



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

40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2011

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
Internet: www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten

Montags: 09.00 bis 12.00 Uhr und
14.00 bis 17.00 Uhr
Mittwochs: 09.00 bis 12.00 Uhr
vom 08.08 bis 09.09.2011 **zusätzlich:**
Mittwochs: 13.00 bis 15.00 Uhr
Freitags: 09.00 bis 12.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

vom 08.08 - 09.09.2011
Herbstferien: 10. - 22.10.2011
Weihnachtsferien: 19.12.2011 - 06.01.2012
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.

Semesterende: 31.01.2012

Das neue Programmheft erscheint voraussichtlich am 06. Januar 2012.

Anmeldungen

Persönliche und schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, frühestens am 05. August 2011, entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen sind mit beiliegendem Anmeldeformular zu richten an

vhs Rödermark
Dieburger Str. 9-11,
63322 Rödermark

Persönliche Anmeldungen sind während der nebenstehenden Sprechzeiten möglich. Der Eingang Ihres Anmeldeformulars oder Ihrer formlosen Anmeldung gilt als verbindlich, ebenso die Eintragung in die Teilnehmerliste. Nach rechtzeitig erfolgter Anmeldung versendet die Volkshochschule eine Anmeldebestätigung. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

Weitere Teilnahmebedingungen:

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

Für Druckfehler keine Haftung



Luise Oberdorfer



Daniela Muth



Lothar Murmann

Luise Oberdorfer, Leitung
Pädagogische Mitarbeiterin der Kreis-vhs und Fachbereichsleiterin Pädagogik, Eltern- und Familienbildung, Psychologie, Kommunikation und Frauenbildung. Gerne berate ich Sie in Bildungsfragen, freue mich über Anregungen, z.B. bezüglich neuer Kurssthemen, und bin offen für Ihre (konstruktive) Kritik:
Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 32.
e-mail: l.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Daniela Muth, Sachbearbeitung
Verwaltungsangestellte der Kreis-vhs. Gerne beantworte ich Ihre organisatorischen Fragen rund um Anmeldung, Gebührenpflicht, -ermäßigung und -befreiung:
Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 42
e-mail: d.muth@kreis-offenbach.de

Lothar Murmann
Freiberuflich, teils ehrenamtlich, Mittelsmann zu den Schulen und „Unterstützer vor Ort“.
Tel. 0 61 06 / 77 87 43

Gesellschaft



Warum Mönche länger leben

Die Weisheit der Klöster für Körper, Geist und Seele. Der Theologe und Entspannungstrainer Manfred Karl Böhm liest aus seinem neuen Buch.

R 01.00.50
Manfred Karl Böhm

Rödermark (Ober-

Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 23.11.2011, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Pädagogik

Lernen mit Spaß und Pfiff (Klasse 5-8)



Der Lerntechnik-Kurs bietet Anleitung und Training zum selbstständigen und zeitsparenden Lernen. Einfache und neue Lerntechniken sowie Merksysteme werden erklärt und eingeübt. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe dieser neu erlernten Techniken die Hausaufgaben leichter und besser anzufertigen, Vokabeln effektiver zu lernen und Klassenarbeiten gezielter vorbereiten zu können. Bei Bedarf üben wir auch das Recherchieren im Internet.

R 01.06.25 J

Marianne Linnemannstöns

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

Sa, 07. und 14.01.2012, 10.00-15.00 Uhr
€ 21,- (zzgl. € 10,- Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -

Psychologie

Selbstbestimmt im Leben stehen / Lebensberatung und Meditation

Sind Sie auf der Suche nach neuen Wegen und Impulsen für Ihr Leben? Sind Sie offen für neue Erkenntnisse? Ich möchte Sie an diesem Nachmittag begleiten, bestimmte Lebenssituationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Zusätzlich werden wir durch geführte Meditationen ein tieferes Verständnis für uns und andere bekommen. Sie begegnen Ihrem Schutzengel, der Sie auf dieser Reise begleiten wird.

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

R 01.07.80

Martina Weber, Heilpraktikerin

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

Sa, 22.10.2011, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung -

Emotionale Kompetenz und Menschenkenntnis mit dem Enneagramm

K 01.07.16 WE

Gabriele Holler

Kursbeschreibung siehe S. 8

Letzte Ausfahrt vor dem Burn-out. Werden Sie ein Fels in der Brandung

K 01.07.18 WE

Gabriele Holler

Kursbeschreibung siehe S. 8

Anmeldung auch per Fax möglich:

0 61 03 / 31 31 - 13 99



Familienbande - Lebensmuster, Bindungen und Verstrickungen erkennen

K 01.07.22 - Workshop

Renate Sulzmann

K 01.07.23 - fortlaufender Kurs

Renate Sulzmann

Kursbeschreibung siehe S. 8

Der kreative Funke im Alltag

K 01.07.27

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 8

Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

K 01.07.28

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 9

Tarot als Lebenshilfe

K 01.07.43

Anna Toskar

Kursbeschreibung siehe S. 10

Astrologie - Der Individuelle Lebensplan Vortrag für interessierte Laien

K 01.07.44

Michaela Till

Kursbeschreibung siehe S. 10

Astrologie - Auf welche Weise beeinflussen Planeten unser Leben?

