



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

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2010

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

Volkshochschule Rödermark

Informationen

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:

Rosenmontag	15.02.2010
Osterferien	29.03 - 10.04.2010
Pfingsten	24.03.2010
Sommerferien	05.07. - 01.08.2010

Für Anmeldungen und Beratung ist die Geschäftsstelle auch in den Sommerferien ab Montag, 02.08.2010, geöffnet.

Leitung der Volkshochschule:

Luise Oberdorfer

Pädagogische Mitarbeiterin der Kreis-vhs und Fachbereichsleiterin Pädagogik, Eltern- und Familienbildung, Psychologie und Kommunikation.

Telefon 0 61 03/31 31 - 13 32

Allgemeine Kursfachbearbeitung „R“:

Daniela Muth, Tel. 0 61 03/31 31 - 13 42

Mitarbeiter für die vhs Rödermark:

Lothar Murrmann, Tel. 0 61 06 / 77 87 43
Darmstädter Str. 3, 63110 Rodgau

Anmeldungen

Persönliche und schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, frühestens am 8. Januar 2010, 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: 31.08.2010

Das neue Programmheft für II/2010 erscheint voraussichtlich Ende Juli 2010.

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



Luise Oberdorfer,
Leiterin der vhs Rödermark
(bei der Kreis-vhs seit 1991)



Daniela Muth,
Kursfachbearbeiterin Rödermark
(für die vhs Rödermark seit 2008)



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

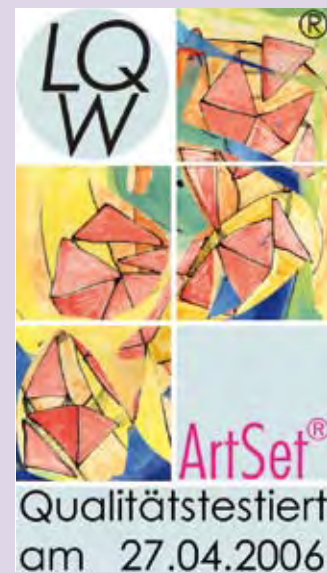
Ferien und Feiertage

(jeweils erster und letzter Ferientag):

Osterferien	29.03. - 10.04.2010
Maifeiertag	01.05.2010
Christi Himmelfahrt	13.05.2010
Pfingsten	23. und 24.05.2010
Fronleichnam	03.06.2010
Sommerferien	05.07. - 14.08.2010

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

Die abenteuerliche Geschichte des Grabtuchs von Turin - Eine historische Spurensuche

Vom 10. April bis zum 23. Mai 2010 wird in Turin das Grabtuch Christi der Öffentlichkeit wieder zugänglich sein. Alter und Echtheit der bedeutendsten Reliquie der Christenheit sind bis heute nicht geklärt. Die 1988 durchgeführte Untersuchung mit der Radiocarbonmethode datierte eine Herstellung des Tuches zwischen 1260 und 1360. Diese Datierung ist aber inzwischen u. a. wegen technischer Fehler bei der Altersbestimmung unter Wissenschaftlern sehr stark umstritten.

Deshalb darf man weiter fragen: Wie alt ist das Grabtuch wirklich? Zeigt es uns das Abbild des gekreuzigten Jesus? Wie kam das Tuch aus Jerusalem nach Turin?... Seit dem 1. Jahrhundert liegen uns historische Quellen vor, die in Zusammenhang mit dem Grabtuch stehen. Eine Analyse und Auswertung dieses Materials führt zu erstaunlichen Erkenntnissen. Der Vortrag rekonstruiert anhand dieser Zeugnisse die abenteuerliche, zweitausendjährige Geschichte des Grabtuchs und präsentiert zugleich glaubwürdige Indizien für eine Frühdatierung.

R 01.00.20

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist

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

Mi, 17.03.2010, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!



Lerntechniken

Ausbildung zur Gedächtnistrainerin / zum Gedächtnistrainer - Aufbaukurs 1

K 01.06.11 WE

Henrike Graef, Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

Kursbeschreibung siehe S. 4

Psychologie

Vortrag: Lebenskrisen - Herausforderung und Chance?

Alle Menschen genießen es, wenn das Leben nach einer gewissen Vorhersagbarkeit und Ordnung verläuft. Wir möchten die Kontrolle über unser Leben haben - das gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Leider jedoch verläuft das Leben nicht nur nach unseren Wünschen. Krisen und unerwartete Veränderungen, die das Schicksal für uns

bereithält, stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Gleichgültig wie schwer es uns treffen mag: Wir besitzen auf jeden Fall einen Einfuss auf unser Befinden und unser Verhalten.

R 01.07.40

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

Mo, 26.04.2010, 19.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Vortrag: Wenn Heilung aus der Seele kommt

K 01.07.04

Gertrude Kapellen

Kursbeschreibung siehe S. 4

Selbstwert spüren - Selbstvertrauen stärken

K 01.07.07

Anette Lück, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursbeschreibung siehe S. 5

Kommunikation und Wahrnehmung: Sich selbst und andere besser verstehen

K 01.07.11 WE

Gabriele Holler, Persönlichkeitstrainerin

Kursbeschreibung siehe S. 5

Schnupper-Familienstellen Vortrag mit Aufstellung

K 01.07.15

Sigrid Barthelmes, Lutz Frentzel,

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Kursbeschreibung siehe S. 5

Vortrag: Sind Träume Schäume?

