### Auf einen Blick PC-Kurse der Kreis-vhs in Rödermark

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K 05.01.02	Grundlagen EDV	28.10.2009	Hügemann, Hildegard	32
K 05.01.04	Grundlagen	25.11.2009	Hügemann, Hildegard	32
K 05.01.10	Ordnung auf der Festplatte	08.09.2009	Ebinger, Christiane	32
K 05.01.15	Internetpraxis	28.11.2009	Tabatabai, Saeed	32
K 05.01.20	PC-Grundlagen für Kids	19.10.2009	Peters, Helga	32
K 05.01.25	PC-Aufbaukurs für Kids	19.10.2009	Peters, Helga	32
K 05.01.30	PC-Grundlagen 55+	17.09.2009	Fekler, Jancu	32
K 05.01.35	PC-Aufbau 55+	10.11.2009	Fekler, Jancu	33
K 05.01.36	PC-Aufbau 55+	01.12.2009	Fekler, Jancu	33
K 05.01.38	PC-Aufbau 55+	11.01.2010	Fekler, Jancu	33
K 05.02.01	Office	14.09.2009	Hügemann, Hildegard	34
K 05.02.11	Fit fürs Büro	14.09.2009	Weck, Oliver	34
K 05.02.12	Fit fürs Büro	04.11.2009	Hügemann, Hildegard	34
K 05.02.24	Word Auffrischung	27.10.2009	Ebinger, Christiane	35
K 05.02.31	Excel Basis	24.11.2009	Miersch, Dietmar	35
K 05.02.34	Excel Formeln	23.01.2010	Miersch, Dietmar	36
K 05.02.40	Powerpoint	06.11.2009	Ebinger, Christiane	36
K 05.02.41	Powerpoint Baustein 2	04.12.2009	Ebinger, Christiane	36
K 05.02.43	PowerPoint	05.01.2010	Ebinger, Christiane	36
K 05.02.44	Workshop PowerPoint	12.09.2009	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.53	Access	26.10.2009	Hügemann, Hildegard	37
K 05.02.54	Access	20.01.2010	Hügemann, Hildegard	37
K 05.02.68	E-Mail	23.09.2009	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.71	Online (Ver)Kauf	24.10.2009	Linnemannstöns, M.	37
K 05.02.80	Organizer	07.09.2009	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.81	Bildbearbeitung	28.09.2009	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.83	Bildbearbeitung 3	26.10.2009	Ebinger, Christiane	38
K 05.02.88	Dia-Show	07.12.2009	Ebinger, Christiane	38
K 05.02.89	Portrait	10.09.2009	Ebinger, Christiane	38
K 05.02.91	Fotobuch	31.08.2009	Ebinger, Christiane	38
K 05.03.34	WLAN	08.11.2009	Weck, Oliver	39
K 05.03.56	PHP, Apache, MySQL	15.01.2010	Hügemann, Hildegard	39
K 05.04.01	Computerschreiben	29.10.2009	Hügemann, Hildegard	39
K 05.04.07	Computerschreiben	05.01.2010	Ebinger, Christiane	39
K 05.04.08	Computerschreiben	05.01.2010	Ebinger, Christiane	39



#### Tarot - Brücke zu unserer Seele — K 08.17.12 F

**Christiane Lotz**, Schriftstellerin  
Kursbeschreibung siehe S. 8

#### Workshop „Räucherwerk“ — K 08.17.13 F

**Manuela Klein**, Heilpraktikerin  
Kursbeschreibung siehe S. 8

#### Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot – Frauen in der Lebensmitte - Wünsche und Visionen

— K 08.17.19 F

**Anette Lück**, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursbeschreibung siehe S. 9

#### „Die verborgenen Muskeln“ Den Beckenboden spüren und trainieren

— K 08.34.17 F

**Michaela Sabine Eppinger**, Physiotherapeutin  
Kursbeschreibung siehe S. 9

**Anmeldung auch per  
Fax möglich:  
0 61 03 / 31 31 - 13 99**

## Leitbild der Kreisvolkshochschule Offenbach

### 1. Identität und Werte

Die Kreisvolkshochschule ist die Weiterbildungseinrichtung des Kreises Offenbach und arbeitet im öffentlichen Auftrag. Arbeitsgrundlagen sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Kreisvolkshochschule Offenbach. Wir sind überparteilich, gemeinwohlorientiert, bürgernah sowie weltanschaulich und konfessionell neutral.