K 01.07.45 WE

Michaela Till

Kursbeschreibung siehe S. 10

Länderkunde

Diavortrag: Tibet - Menschen und Klosterkulturen auf dem „Dach der Welt“

Landschaftsimpressionen aus Zentraltibet und ein Besuch bei Nomaden auf fast 5000 m Höhe. Die Beziehung der Menschen zu ihrem ungewöhnlichen Lebensraum bildet die Grundlage für ihre tiefe Religiosität. Diese findet ihren höchsten Ausdruck in den lamaistischen Klosteranlagen, in Potala, dem Sitz des Dalai Lama; im Jokhang, Tibets Nationalheiligtum; in den Klosteruniversitäten oder in Samye, dem ältesten Kloster in Tibet. Aber auch die Menschen im Tsangpo-Tal, ein Tanzgruppenwettbewerb in Gyantse und Bauern bei der Ernte sind bei dieser Diaschau zu sehen.

R 01.10.49

Werner Tauchert

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

Mi, 16.11.2011, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Diavortrag: Georgien

Georgien ist etwa so groß wie die Schweiz, hat aber nur 5 Millionen Einwohner, die sich aus ganz verschiedenen Ethnien zusammensetzen. So folgen im rauhen kaukasischen Hochgebirge die Stämme der Swanen, Abchassen, Süd-Osseten, Tuschen und viele andere einer gemeinsamen Tradition: Sie sind wetterfeste, gastfreundliche Hirten von Schafen, Rindern, Eseln und Pferden. Und manche ihrer Dörfer sind mit dem Auto nicht zu erreichen. Doch 40% der Landesfläche sind mit meist sehr urigen Wäldern bedeckt, die heute durch Nationalparks und Naturschutzgebiete geschützt sind. Dadurch hat sich eine atemberaubende Vielfalt erhalten: Eine unglaubliche Wildblumenpracht bedeckt die Almwiesen, darüber kreisen Steinadler, Bart- und Gänsegeier. Wöl-

fe, Bären, Luchse und kaukasische Steinböcke gehören zahlreich zu den „Ureinwohnern“ der Urwälder und Berge. Daneben findet man mediterran anmutende Landschaften mit einer uralten Weinkultur mit mehr Rebsorten als irgendwo sonst auf der Welt.

R 01.10.50

Martin Schroth

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 30.11.2011, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!



Diavortrag: Rundreise durch Neuseeland (Teil 1) - Die Südsinsel

Wir starten an der Ostküste in **Christchurch**, der englischsten Stadt des Landes mit stilvollen Gebäuden aus victorianischer Zeit und dem berühmten botanischen Garten. Entlang des grünen **Pukaki Sees** geht es zu den höchsten Bergen der Südalpen mit dem Mount Cook. Auf dem Rückweg entdecken wir **Felszeichnungen** der Maori, die bizarren Elephant Rocks, die bezaubernde Stadt **Oamaru** und **Dunedin**, die schönste Stadt des Landes mit dem berühmten Bahnhof, der traditionsreichen Universität und der Halbinsel Otago. Im riesigen, regenreichen **Fjordland NP** an der wilden, zerklüfteten Westküste erleben wir ein Marlborough und Doubtful Sound Natur pur, während **Queenstown** am langen Wakapitu See mit Jetbooten und Bungee Jumping die Adrenalin-süchtigen lockt. Eindrucksvoll die **Gletscher** Fox und Franz Josef, die bis an die dichten Regenwälder fließen und die schon in den Subtropen liegenden Pfannkuchen Felsen bei Punakaiki. An der **pazifischen Westküste** konnten wir Potwale beobachten und der große **Abel Tasman NP** an der Nordküste reizt mit Sandwatts, Busch, hohen Bergen und phantastischen Ausblicken. Mit der Überfahrt durch die berühmten **Marlborough** und **Queen Charlotte Sounds** und die Cook Street wechseln wir zur Nordinsel. (Dieser 2. Teil folgt im Februar!)

R 01.10.51

Günter Kloos

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 25.01.2012, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Biologie

Diavortrag: Die Vogelinsel Texel

Das holländische Texel ist die westlichste, weitaus größte und älteste der westfriesischen Eilande. Seit mindestens 6.000 Jahren ist diese Region besiedelt. Durch das Anlegen von Deichen wurde systematisch Neuland gewonnen, das landwirtschaftlich genutzt wird. Im Frühjahr blühen auf riesigen Feldern Millionen von Tulpen und Hyazinthen - ein wahres Far-

benmeer und ein Augenschmaus. Daneben prägen Windmühlen, Texelschafe und viele Kühe die harmonische Landschaft. Wirklich berühmt ist die Insel für ihre seltenen Vogelarten. Eindrucksvoll sind die großen Brutkolonien von Löfflern, Kormoranen und Seeschwalben. Verschiedene Wildgänse- und Entenarten, Säbelschnäbler und Austernfischer bilden große Überwinterungsgesellschaften und auf den Sandbänken tummeln sich Hunderte von See- hunden und Kegelrobben. Das Überleben all dieser seltenen Arten wird durch von Rangern überwachte Dünenschutzgebiete wie de Geul, de Slufter und de Schorren garantiert. Und es gibt das vorbildlich konzipierte Infozentrum „Ecomare“, das als größte Attraktion eine sehenswerte Pflegestation für Seehunde und verletzte Seevögel vorzuweisen hat.