K 01.07.17

Karin Walther-Weckmann,

Dipl.-Psychologin, Gestalttherapeutin

Kursbeschreibung siehe S. 6

Träume - Bilder unserer Seele

K 01.07.18 WE

Karin Walther-Weckmann,

Dipl.-Psychologin, Gestalttherapeutin

Kursbeschreibung siehe S. 6



Philosophie

Der Weg des Himmels - Lernen von Chinas Meistern: Konfuzius und Laotse

„Er (Konfuzius) wirkt als Sittenlehrer unkriegerrisch wie keiner.“ (Ernst Bloch)

„Er (Laotse) ist für mich seit vielen Jahren das Weiseste und Tröstlichste, was ich kenne, das Wort Tao bedeutet für mich den Inbegriff jeder Weisheit“ (Hermann Hesse).

Auf zwei „maßgebende Menschen“ (Karl Jaspers) gehen Chinas Weisheitslehren zurück: Konfuzius (551-479 v.Chr.) und Laotse (571-480 v. Chr.). Erste Kunde von den beiden chinesischen Meistern brachten Jesuitenmissionare im 17. Jahrhundert nach Europa. Zahlreiche Philosophen und Dichter ließen sich seither von den chinesischen Weisheiten inspirieren.

Die beiden Hauptquellen sind das Lun Yü, die Gespräche des Konfuzius mit seinen Schülern, und das Tao Te King des Laotse. Der Vortrag reflektiert die diesen Texten entnommenen Aussagen zu Grundfragen menschlicher Existenz: Kosmos/Natur, Gesellschaft, Humanität, Sitte, Lernen und Denken, politische Tugend etc. und erhellt den Bezug der altchinesischen Weisheiten zum Leben in heutiger Zeit.

R 01.08.30

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist

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

Mi, 14.04.2010, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Länderkunde

Diavortrag: Für Naturfreunde - Der Nationalpark Hainich

Im Schatten des „Eisernen Vorhangs“ blieb unweit der einstigen innerdeutschen Grenze in Thüringen über Jahrzehnte ein charakteristisches Laubwaldgebiet erhalten und von forstlicher Nutzung weitgehend verschont. Der Status als Truppenübungsplatz führte zwar lokal zu Störungen durch das Militär, aber andererseits durch das totale Betretungsverbot für „Zivilisten“ auch zu Ruhe und Abgeschiedenheit. Die natürliche Vielfalt blieb erhalten und wurde gerade noch rechtzeitig in Form des Nationalparks Hainich gesichert. Der Naturfreund und Wanderer findet hier große zusammenhängende Buchenwälder, in denen ein atemberaubender Frühlings-Blumentepich unmittelbar von besonderen Orchideen-Raritäten abgelöst wird. Selbst noch im Herbst gibt es in Form außergewöhnlicher Laubfärbungen und spektakulärer Pilze viel zu bestaunen. Vogel- und Tierbeobachter haben hier die Chance, dem seltenen Birkenhuhn oder dem Schwarzstorch und der Wildkatze nachzuspüren, wobei sie stellenweise von einem wahren Froschkonzert akustisch begleitet werden. Und immer wieder sind es die kleinen Schönheiten aus dem „Makrobereich“ wie beispielsweise Schmetterlinge und Libellen, die besonders faszinieren...

Kommen Sie mit zu einer Naturwanderung durch dieses Groß-Schutzgebiet und erleben Sie die Besonderheiten eines noch weitgehend unbekanntes Kleinods unter den deutschen Nationalparks!

R 01.10.20

Martin Schroth

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

Mi, 17.02.2010, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Diavortrag: Nationalpark Julische Alpen

In den Julischen Alpen Sloweniens liegt dieser Nationalpark mit seinem markanten höchsten Gipfel, dem Triglav (2.864 m), ein Paradies für Naturfreunde und Bergsteiger. Hier ist die Alpenwelt in ihrer ursprünglichen Form - ohne Bergbahnen und Massentourismus - erhalten geblieben. Das wilde Hochgebirge mit seinen Steinböcken, Gämsen und Adlern zeigt eine unglaublich reiche Alpenflora mit berühmten endemischen Seltenheiten wie Julischem Mohn und Karnischer Lilie. Ganz aktuell haben sich in abgelegenen, menschenfernen Tälern sogar wieder Braunbären, Wölfe und Geier angesiedelt.

Das nahe Mittelmeer führt zu einem besonders attraktiven Klima, geologische Besonderheiten machen das Wandern in diesen weißen Kalkbergen entlang von kristallklaren Seen und Wasserfällen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Der Diavortrag schildert u.a. eine Hüttenwanderung durch das Sieben-Seen-Tal und zum Triglav-Gipfel mit vielen biologischen Spezialitäten. Lassen Sie sich inspirieren zu einem atemberaubenden Erlebnis in dieser sonnenverwöhnten südlichen Alpenregion.

R 01.10.21

Martin Schroth

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

Mi, 10.03.2010, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Gartengestaltung

Workshop: „Entwerfen Sie Ihren Traumgarten“

K 01.14.30

Michael Maier

Kursbeschreibung siehe S. 9

Vortrag: Preisgünstig gärtnern

K 01.14.31

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 9

Vortrag: Edible Landscaping – Gartengestaltung mit essbaren Pflanzen

K 01.14.32

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 10

Vortrag: Boden und Düngung

K 01.14.33

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 10

Vortrag: Gärten für Kinder – Gärtnern mit Kindern

K 01.14.34

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 10

Vortrag: Kompost – das „Gold des Gärtners“

K 01.14.35

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 10

Vortrag: Der pflegeleichte Garten

K 01.14.36

Anke Holzmann-Wirth, Dipl.-Biologin

Beschreibung siehe S. 10

Biologie

Infektionskrankheiten: Heute die Schweinegrippe und morgen...?!