### 2. Auftrag und Ziele

Unser Auftrag wird durch das Hessische Weiterbildungsgesetz vorgegeben. Er basiert auf den Grundwerten einer demokratischen Ordnung, auf Meinungsvielfalt und Toleranz. Er orientiert sich an den beruflichen, sozialen und persönlichen Bedürfnissen der Bevölkerung. Wir wollen Menschen unterschiedlicher Herkunft, sozialer Lage, Weltanschauung und Nationalität erreichen und lebenslanges Lernen für alle ermöglichen. Unser Bildungsverständnis bezieht die vielfältigen Begabungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen mit ein.

Wir ermöglichen durch ein breit gefächertes und innovatives Programm und durch vielfältige Lernprozesse lebenslanges Lernen für die verschiedenen gerade auch bildungsfernen Bevölkerungsgruppen. Als Lernort und Begegnungsstätte leisten wir einen Beitrag zu Chancengleichheit und Integration. Die Entfaltung der Persönlichkeit und die Förderung von Kritikfähigkeit in einem toleranten Lernumfeld gehören ebenso zu unseren Zielen, wie die Weiterentwicklung von Fähigkeiten, das Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten.

### 3. Teilnehmende

Mit unseren Kultur- und Bildungsangeboten wenden wir uns an alle Erwachsenen und Heranwachsenden, unabhängig von Herkunft, Bildungsstand und Weltanschauung. Für besondere Zielgruppen, Betriebe, Schulen, Vereine und andere Einrichtungen des Landkreises entwickeln wir maßgeschneiderte Bildungsangebote. Wir bieten die Möglichkeit zur Mitwirkung bei der Programmplanung.

### 4. Fähigkeiten

Unsere Kreisvolkshochschule bietet professionelle und effiziente Verwaltungs- und Managementstrukturen. Der Service und die Organisation arbeiten kompetent, kundenfreundlich und zuverlässig. Wir haben qualifizierte haupt- und nebenberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einem hohen Maß an Professionalität, Fachwissen, Methodenkenntnissen und Sozialkompetenz. Die bedarfsgerechten Angebote und pädagogischen Konzepte sind markt- und kundenorientiert.

### 5. Leistungen

Wir veröffentlichen unsere Bildungsangebote auf vielfältige Weise. Sie sind nach Stoffgebieten und Niveaustufen differenziert und bieten eine große Anzahl an Themen, Unterrichtsmethoden, Veranstaltungsformen und -zeiten. Zusätzlich bieten wir maßgeschneiderte Bildungsangebote an und erbringen Dienstleistungen in Kooperation mit unterschiedlichen Einrichtungen. In Zusammenarbeit mit Prüfungsinstitutionen bieten wir anerkannte Abschlüsse und Zertifikate an. Wir leisten individuelle Bildungs- und Lernberatung. Unserem haupt- und nebenberuflichen Personal ermöglichen wir kontinuierliche Weiterbildung. Es gehört zu unserem Service, dass wir für Teilnehmende und Kursleitungen gut erreichbar sind. Unsere Leistungen umfassen u. a. kostenfreie Bildungs- und Lernberatung, schriftliche Anmelde- und Teilnahmebestätigungen.

### 6. Ressourcen

Unsere wichtigsten Ressourcen sind die beruflichen und persönlichen Potenziale unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die öffentlichen Zuschüsse, die Teilnahmebeiträge, die Unterstützung durch den Kreis Offenbach, die Vielfalt der Kooperationspartner, unsere eigenen Räumlichkeiten sowie die Schulen mit bedarfsgerechter Ausstattung. Wir sind Mitglied im Hessischen und Deutschen Volkshochschulverband, wo wir umfassende Informationen und strukturelle Unterstützung erhalten. Die Kooperation mit den örtlichen und benachbarten Volkshochschulen festigt unsere Stellung in der regionalen Weiterbildungslandschaft. Durch die kontinuierliche Verbesserung und Vernetzung unserer Arbeit schaffen und erschließen wir uns neue Ressourcen.

### 7. Gelungenes Lernen

Unter gelungenem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden ihre angestrebten Lernziele mit unserer Hilfe erreichen und sie sich besser in ihrem persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld orientieren und sich stärker beteiligen können. Dies ermöglichen wir durch ganzheitliches, soziales und partizipatives Lernen, das sich an den Wünschen, Möglichkeiten und Lebenserfahrungen der Teilnehmenden orientiert. Lernen wird gelernt und regt zum lebenslangen Weiterlernen an, damit die gewonnenen Fähigkeiten, Techniken, Haltungen und Einstellungen im persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag umgesetzt werden können.