R 01.14.55

Martin Schroth, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 11.01.2012, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Pilze erkennen, sammeln und zubereiten!

„Pilzesammeln“ ist seit Alters her beinahe ein Volkssport. Was aber tun, wenn der Pfifferling zur Seltenheit wird und Steinpilze ganz ausbleiben? Was ist mit all den roten, violetten und (gift-)grünen Arten, die uns im Wald auf Schritt und Tritt begegnen? Sind sie essbar, ungenießbar oder gar giftig? Auf diese und andere Fragen will der Kurs Antworten geben. An fünf Abenden werden theoretische Grundlagen vermittelt und mitgebrachte Funde ausführlich bestimmt. Bei den drei Exkursionen werden die erworbenen Kenntnisse in der Praxis geübt. Auf Wunsch kann im Anschluss an eine der Exkursionen ein Kochkurs zur Verarbeitung der Funde organisiert werden.

R 01.14.58

Jochen Janzer, Pilzberater

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2011**

€ 48,-, 8 Termine, 22 UE

5 x montags Theorie, Exkursionen: **Sa 17.09., 24.09. und 08.10.2011**, jeweils 09.00-ca. 12.00 Uhr

Was können wir wissen? Neurobiologische Grundlagen der Erkenntnis

K 01.14.01

Peter Blänkle,

Beschreibung siehe S. 11

Vortrag: Blumenwiebeln für die Blütenpracht im Frühjahr

K 01.14.02

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Vortrag: Boden

K 01.14.03

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Vortrag: Kompost – „Das Gold des Gärtners“

K 01.14.04

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Vortrag: Düngung

K 01.14.05

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Der pflegeleichte Garten

K 01.14.06

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Vortrag: Kleine Gärten

K 01.14.07

Anke Holzmann-Wirth

Beschreibung siehe S. 11

Kurse für Frauen

„Politik und Macht sind nicht daselbe“ - über den niedrigen Frauenanteil in politischen Gremien und Parteien - Vortrag und Diskussion

K 08.12.01

Dr. Antje Schrupp

Beschreibung siehe S. 12

Frauen und effektive Geldanlage

K 08.14.04

Ulli Nissen

Beschreibung siehe S. 12

„Frauenfeuer“

K 08.17.05 WE

Myriam Götz

Kursbeschreibung siehe S. 12

Zweite keltische Winter-Lesenacht mit chrimmegan

K 08.10.06

Christiane Lotz (chrimmegan)

Kursbeschreibung siehe S. 12

Autobiografisches Schreiben für Frauen

K 08.17.07

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 12

Schreibreise auf Sylt – Bildungsurlaub für Frauen

Karin Walther-Weckmann

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Kursbeschreibung siehe S. 13

„Nie war ich so wertvoll wie heute“ Selbstbewusstsein für Frauen

K 08.17.09

Kerstin Garbe

Kursbeschreibung siehe S. 13

Wellness- und Beautytag für Frauen

K 08.21.17

Tanja Pehl

Kursbeschreibung siehe S. 13

Zeit für mich! - die innere Balance finden: Entspannung für Frauen

K 08.31.21

Tanja Pehl

Kursbeschreibung siehe S. 13

Bauchtanz und Atemmassagen - ein Wohlfühlwochenende für Frauen

K 08.29.22 WE

Birgit Kramer

Kursbeschreibung siehe S. 14

Hormonyoga

K 08.31.23

Ivonne Winter

Kursbeschreibung siehe S. 14

Literatur

Lesen und darüber reden

Lesen als Hobby bringt uns Entspannung und erweitert gleichzeitig unseren Horizont. In diesem Sinne wollen wir in diesem Literaturkurs neben Europa auch andere -ungewöhnliche- Kulturkreise literarisch „durchwandern“ und damit einen kleinen Einblick in Kultur, Geschichte, Traditionen und soziale Aspekte dieser Länder erhalten. Unsere Reise führt uns diesmal nach Syrien. Wir lesen Werke des syrisch-deutschen Autors Rafik Schami: Zunächst lassen wir uns mit „Erzähler der Nacht“ in die Welt der mündlichen Erzähltradition des Orients entführen, danach bringt uns Rafik Schami in seiner Essaysammlung „Damaskus im Herzen und Deutschland im Blick“ die Eigenheiten europäischer und arabischer Kultur nahe.