K 01.14.42

Peter Blänkle, Anthropologe

Beschreibung siehe S. 10

Ökologie

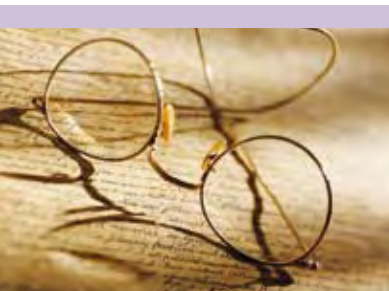
Vortrag: Wegweiser „Energetische Gebäudesanierung“

K 01.15.20

Andrea Hörnig-Rehschuh, 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.

Kurstage: 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04., 28.04., 05.05. und 19.05.2010

R 02.01.70

Stefanie Engelke, M.A. (Literaturwissenschaftlerin)

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

Mi, 15.00-17.00 Uhr, ab 03.02.2010

€ 47,-, 8 Termine, 16 STD

„Panther, Tiger & Co.“ Lesereise zu Kurt Tucholsky

K 02.01.04

Lou Heinrich, Ingeborg Henn

Beschreibung siehe S. 11

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 02.05.40

Brigitte Zips, Malerin

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Veranstaltungsraum

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 01.02.2010

€ 88,-, 10 Termine, 40 UE

Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen

R 02.05.41

Hanne Gebhardt

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

Mo/Do, 08.03., 11.03., 22.03. und 25.03.2010, 09.00-12.45 Uhr

€ 44,-, 4 Termine, 20 UE

Malen am Abend - erquickend und labend

R 02.05.42

Hanne Gebhardt

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

Mo/Do, 08.03., 11.03., 22.03. und 25.03.2010, 17.30-21.15 Uhr, ab 08.03.2010

€ 44,-, 4 Termine, 20 UE

**Malen am Abend -
erquickend und labend****R 02.05.43****Hanne Gebhardt**Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 03-EG-12**Di, 09. und 23.03.2010**, 17.30-21.15 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 10 UE

Keine Neuaufnahmen möglich.

**Malen am Abend -
erquickend und labend****R 02.05.44****Hanne Gebhardt**Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 03-EG-12**Mi, 10. und 24.03.2010**, 17.30-21.15 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 10 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. Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

R 02.06.50**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 03.02.2010**

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

R 02.06.51**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 05.05.2010**

€ 53,-, 8 Termine, 24 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. Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

R 02.06.52**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, BachgasseDi, 09.30-11.45 Uhr, **ab 02.02.2010**

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

R 02.06.53**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, BachgasseDi, 09.30-11.45 Uhr, **ab 04.05.2010**

€ 53,-, 8 Termine, 24 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

Wochenendkurs:**Kreative Keramiken für den Garten**

Mit diesem Kurs können Sie sich auf den kommenden Sommer einstellen. Eine selbst gestaltete Keramik in Form von Gartenkugeln, mehrteiligen Stelen, Tollen oder einer besonderen Laterne geben Ihrem Garten eine persönliche Note. Sie können ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen ein individuelles Werkstück entstehen lassen, welches natürlich auch im Haus gut aufgehoben ist.

Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

R 02.06.54 WE**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Fr-So, 19.-21.03.2010**, Fr 18.00-21.15 Uhr,

Sa/So 13.00-17.00 Uhr

€ 33,-, 3 Termine, 15 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

Wochenendkurs:**Bildhauerisches Arbeiten mit Ton**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne einmal die menschliche Gestalt in Ton erarbeiten möchten. So vielfältig wie der Mensch selbst ist auch die Art, ihn künstlerisch darzustellen. Gleich ob wir abstrakt, naturalistisch oder phantastisch arbeiten: Die Grundlage für Büsten, Kinderdarstellungen, Akte oder Gruppen-szenen ist immer die menschliche Anatomie, das genaue Sehen und Umsetzen. Zeichnungen, Photographien oder ähnliche Vorlagen können gerne mitgebracht werden.

Es wird mit besonderen Tonsorten gearbeitet, die auf Wunsch mit Oxiden, Farbkörpern oder Engoben behandelt werden können. Eine Glasur ist daher nicht notwendig.

Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

Bitte Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch mitbringen.

R 02.06.55 WE**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Fr-So, 18.-20.06.2010**, Fr 18.00-21.15 Uhr,

Sa/So 13.00-17.00 Uhr

€ 33,-, 3 Termine, 15 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

- keine Gebührenermäßigung -

**Kreative Töpferwerkstatt
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.

Bitte Arbeitskleidung, z.B. altes T-Shirt, und altes Geschirrtuch mitbringen.

Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

R 02.06.56**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 03.02.2010**

€ 40,-, 10 Termine, 20 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

R 02.06.57**Petra Distler-Bäcker**Rödermark (Urberach), Töpfermuseum
Urberach, Bachgasse**Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 05.05.2010**

€ 20,-, 5 Termine, 10 UE, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

Musik**Blues-Harp-Workshop I:
Die Mundharmonika in der Blues-,
Country und Rock-Musik****K 02.08.08****Dieter Kropp**

Kursbeschreibung siehe S. 19

Tanz**Disco Fox****K 02.09.04 WE****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Disco Fox – Aufbaukurs**K 02.09.05****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Salsa und Merengue (Grundkurs)**K 02.09.06 WE****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Salsa und Merengue (Aufbaukurs)**K 02.09.07****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Swing und Boogie**K 02.09.08 WE****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Argentinischer Tango**K 02.09.09 WE****Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

Fotografie**Digitale Fotografie –
Grundlagen und Möglichkeiten****K 02.11.01****Dietmar Keitzl**, Dipl. Graphik-Designer