Kurstage: 07.+21.09., 05.+26.10., 16.+30.11., 14.12.2011; 11.+25.01.2012

R 02.01.40

Sabine Weimer,

M.A. (Literaturwissenschaftlerin)

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

Mi, 15.00-17.00 Uhr, **ab 07.09.2011**

€ 53,-, 9 Termine, 24 UE

Astrid Lindgren - Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Ephraimstochter Langstrumpf

K 02.01.03

Lou Heinrich

Beschreibung siehe S. 15



„Die Kreis-vhs ermöglicht mir als Künstler in der Funktion eines Kursleiters Begegnungen mit Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen und mit verschiedenen Voraussetzungen an meinen Kursen teilnehmen. Es macht mir Freude und ist zugleich immer wieder eine Herausforderung, mit diesen „bunt gemischten“ Gruppen zu arbeiten. Mein Ziel dabei ist es, die Einzelnen in ihrem individuellen künstlerischen Entwicklungsprozess weiter zu bringen: Und: Es darf auch Spaß machen!“

Tobias Schnotale, Bildender Künstler

Zeichnen und Malen

Von der Zeichnung zum gemalten Bild

Haben Sie die Idee zu einem Bild, das Sie gerne malen möchten und suchen noch Unterstützung, wie Sie dies am optimalsten realisieren können?

In diesem Kurs geht es darum, Zeichnungen in Malerei umzusetzen. Die Teilnehmer/innen werden in handwerklichen und maltechnologischen Fragen unterstützt. Ziel ist die Fertigstellung zumindest eines gemalten Bildes pro Teilnehmer/in auf Grundlage einer Zeichnung. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Ihre Ideen und, soweit vorhanden, Zeichenskizzen mit.

R 02.05.30

Tobias Schnotale, Bildender Künstler Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 19.00-21.00 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 24,-, 4 Termine, 11 UE

Einstieg in die Ölmalerei

Die Teilnehmer/innen werden Schritt für Schritt in die Königsdisziplin der Malerei eingeführt. Ölmalerei sind durch den langsamen Trocknungsprozess gut zu vermahlen und Korrekturen leicht möglich.

Das Stilleben dient uns als Motiv. Die Teilnehmer/innen können zu diesem Thema eigene Ideen nach mitgebrachten Gegenständen oder Fotografien umsetzen. Gearbeitet wird am Anfang mit einer reduzierten Farbpalette um auch das Mischen zu lernen.

Bitte mitbringen: Ölmalpinsel (Flach- oder Katzenzungenpinsel), Malpalette oder alte weiße Teller, 2 Leinwände ca. 30x40 cm, Leinenlappen, altes Handtuch, Schraubglas, Skizzenblock, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Malkleidung

Ölmalerei können nach Absprache gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt werden. Geruchsarme Verdünnung wird von der Kursleiterin besorgt.

R 02.05.31

Dorita Jung, Malerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
So, 20.11.2011, 10.00-17.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. € 4,- für die Verdünnung), 9 UE

Öffnungszeiten der Stadtbücherei



Bücherturm Ober-Roden
Trinkbrunnenstr. 8
Tel.: 0 60 74 / 911-630
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:
10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr
Donnerstags geschlossen.
Jeden 1. Sonntag im Monat:
10.00 – 13.00 Uhr

Bücherei im Rathaus Urberach
Konrad-Adenauer-Str. 6 - 8
Tel.: 0 60 74 / 911-848
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag: 15.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 – 12.00 und
15.00 – 19.00 Uhr

Einstieg in Acrylmalerei

Der Kurs bietet sowohl den klassischen als auch den experimentellen Umgang mit Acrylfarben. Ob gegenständlich oder abstrakt, der Einsatz dieses Farbmediums ist sehr umfangreich und bietet auch dem/der Anfänger/in erstaunliche Erfolge und Farberlebnisse.

Die Motivwahl wird mit den Teilnehmer/innen besprochen, um auch individuelle Freiräume zu schaffen. Die Nutzung der Farben wird mit der Gebühr in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: 2 Leinwände ca. 50x60 cm, Acrylpinsel in diversen Breiten, Wasserbehälter, Mallappen, altes Handtuch, hellgraue Kreide, Malkleidung.

R 02.05.32

Dorita Jung, Malerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
So, 06.11.2011, 10.00-17.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. € 6,- für die Nutzung der Farben), 9 UE

Freie Acrylmalerei - Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer/innen werden begleitet wahlweise bei vorgeschlagenen Themen oder bei ihren individuellen Acryl-Arbeiten bzgl. Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Sie werden gefördert im Ausbau ihres eigenen Stils. Der Schwerpunkt liegt in der praktischen Arbeit. Benötigtes Material und Werkzeuge wie Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc. bitte mitbringen.

R 02.05.33

Brigitte Zips, Malerin Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Veranstaltungsraum
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 88,-, 10 Termine, 40 UE

Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen

R 02.05.34

Hanne Gebhardt, Malerin Rödermark (Ober-Roden), Friedrich-Ebert-Str., Halle der Turnerschaft, 1. Stock
Mo/Do, 12./15.09.2011, 09.00-13.30 Uhr
€ 26,-, 12 UE

Malen am Abend - erquickend und labend

R 02.05.35

Hanne Gebhardt, Malerin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 03-EG-12
Mo/Do, 12./15.09.2011, 17.00-21.30 Uhr
€ 26,-, 12 UE

Malen am Abend - erquickend und labend

R 02.05.36

Hanne Gebhardt, Malerin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 03-EG-12
Di, 13.09.2011, 17.00-21.30 Uhr
€ 13,-, 6 UE

Malen am Abend - erquickend und labend

R 02.05.37

Hanne Gebhardt, Malerin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 03-EG-12
Mi, 14.09.2011, 17.00-21.30 Uhr
€ 13,-, 6 UE

40 vhs



„1977, nach unserem Umzug nach Heusenstamm wollte ich Zeichnen- und Malunterricht geben. Ich hatte Glück, bei der vhs Rödermark Herrn Elsner zu treffen. Er unterstützte meine Ideen für die freie Unterrichtsgestaltung und

ermöglichte, dass eine „Lebenskünstlerschar“ entstanden ist. Unser Trinkspruch: „Auf die Kunst und die vhs, die uns zusammengebracht haben.“

Malerlebensreisen, große Feste und Ausstellungen sind in über 30 Jahren unternommen worden und auch nach meinem Umzug in die Heide steht Sylt im Dezember, Burg Rothenfels im Frühling und Schafwinkel im Sommer auf dem Plan. Und einmal im Jahr ermöglicht der Turmwächter der Heide-Galerie in Visselhövede uns als Gruppe „Non Mahleur“, das sind ca 40 Malerinnen aus der Region Offenbach, eine Ausstellung. Die diesjährige mit dem Thema „Schwarz – Weiß“ wird die vhs Rödermark am 19. Dezember im Kreishaus im Rahmen der Jubiläumsfeierlichkeiten eröffnen. Wir freuen uns, vielen Dank!“
Hanne „Tatu“ Gebhardt

Jubiläumsausstellung der Gruppe „Non Mahleur“

ab 19.12.2011 im Kreishaus in Dietzenbach
Thema: Schwarz-Weiß

Keramik

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 Töpfern 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 02.06.30

Petra Distler-Bäcker, Malerin Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse
Di, 09.30-11.45 Uhr, **ab 16.08.2011**
€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

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

R 02.06.31

Petra Distler-Bäcker, Malerin Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse
Di, 09.30-11.45 Uhr, **ab 08.11.2011**
€ 33,-, 5 Termine, 15 UE
Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. - keine Gebührenermäßigung -

Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Abend

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 02.06.32

Petra Distler-Bäcker, Malerin Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse
Mi, 19.00-21.15 Uhr, **ab 17.08.2011**
€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

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

R 02.06.33

Petra Distler-Bäcker, Malerin Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse
Mi, 19.00-21.15 Uhr, **ab 16.11.2011**
€ 33,-, 5 Termine, 15 UE

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

Weihnachtstöpferwerkstatt für Kinder (6 bis 14 Jahre)



In der Weihnachtstöpferwerkstatt entstehen kleine Weihnachtsgeschenke und Dekorationen für die festliche Zeit, wie Nikoläuse, Teelichter, Engel oder Krippenfiguren. Die Kinder können völlig nach ihren eigenen Vorstellungen das Thema umsetzen und so ganz individuelle Dinge entstehen lassen. Und wer weiß, vielleicht findet sich dann auch ein Dinosaurier am Weihnachtsbaum wieder.

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 02.06.35

Petra Distler-Bäcker, Malerin Rödermark (Urberach), Töpfermuseum Urberach, Bachgasse
Mi, 17.00-18.30 Uhr, **ab 02.11.2011**
€ 20,-, 5 Termine, 10 UE, zzgl. Materialkosten
- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -



Brigitte Zips, Malerin

Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen

Der orientalische Tanz, ein Tanz aus einer Jahrtausendealten Kultur, ursprünglich nur unter Frauen getanzt, erfreut sich immer wieder großer Beliebtheit - vor allem bei den Tanzenden selbst.

Dieser Tanz ist weder von Alter noch Figur abhängig. Frauen, die orientalisch tanzen, entwickeln ein besseres Körpergefühl und mehr Lebensfreude.

Dies ist ein Kurs für alle Frauen, die Lust haben, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten den mitreißenden Klängen orientalischer Musik hinzugeben und sich nebenbei fit und beweglich halten wollen.

R 02.09.30

Vasilica Kerkhoff

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 27.09.2011**

€ 44,-, 10 Termine, 20 UE

In Zusammenarbeit mit dem SchillerHaus und der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Disco Fox

K 02.09.02 WE

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 23

Disco Fox (Aufbaukurs)

K 02.09.03

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 24

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude (Grundkurs)

K 02.09.04 WE

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 24

Salsa und Merengue (Aufbaukurs)

K 02.09.05

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 24

Swing und Boogie

K 02.09.06 WE

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 24

Argentinischer Tango - getanzte Sinnlichkeit

K 02.09.07 WE

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 24

Kunsth Handwerk

Exklusiven Silberschmuck selbst gestalten - Viking Kordel

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, wir hingegen verarbeiten mit Silberdraht 925er oder 999er Feinsilber zu Schmuckstücken. Es entstehen in jeder gewünschten Stärke und Länge die schönsten Armbänder und Ketten. Mit einem edlen Verschluss haben Sie Ihr erstes Designerstück selbst hergestellt und können sich bewundern lassen.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet. Die Werkzeuge werden gestellt, Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Ein Armband kostet ca. € 15,-, eine Kette ca. € 25,-.