Kursbeschreibung siehe S. 16

**Digitale Fotografie –
Weiterführung****K 02.11.02****Dietmar Keitzl**, Dipl. Graphik-Designer

Kursbeschreibung siehe S. 16

Kosmetik**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 02.14.20**Alexandra Heberer**, VisagistinRödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum**Mi, 03.02.2010**, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,-, 1 Termin, zzgl. Materialkosten

- keine Gebührenermäßigung -

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 02.14.21**Alexandra Heberer**, VisagistinRödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum**Mi, 03.03. und 10.03.2010**,

jeweils 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, 2 Termine, 8 UE, 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 02.14.90

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, 19.30-21.45 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

R 02.14.91 WE

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa/So, 27./28.02. und 06./07.03.2010,
Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr
€ 62,-, 4 Termine, 28 UE

R 02.14.92 WE

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr-So, 23.-25.04.2010, Fr 19.00-21.15 Uhr,
Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr
€ 37,-, 3 Termine, 17 UE

R 02.14.93 WE

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa/So, 19./20.06. und 26./27.06.2010,
Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr
€ 62,-, 4 Termine, 28 UE

Autogenes Training

Vortrag: Entspannt durchs Leben gehen mit Autogenem Training

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, schnell erlernbar und effektiv einsetzbar in vielen Lebenslagen. In ihr verbinden sich östliche und westliche Weisheit. Sie fördert die Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit und Zentriertheit, mit der wir unseren Alltag meistern können.

R 03.01.40

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 01.02.2010, 19.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Sie finden uns im Internet unter:

www.vhs-roedermark.de



Autogenes Training für Anfänger/innen

Das Autogene Training balanciert den Gesamtorganismus aus und führt in die eigene Mitte. Im Wechsel von Entspannung und Bewegung lernen die Teilnehmer/innen die 6 Grundübungen des Autogenen Trainings, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und die die innere Gelassenheit fördern.

Bitte in bequemer Kleidung, auch für draußen, kommen und Decke, Kissen, Socken, Schreibzeug und einen Imbiss für die Mittagspause (am Sonntag) mitbringen.

R 03.01.41

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

So, 07.02.2010, 10.00-17.00 Uhr,

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 11.02.2010

€ 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 03.01.42

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 15.04.2010

€ 35,-, 8 Termine, 16 UE

Yoga



Hatha-Yoga für Anfänger/innen

Rückenfreundliche Hatha-Yoga-Übungen mit einfühlbarer 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 03.01.43

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

Di, 19.20-20.50 Uhr, ab 02.02.2010

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

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

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

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

R 03.01.44

Angelika Larha Jockwer, Dipl.-Yogalehrerin
MYI, Physiotherapeutin

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

Di, 17.45-19.15 Uhr, ab 02.02.2010

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der gesunde Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist der Schlüssel zum Glück. Machen Sie mit bei Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und finden Sie dabei Frieden und inneres Gleichgewicht. Entdecken Sie Ihren Körper neu und werden Sie ausgeglichener und gelassener im Alltag! Durch regelmäßiges Üben stärken Sie die Gesundheit und erhöhen Ihren Energielevel.

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

R 03.01.45

Eva Maria Sell, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Graf-Reinhard-Saal

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 18.01.2010

€ 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 03.01.46

Susanne Ahlendorf, Yoga- und Dynamische
Entspannungstrainerin

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

Do, 16.25-17.55 Uhr, ab 25.02.2010

€ 57,-, 13 Termine, 26 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 03.01.47

Susanne Ahlendorf, Yoga- und Dynamische
Entspannungstrainerin

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 25.02.2010

€ 57,-, 13 Termine, 26 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 03.01.48

Susanne Ahlendorf, Yoga- und Dynamische
Entspannungstrainerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum

Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 22.02.2010

€ 57,-, 13 Termine, 26 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

Susanne Ahlendorf, Yoga- und Dynamische
Entspannungstrainerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum

Mo, 10.30-12.00 Uhr, ab 22.02.2010

€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

Yoga kennt kein Alter - Yoga über 50 vormittags II

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

Susanne Ahlendorf, Yoga- und Dynamische
Entspannungstrainerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum

Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab 26.02.2010

€ 57,-, 13 Termine, 26 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 03.01.51

Ivonne Winter, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 06.03.2010, 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 03.01.52

Ivonne Winter, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 12.06.2010, 15.00-18.00 Uhr
€ 18,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

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 Wolldecke mitbringen.

R 03.01.53

Michaela Till, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

R 03.01.54

Michaela Till, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 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 Wolldecke mitbringen.

R 03.01.55

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 06.03.2010, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, 1 Termin, 4 STD

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Meditation und Entspannung für Jugendliche ab 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 wir alle 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 Experimente machen und die Schwingungen der Klänge in unserem Körper spüren.

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

R 03.01.56

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 13.03.2010, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung -

Entspannung/ Eutonie

Eutonie - Ein Weg zu vertiefter Körperwahrnehmung

Eutonie ist eine behutsame Methode der Körperarbeit. Sie leitet an, sich bewusster wahrzunehmen. Sie hilft Verspannungen zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die eigene Beweglichkeit zu entdecken. Eutonie wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und zeigt einen Weg zum besseren Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit warmen Socken und einer kleinen Kopfunterlage. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

R 03.01.57 F

Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), Darmstädter Str. 5
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.02.2010**

€ 76,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Entspannung/ Qigong

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 03.01.58

Ute Maurer, Qigonglehrerin, Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.02.2010**

€ 120,-, 12 Termine, 24 UE

- keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Mehr Erfolg in der Schule mit Brain Gym - Kinder 6-10 Jahre mit Eltern