R 02.12.30

Ilona Neubecker

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

Do, 18.00-21.00 Uhr, **ab 27.10.2011**

€ 26,-, 3 Termine, 12 UE

Silberschmuck modellieren

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrhinge ab € 12,-, Ringe und Anhänger ab € 17,- anfertigen. Es wird geformt, gefeilt und gebrannt. Steine können auch eingesetzt werden. Sie können eigene mitbringen oder diese im Kurs erwerben. Für Anfänger/innen bestens geeignet. Werkzeuge werden gestellt. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

R 02.12.31

Ilona Neubecker

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

Fr, 28.10. und 04.11.2011,

18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, 8 UE



Fotografie

Digitale Fotografie - Grundlagen und Möglichkeiten

K 02.11.01

Dietmar Keitzl

Kursbeschreibung siehe S. 20

Digitale Fotografie - Aufbaukurs

K 02.11.02

Dietmar Keitzl

Kursbeschreibung siehe S. 20

Kosmetik

Dezent und natürlich - Schminken ohne angemalt zu sein!

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend.

Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidshattentechniken werden vorgestellt und geübt. Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken mit!

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

R 02.14.25

Alexandra Heberer, Visagistin

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

Mi, 24.08. und 31.08.2011,

jeweils 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, 8 UE, zzgl. Materialkosten

Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck Make-up“ zu schminken. Proftipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann um ein natürliches Make-up zu schminken.

Bitte bringen Sie einen Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken mit!

Materialkosten von € 8,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

R 02.14.26

Alexandra Heberer, Visagistin

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

Mi, 09.11.2011, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,- (zzgl. Materialkosten)

Farbe und Stil

Individuelle und ganzheitliche Farbtypberatung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Hier können Sie eintauchen in die ganzheitliche Betrachtungsweise von Farbe und Persönlichkeit: Sie erfahren die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen, weil äußere Harmonie zugleich innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt.

Auf der Grundlage der Farblehre von Johannes Itten erfahren Sie, welche Farbpalette zu welchem Hauttyp harmonisiert.

Es geht um folgende Themen:

- Farbpersönlichkeiten
- Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse in der Gruppe
- Make-up-, Frisur-, Brillen- und Schmuckberatung für die verschiedenen Farbtypen

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit bei der Kursleiterin einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass (Farbpalette incl. aller Informationen zu Haarfarbe, Schminke etc.) zum Preis von € 30,- zu erwerben. Eine Arbeitsmappe mit Infos zum Kursinhalt ist für € 1,- erhältlich.

R 02.14.30

Nicole Wittner

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

Sa, 12.11.2011, 10.00-18.00 Uhr

€ 36,- (zzgl. Materialkosten)

max. 8 Teilnehmer/innen

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Textiles Gestalten

Aktuelle Mode - selbst genäht

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

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

R 02.14.50

Marie-Luise Macey

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

Mi, 19.30-21.45 Uhr, **ab 07.09.2011**

€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

R 02.14.51 WE

Marie-Luise Macey

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

Fr-So, 09.-11.09.2011,

Fr 19.00-21.15 Uhr, Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 18 UE

R 02.14.52 WE

Marie-Luise Macey

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

Fr-So, 21.-23.10.2011,

Fr 19.00-21.15 Uhr, Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 18 UE

R 02.14.53 WE

Marie-Luise Macey

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

Fr-So, 25.-27.11.2011,

Fr 19.00-21.15 Uhr, Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 18 UE

R 02.14.54 WE

Marie-Luise Macey

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

Fr-So, 27.-29.01.2012,

Fr 19.00-21.15 Uhr, Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 18 UE

Yoga

Hatha Yoga sanft

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Schnupperkurs richtet sich an Yoga-Neulinge und Fortgeschrittene, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mitbringen

R 03.01.34

Gabriela Marx-Schuster,

zertifizierte Yogalehrerin (BYV)

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

Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 29.08.2011**

€ 22,-, 5 Termine, 10 UE

KK Diese Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Präventionsmaßnahmen bezuschusst werden.



Hatha-Yoga für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen verhelfen zu Entspannung, neuem Körpergefühl, Verbesserung von Kondition, Flexibilität und Muskelkraft. Sie erhöhen die geistige Spannkraft, steigern die Erlebensfähigkeit und harmonisieren die körperlich-geistig-seelischen Kräfte. Diese Unterrichtsreihe (Rishikesh-Reihe) ist nach einer sehr alten Tradition zusammengestellt worden und wird in bestimmter Abfolge ausgeführt, damit die Praktizierenden die vollen körperlichen, energetischen und spirituellen Wirkungen erfahren können. Aus den Grundstellungen (Asanas) werden nach und nach Variationen entwickelt. Richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspannung harmonisieren blockierte Energien. Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

R 03.01.35

Anneli Sindermann, Yoga-Lehrerin (BYV) Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1
Di, 17.45-19.15 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

R 03.01.36

Anneli Sindermann, Yoga-Lehrerin (BYV) Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Raum 1
Di, 19.20-20.50 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Yoga für Jede/n

Raja-Yoga und Hatha-Yoga als Kombination! Wir lernen Körperbeherrschung zur freien Entfaltung von Geist und Seele, zur Gesunderhaltung unserer Organe und für eine bessere Ausstrahlung. Jede Einheit endet mit einer Traumreise. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Übungsmatte und bequeme Kleidung mitbringen!

R 03.01.37

Beate Bordt
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Graf-Reinhard-Saal
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 30.08.2011**
€ 75,-, 17 Termine, 34 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 03.01.40

Rigobert Jakob, Dipl. Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, 16.25-17.55 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha-Yoga für Sie und Ihn - Fortgeschrittene 1

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 03.01.41

Rigobert Jakob, Dipl. Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha-Yoga für Sie und Ihn - Fortgeschrittene 1

Mit den Übungen des Hatha-Yoga, verschiedenen Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation den Tag energiegeladener und mit dem guten Gefühl beginnen: Ich habe schon etwas für mich getan!

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen, damit Sie auch im Stress fit und gelassen bleiben. Verspannungen lösen, Muskeln sanft dehnen und trainieren, den Rücken stärken und in Schwung kommen. Innerlich still werden, Belastendes loslassen, sich sammeln - und die innere Kraftquelle finden. Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

R 03.01.43

Anneli Sindermann, Yoga-Lehrerin (BYV) Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum
Mo, 09.00-10.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



„Ich besuche seit ca. 30 Jahren Yogakurse bei der vhs Rödermark. Das hat mich körperlich und geistig topfit gehalten. Ich habe in all den Jahren mehrere Kursleitungen erlebt, die alle eins gemeinsam hatten: sie sind qualifiziert, engagiert sowie fachlich und menschlich sehr kompetent. Ich genieße die Gemeinschaft der Gruppe, in der man sich auch außerhalb des Kurses umeinander kümmert. Aber auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden immer wieder gerne aufgenommen und in die Gruppe integriert. Ein Glück, dass es die Volkshochschule gibt!“
Marga Hitzel, 83 Jahre

„Ich besuche seit ca. 30 Jahren Yogakurse bei der vhs Rödermark. Das hat mich körperlich und geistig topfit gehalten. Ich habe in all den Jahren mehrere Kursleitungen erlebt, die alle eins gemeinsam hatten: sie sind qualifiziert, engagiert sowie fachlich und menschlich sehr kompetent. Ich genieße die Gemeinschaft der Gruppe, in der man sich auch außerhalb des Kurses umeinander kümmert. Aber auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden immer wieder gerne aufgenommen und in die Gruppe integriert. Ein Glück, dass es die Volkshochschule gibt!“
Marga Hitzel, 83 Jahre

Yoga kennt kein Alter - Yoga über 50 - Fortgeschrittene

Yoga kann erwiesenermaßen den Alterungsprozess verlangsamen. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst, so dass Üben bis ins hohe Alter offen bleiben gegenüber sich selbst und ihrer Umwelt.

Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

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

R 03.01.44 S

Anneli Sindermann, Yoga-Lehrerin (BYV) Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Mehrzweckraum
Mo, 10.30-12.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE
(Ermäßigungen siehe Teilnahmebedingungen auf der inneren Umschlagseite)

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist eine abgewandelte Methode von den Übungen des klassischen Mattenyoga. Die Übungen können da erfahren werden, wo man gerade ist: zu Hause, am Arbeitsplatz, im Flugzeug, in der Natur auf einer Bank. Üben ist flexibel bezüglich Übungs-ort und -zeit, die Übungen sind für jede Beweglichkeit und für jedes Alter.

Yoga auf dem Stuhl und anschließende Entspannung wirken positiv auf das gesamte Wohlbefinden. Als ein Weg für Körper, Geist und Seele hin zu Lebensfreude, gesunder Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit wirkt Yoga auf allen Ebenen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung und für die End-Entspannung evtl. Matte und Decke.

R 03.01.45

Eva Maria Sell, Yoga-Lehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, 28.10.2011, 17.00-19.15 Uhr
€ 7,-, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung -

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 Phantasiereisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!

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

R 03.01.46

Ivonne Winter, Yoga-Lehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 08.10.2011, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung -



„Vor über 20 Jahren das erste Mal dabei – eine wirklich neue Dozentin der Kreis-vhs bin ich nicht. Damals lud ich zum Literatur-Kurs ein, nach weiteren Jahren erteilte ich Französisch-Unterricht

und nun werde ich Yoga-Kurse übernehmen. In der Arbeit mit den Teilnehmenden möchte ich ihre Begeisterung für Yoga wachhalten, neue Impulse geben, sie zu Ausgeglichenheit, Kraft, Energie führen und sie die heilende Wirkung von Yoga erfahren lassen. Dass die Kreis-vhs diese Arbeit ermöglicht, indem sie die Rahmenbedingungen schafft, begrüße ich sehr und gratuliere zum Jubiläum.“