R 03.01.01

Elke Pfütze, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 20

Qi Gong Wildgans-Typ - chinesische Heilgymnastik zur guten Lebensqualität

R 03.01.12 WE - Figuren 31-53

Weihong Yang, chinesischer Arzt
Kursbeschreibung siehe S. 21

Die „Fünf Tibeter“®

K 03.01.13 - II/2009

Heidi Ninomiya-Rehm,
Fünf Tibeter®-Trainerin
Kursbeschreibung siehe S. 21

Klangmassage nach Peter Hess®

K 03.01.14

Heidi Ninomiya-Rehm, Klangmassage nach Peter Hess®-Praktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 21

Zilgri® am Bildschirm-Arbeitsplatz

K 03.01.15

Heidi Ninomiya-Rehm, Zilgri®-Lehrerin
Kursbeschreibung siehe S. 21

Entspannungsverfahren kennen lernen:

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr

K 03.01.16

Christiane Cholschreiber-Dammann,
Entspannungspädagogin
Kursbeschreibung siehe S. 21

Wellnesstag

K 03.01.19

Eva Pünter
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 03.02.70

Doris Vierkant, Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, 17.00-18.15 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 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, 18.15-19.30 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.72 - vormittags

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

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 1. Halbjahr 2010 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten. Eingeschlossen ist die Nutzung der Sauna. In den Osterferien 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 BASIC

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 03.02.90 F

Renate Rossbach

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 70,-, 12 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Pilates ADVANCED

Trendtraining aus New York. Körperbildung in ihrer reinsten Form. Training aller Tänzer und Bodyworker mit den klassischen Zielen Kraft, Beweglichkeit und Balance. Erstklassige Haltungsschulung!!!
Voraussetzung: Einmalige Teilnahme am Kurs Pilates BASIC.

R 03.02.91 F

Renate Rossbach

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 87,-, 15 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

BBP

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: Bauch Beine Po. Ergebnis: Straffer Körper...

R 03.02.73 - vormittags

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum
Mi, 10.15-11.30 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.74 - vormittags

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, 09.15-10.30 Uhr, **ab 05.02.2010**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.92 F

Sevgi Güler

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 87,-, 15 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Kinderbetreuung ist möglich.



Step Ausdauertraining BASIC

Ausdauertraining am Step. Schulung der Koordination und Kräftigung der Bein- und Pomuskulatur (ca. 40 min. Ausdauertraining am Step und ca. 20 min. Bauch und Stretch). Garantiert schweißtreibend!!!

R 03.02.93 F

Sevgi Güler

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 87,-, 15 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Kinderbetreuung ist möglich.

R 03.02.75 - vormittags

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, 10.30-11.45 Uhr, **ab 05.02.2010**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

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 03.02.76

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Veranstaltungsraum
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 22.02.2010**
€ 35,-, 12 Termine, 16 UE
(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

Rückenfitness am Vormittag

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 03.02.77

Annette Winter

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 29,- 10 Termine, 10 STD

Leichte Gymnastik am Vormittag

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 03.02.78

Annette Winter

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 29,- 10 Termine, 10 STD

Sanfte Gymnastik mit Progressiver 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, ein großes Handtuch und bequeme Schuhe mitbringen!

R 03.02.79

Ute Kampfmann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 03.05.2010**
€ 23,- 8 Termine, 8 STD

R 03.02.80

Ute Kampfmann

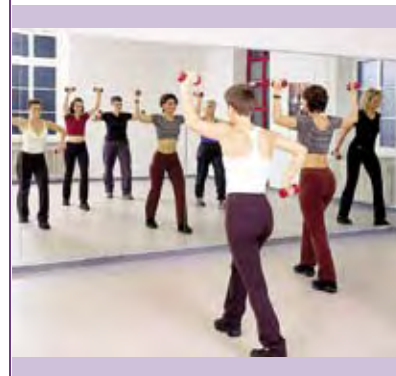
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 03.05.2010**
€ 23,- 8 Termine, 8 STD

R 03.02.81

Ute Kampfmann

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Veranstaltungsraum
Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 23.02.2010**
€ 35,- 12 Termine, 12 STD

Fitness



Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträffende 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 03.02.82

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, 18.00-19.15 Uhr, **ab 14.01.2010**
€ 75,-, 20 Termine, 34 UE

R 03.02.83

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, 19.30-20.45 Uhr, **ab 14.01.2010**
€ 75,-, 20 Termine, 34 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, Handtuch und eine Iso-Matte mitbringen.

R 03.02.84

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer

Rödermark (Urberach), Schule an den Linden, Töpferstraße 9, kleine Turnhalle. Bitte nur den Eingang von der Pestalozzistraße aus benutzen!
Mo, 20.15-21.15 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 53,-, 18 Termine, 18 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

Erkrankungen/ Heilmethoden

Vortrag: Einführung in die klassische Homöopathie

Die klassische Homöopathie betrachtet den ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele. Dank ihrer feinstofflichen Form können die homöopathische Mittel auf einer viel tieferen Ebene wirken als wir es von den üblichen Medikamenten gewohnt sind. Durch homöopathische Mittel werden gezielt Heilimpulse gesetzt, um die eigenen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Daher bekämpfen wir nicht mehr die Krankheit, sondern wir stärken unsere eigene Lebenskraft, um auf allen Ebenen wieder heil zu werden. Besonders bei Kindern können wir die schnelle und sanfte Wirksamkeit dieser Heilmethode wunderbar beobachten.

An diesem Abend lernen wir die Theorie der Homöopathie kennen und werden uns mit den wichtigsten homöopathischen Mitteln vertraut machen und ihre Einsatzmöglichkeiten besprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R 03.04.50

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

Mo, 22.03.2010, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Vortrag: Die Mineralsalze von Dr. Schüßler

Jede(r) kann selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. Sie werden erfahren, wie die Salze von Dr. Schüßler fit und gesund halten können und wie darüber hinaus grüne Kräuter zur Vitalisierung helfen.

* 12 Salze des Lebens - sanfte Heilmethoden

* Abwehrschwäche gleich Darmschwäche

* Was bewirkt der Basen-Säure-Haushalt?

* Immunsystem stärken - Allergien

schwächen

* Hilfe bei Kinderkrankheiten

R 03.04.51

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

Mo, 19.04.2010, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Anmeldung auch per Fax
möglich:

0 61 03 / 31 31 - 13 99**Vortrag: Homöopathie für Kinder**

„Similia similibus curentur“ – „Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden“

Wer kennt das nicht? Plötzlich ist ihr Kind krank. Es hat Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen, Zahnbeschwerden oder die Nase läuft.

Die Homöopathie ist eine schonende Methode um vielen Beschwerden bei Kindern auf eine natürliche Art zu begegnen. Zudem lässt sie keine Nebenwirkungen befürchten. Ziel der Homöopathie ist es, die körpereigene Abwehr zu aktivieren und zu stärken und somit auf allen Ebenen, nämlich Körper, Geist und Seele wieder gesund zu werden. Vor allem bei Säuglingen und Kindern können wir die schnelle und sanfte Wirkung besonders gut beobachten.

An diesem Abend möchte ich Ihnen die Grundkenntnisse der Homöopathie vermitteln und anschließend die Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten homöopathischen Mittel für Kinder vorstellen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

R 03.04.52

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

Mo, 12.04.2010, 20.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Vortrag: Schlank über Nacht!?

Ananaskost, Kohlsuppe, Brigittediät, Trennkost, Blutgruppendiät,... Diäten auf dem Prüfstand. Sind wir alle gleich oder gibt es doch eine individuelle, typgerechte Ernährung? Welche Vor- und Nachteile haben verschiedene Diäten? Neuerdings streiten sich sogar die Ernährungswissenschaftler darüber, welche Ernährung die „Richtige“ ist. Die Welt rund um die Ernährung steht Kopf. „Kohlenhydrate satt – fettarm“ sagen die einen, „wenig/keine Kohlenhydrate - mehr Eiweiß“ sagen die anderen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Hintergründe der Diskussionen, welche Lebensmittel den verschiedenen Gruppen der Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette überhaupt zuzuordnen sind und welche Alternativen es gibt. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie gesundes Ess- und Trinkverhalten in einfachen, gut umsetzbaren Schritten erlernen können, sich dabei wohl zu fühlen und vielleicht sogar noch einige Pfunde zu verlieren, ohne groß Kalorien zu zählen. Außerdem darf der sportliche Aspekt nicht fehlen. Wieviel Sport muss sein? Welche Sportarten passen zu mir und wie kann ich mehr Bewegung in meinen Alltag bringen?

R 03.07.40

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

Mi, 24.02.2010, 18.00-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Die Dorn-Methode - Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen**K 03.04.11**

Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 23

Schüßler Salze - Salze des Lebens**K 03.04.12**

Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 23

Die Ergänzungsmittel der Schüßler Salze**K 03.04.13**

Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 23

Stimme - Körper - Gefühle (Sprechstimme)**K 03.04.14****Barbara Luft**

Kursbeschreibung siehe S. 23

Chinesische Medizin: TuiNa-Massage bei steifem Nacken, Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen**K 03.04.17****Weihong Yang**, chinesischer Arzt

Kursbeschreibung siehe S. 23

Chinesische Medizin: Gesundheitszustandsvorhersage, gesunde Diät und Kräutertee - 5-Elemente-Lehre**K 03.04.18****Weihong Yang**, chinesischer Arzt

Kursbeschreibung siehe S. 23

Deutsch als Fremdsprache

**Deutsch als Fremdsprache A1 - Anfänger/innen vormittags**

Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-011911-0

R 04.04.61

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

Mi/Mo, 09.00-11.15 Uhr, ab 10.02.2010

€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 - 3. Semester vormittags

Schritte 2, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 11, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201705-6

R 04.04.62

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

Mo/Mi/Fr, 08.45-11.45 Uhr, ab 08.02.2010

€ 300,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 - 3. Semester abends

Schritte 3, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201806-0

R 04.04.63**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-51

Mo/Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 01.02.2010

€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 - 3. Semester nachmittags

Schritte 3, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201806-0

R 04.04.64**Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager**

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

Do/Mo/Di, 14.00-17.00 Uhr, ab 11.02.2010

€ 300,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 - 4. Semester abends

Schritte 4, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201807-7

R 04.04.65**Ingrid Mager**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55

Di/Mi, 18.00-20.15 Uhr, ab 02.02.2010

€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache B1 - 6. Semester abends

Schritte 6, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-201809-1

R 04.04.66**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-45

Mi+Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 03.02.2010

€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

Prüfungsvorbereitung

Orientierungskurs Abschluss des Integrationskurs B1

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und sprachlich leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die mehr über ihre neue Heimat erfahren möchten.

R 04.04.67**Evelyn Tzschentke**

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

Mo-Fr, 16.-20.08. und 23.-27.08. sowie**Mo, 30.08.2010, jeweils 18.30-21.30 Uhr**

€ 68,-, 11 Termine, 45 UE

Chinesisch

Chinesisch A1.4**K 04.02.02****Sisouphan Thao-Tsang**

Kursbeschreibung siehe S. 27

Englisch

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 Lern-tempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

R 04.06.50

Christa Geiß

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

Do, 15.30-17.00 Uhr, **ab 25.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

„face2face“, Elementary Student's Book, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 978-3-12-539732-3

Everyone is welcome!

R 04.06.51

Adriana Mallek

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



Englisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 5, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe werden die ersten Lektionen des Lehrbuches intensiv weiter erarbeitet. Das Lern-tempo wird individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst.

R 04.06.52

Gary Paulman

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1 - intensiv, samstags

(3. Semester)

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

The book is important. The students will be personally and actively involved.

R 04.06.53

Adriana Mallek

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

Sa, 09.00-12.00 Uhr, **ab 06.02.2010**

€ 106,-, 12 Termine, 48 UE

Englisch A1 – vormittags (5. Semester)

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 10, 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 04.06.54

Ingeborg Schuster

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

Mi, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1 (7. Semester) - vormittags

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 10, 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 04.06.55

Gary Paulman

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

Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1 - nachmittags (7. Semester)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lern-tempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

R 04.06.56

Christa Geiß

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

Do, 14.00-15.30 Uhr, **ab 25.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1/A2 - intensiv, 2 x wöchentlich

„face2face“, Elementary Student's Book, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 3-12-539731-6, und Workbook, ISBN 3-12-539732-4

Our syllabus integrates the learning of new language with skills development, and places equal emphasis on vocabulary and grammar. The course is very interesting. So, make a rush for it.

R 04.06.57

Omar Messari

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

Mo/Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 01.02.2010**

132,-, 30 Termine, 60 UE

The 4 L's Englisch A2

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 04.06.58

Manuela Behrenbeck

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 03.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 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 04.06.59

Kawkab Hattar

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

Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 02.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für ältere Bürger/innen A2.5

K 04.06.02

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 27

Englisch B1

„face2face“, Pre-intermediate Student's Book, ab Lektion 1A, Klett Verlag, ISBN-Nr.978-3-12-539737-8

A clear step-by-step approach will be adapted and so confidence will be inspired and a positive climate will be created.

R 04.06.60

Adriana Mallek

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Destination English! Englisch B1

Headway B1 - Part One, ab Lektion 8, 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 04.06.61

Manuela Behrenbeck

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 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 regular included.

(Am 10.9.09 kein Unterricht).

R 04.06.62

Penelope Klemen

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

Do, 09.00-10.30 Uhr, **ab 11.02.2010**

€ 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 04.06.63

Penelope Klemen

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

Di, 09.15-10.45 Uhr, **ab 09.02.2010**

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

Englisch B1.2 Refresher

K 04.06.03

Heike Roszkopf

Kursbeschreibung siehe S. 27

English Intensive B1, 1 Woche Bildungsurlaub

K 04.06.04 BU

K 04.06.05 BU

Dr. David Johnson

Kursbeschreibung siehe S. 27

„Sterling Silver“ Englisch für ältere Bürger/innen B1.4

K 04.06.07

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 27

„Blooming Well“ Englisch für ältere Bürger/innen B1.5

K 04.06.08

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 27

Englisch B2 Pre-Intermediate

Beginner-Course auf Stufe B2 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 04.06.64

Christa Geiß

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 23.02.2010**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

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 04.06.65

Penelope Klemen

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

Do, 10.40-12.10 Uhr, **ab 11.02.2010**

€ 53,- 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 Intermediate

Für Teilnehmer/innen mit 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 04.06.66**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 23.02.2010**
€ 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 04.06.67**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Garderobenraum
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 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 04.06.78**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-49
Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für den Beruf**Welcome to the „Park-Hotel“ A2 Englisch für Hotel- und Catering-angestellte****K 04.06.10****Ingeborg Schuster**

Kursbeschreibung siehe S. 28

Cambridge Certificates**Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC)****K 04.06.14****K 04.06.15****Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

Französisch**Französisch A1 - Anfänger/innen**

Voyages 1, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529276-5

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

R 04.08.70**Nadine Richter**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Di, 17.30-19.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch A1 (2. Semester)

Voyages 1, ab Lektion 5, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529276-5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Unser Ziel wird es sein, uns in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Im Mittelpunkt steht somit die Kommunikation. Wir werden mit abwechslungsreichen modernen Methoden lernen, um uns mit der Sprache und Kultur Frankreichs vertraut zu machen.

R 04.08.71**Nadine Richter**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch A2

Voyages 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529278-9

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

R 04.08.72**Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 62,-, 14 Termine, 28 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 04.08.73**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, 10.30-12.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 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 04.08.74**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mo, 09.00-11.15 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 92,-, 14 Termine, 42 UE

Französisch C1 - vormittags Initiation á la conversation courante

Nous référent

- 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 04.08.75**Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, 10.30-12.00 Uhr, **ab 28.01.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch**Italienisch A1 - Anfänger/innen**

„Allegro“, Band 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7

Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag.

R 04.09.80**Anisoara Popa**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1 - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

„Allegro“, Band 1, ab Lektion 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7

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

R 04.09.81**Anisoara Popa**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2 (4. Semester)

„Allegro“, Band 2, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525582

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

R 04.09.82**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, 17.30-19.00 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A2 - vormittags (9. Semester)**

„Allegro“, Band 2, ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525582

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

R 04.09.83**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1 - vormittags

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen und Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen? Allora siete i benvenuti!

R 04.09.84**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 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 04.09.85**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Di, 10.30-12.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1 - vormittags
Ciao, cari amici dell'italia!

Mit dem Lehrwerk Buonasera a tutti (ab Lektion 9) werden wir unsere Grammatikkenntnisse wiederholen und unseren Wortschatz erweitern. Schwerpunkt wird immer mehr die Konversation einnehmen, dazu werden wir uns von Gedichten und Artikeln aus italienischen Zeitschriften inspirieren lassen. Eine Lektüre wird unseren Unterricht bereichern. Wir sind eine kleine, aktive Gruppe mit viel Spaß an der italienischen Sprache und freuen uns auf „nuovi studenti“.
R 04.09.86
Ornella Neumann
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, 10.45-12.15 Uhr, **ab 01.02.2010**
€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

Italienisch B2 - vormittags

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Grammatica essenziale della lingua italiana.
R 04.09.87
Paolalberta Vidi-Cortelli
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

Russisch

Russisch A1.8

K 04.19.02
Anna Elsner
Kursbeschreibung siehe S. 29

Spanisch

Spanisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Con gusto“, Band 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9
R 04.22.90
Olga-Josefina Jiménez-Guerrero
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.02.2010**
66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A1 Anfänger/innen (2. Semester)

„Caminos neu“, Band 1, ab Unidad 5, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9
R 04.22.91
Monica Vasquez-Tauber
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 04.02.2010**
66,-, 15 Termine, 30 UE



Spanisch A1 (3. Semester)

„Caminos neu“, Band 1, ab Unidad 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9
R 04.22.92
Monica Vasquez-Tauber
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37
Do, 19.45-21.15 Uhr, **ab 04.02.2010**
66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2

„Caminos 2“ (bisherige Ausgabe), ab Unidad 5, Klett Verlag, Lehrbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514890-1, und Arbeitsbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514895-6
R 04.22.93
Olga-Josefina Jiménez-Guerrero
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34
Do, 18.45-20.15 Uhr, **ab 04.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B1

„Caminos 2“ (bisherige Ausgabe), ab Unidad 11, Klett Verlag, Lehrbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514890-1, und Arbeitsbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-514895-6
R 04.22.94
Olga-Josefina Jiménez-Guerrero
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 03.02.2010**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B2 - Conversación

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Vorkenntnisse ESO ES II oder KONTAKTE erforderlich. En este curso trabajaremos además de la conversación y la gramática del español, la cultura de los países hispanohablantes.
R 04.22.95
Olga-Josefina Jiménez-Guerrero
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
€ 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 06.08.40
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 20.01.2010**
€ 40,-, 8 Termine, 24 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung

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

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K 05.01.04	Kombi-Grundlagen der EDV	03.05.2010	Hügemann, Hildegard	32
K 05.01.20	PC-Grundlagen für Kids	06.04.2010	Peters, Helga	32
K 05.01.25	PC-Aufbaukurs für Kids	06.04.2010	Peters, Helga	33
K 05.01.30	PC-Grundlagen 55+	23.02.2010	Fekler, Jancu	33
K 05.01.34	PC-Aufbau Internet 55+	13.04.2010	Fekler, Jancu	33
K 05.01.36	PC-Aufbau Scannen+Brennen 55+	04.05.2010	Fekler, Jancu	34
K 05.01.37	PC-Aufbau Ordnung 55+	25.05.2010	Fekler, Jancu	34
K 05.02.01	Office	17.02.2010	Hügemann, Hildegard	34
K 05.02.02	Office	01.03.2010	Hügemann, Hildegard	34
K 05.02.13	Fit fürs Büro	12.04.2010	Hügemann, Hildegard	34
K 05.02.31	Excel Basiswissen	13.04.2010	Miersch, Dietmar	35
K 05.02.36	Excel Pivottabellen	27.03.2010	Miersch, Dietmar	36
K 05.02.37	Excel Grafiken	17.04.2010	Miersch, Dietmar	36
K 05.02.53	ACCESS	21.06.2010	Hügemann, Hildegard	36
K 05.02.80	Organizer	08.03.2010	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.83	Bildbearbeitung	28.04.2010	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.84	Bildbearbeitung Teil 3	23.02.2010	Ebinger, Christiane	37
K 05.02.85	Bildbearbeitung Teil 3	14.06.2010	Ebinger, Christiane	38
K 05.02.89	Dia-Show	29.05.2010	Ebinger, Christiane	38
K 05.03.30	PC-Technik	24.04.2010	Weck, Oliver	38
K 05.03.50	Web-Publishing	05.03.2010	Hofmann, Jürgen	39
K 05.03.52	Webseiten Gestaltung	23.04.2010	Hofmann, Jürgen	39
K 05.03.53	Webseiten Gestaltung	30.04.2010	Hofmann, Jürgen	39
K 05.03.58	Joomla	20.03.2010	Posdziej, Viktoria	39
K 05.04.01	Computerschreiben	15.04.2010	Hügemann, Hildegard	40
K 05.04.03	Computerschreiben	12.05.2010	Wiegand, Anne Christiane	40
K 05.04.04	Computerschreiben	12.05.2010	Wiegand, Anne Christiane	40

Mathematik (10. Klasse)

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 10. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen auffrischen und sich intensiv auf die anstehenden Abschlussprüfungen vorbereiten wollen. Bitte karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel mitbringen.
R 06.08.41
Reinhold Franz
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 17.00-18.30 Uhr, **ab 29.01.2010**
€ 26,-, 8 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 Prozent- und Zinsrechnen, Umrechnungen von Größen, Algebra und Geometrie (Flächen 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 06.08.42
Othmar Syrowatka
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo, 17.00-18.30 Uhr, **ab 25.01.2010**
€ 26,-, 8 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Kurse für Frauen

Selbstpräsentation – sicher und überzeugend auftreten

K 08.17.04
Irina Baehr
Kursbeschreibung siehe S. 8

Wenn Leib und Seele im Einklang sind...

K 08.17.07
Gertrude Kapellen
Kursbeschreibung siehe S. 8

Wyda - Der Weg zur inneren Ausgewogenheit

K 08.17.14
Christiane Lotz, Schriftstellerin
Kursbeschreibung siehe S. 9

Workshop „Räucherwerk“ zur Walpurgisnacht

K 08.17.10
Manuela Klein, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 8

vhs – weil's Spaß macht!