Anneli Sindermann, Lehrerin und Yoga-Lehrerin (BYV)

Massage**Atemmassage**

Atemmassagen sind Massagen, die dem Atem mehr Raum in Ihrem Körper verschaffen. Sie vertiefen wohltuend Ihre Atmung, so dass sich der ganze Mensch erfrischt, ausgedehnt und locker fühlt. Ihr Organismus wird dadurch mit mehr Sauerstoff versorgt, was in jeder Hinsicht belebend wirkt. Auch Verspannungen in Bauch, Rücken und Schultern werden gelöst. Sie massieren in Kleidung mit Schüttelungen, Vibrationen und Dehnungen, die die Atemräume öffnen. Das Seminar richtet sich auch an Personen mit Asthma.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und möglichst zwei Decken oder eine Isomatte und eine Decke sowie Wasser zum Trinken mitbringen.

R 03.01.50

Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 22.01.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 18,-, 8 UE

Partnermassage für Einsteiger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die den Wunsch haben, durch eine sanfte Massage in Entspannung zu kommen und noch keine Erfahrung damit haben. Hier lernen Sie Schritt für Schritt einfache Griffe kennen, die Sie jederzeit zu Hause wiederholen können um gestaute Energien zu mobilisieren und mehr Wohlbefinden und Vitalität zu erreichen. Wir konzentrieren uns auf die Bereiche: Kopf/Gesicht, Füße und Rücken. Unterstützung für die Praxis erhalten Sie mit einer Material- und Warenkunde zu den verschiedenen Ölen. Mit Massage können wir dem Alltagstrott entfliehen. Wir werden vitaler und ausgeglichener. Bitte paarweise anmelden und Decke, Isomatte, 2 Handtücher, Kissen und Massageöle mitbringen.

R 03.01.51

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 30.10.2011, 11.00-14.45 Uhr
€ 11,-, (pro Person), 5 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 2. Halbjahr 2011 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten. Die Nutzung der Sauna ist gegen Gebühr möglich. In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Bitte hinterlegen Sie am ersten Kurstag im Vitabel Frauen Fitness € 15,- als Schlüsselgeld.

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)
Kursort: Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

Pilates ADVANCED

Pilates ist ein einzigartiges System aus hunderten verschiedenen Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Stabilisatoren des Körpers trainieren. Das Ergebnis ist eine lange, funktionsfähige Muskulatur, ein starker Kern (Powerhouse), optimale Haltung und Beweglichkeit im Alltag.

Voraussetzung: Einmalige Teilnahme am Kurs Pilates BASIC.

R 03.02.85

Renate Rossbach

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6, Kursraum Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 01.09.2011**

€ 87,-, 15 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich.

Partnermassage - Wissen über Energiepunkte

Die „Kunst der sanften Berührung“ wirkt auf den Körper entspannend, beruhigend, aber auch belebend und durchblutungsfördernd. Eine Massage verbindet also viele Eigenschaften: sie beruhigt die Nerven, körpereigene Heilkräfte werden aktiviert und das gesamte Immunsystem gestärkt. Durch spezielle Griffe werden die Muskeln gelockert und Stress abgebaut. Hier erlernen Sie einfache Techniken, die Sie auch zu Hause anwenden können. Gerade die ayurvedische Kopfmassage oder die Energiepunkt-Rückenmassage wird Ihnen ein wohlthuendes Geschenk sein. Außerdem erhalten Sie nützliche Informationen über die verschiedenen Öle und ätherischen Öle.

Bitte paarweise anmelden und pro Paar eine Isomatte, 2 große Handtücher oder Decken, 2 kleine Handtücher, Massageöl und warme Socken mitbringen.

R 03.01.52

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin

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

So, 13.11.2011, 11.00-17.00 Uhr

€ 18,-, (pro Person), 8 UE

(zzgl. € 1,50 Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.)



Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Yogalehrerin BDY

BBP

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

Ergebnis: Straffer Körper...

R 03.02.86

Sevji Güler

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6, Kursraum Di, 17.00-18.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 87,-, 15 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich.

Entspannung / Körperwahrnehmung

Auszeit für Dich

Dieser Workshop lädt zum Innehalten inmitten der turbulenten Vorweihnachtszeit ein. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag um zur Ruhe zu kommen und uns selbst zu beschenken. Sanfte Yogaübungen, Atemübungen, Traumreisen und geführte Meditationen helfen uns dabei. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe.

Auch für Yoga-Anfänger/innen geeignet.

Bitte eine Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mitbringen.

R 03.01.53

Gabriela Marx-Schuster,

zertifizierte Yogalehrerin (BYV)

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

So, 04.12.2011, 10.00-14.00 Uhr

€ 11,-, 5 UE

Einfach mal abschalten - Entspannung für Kinder (6-10 Jahre)



Der Schulbeginn verändert den Tagesablauf. Der Leistungsdruck steigt, denn es wird viel von ihnen erwartet. Kinder reagieren auf Überforderung, sind gereizt, zappelig, unkonzentriert.

Abschalten, entspannen und dabei neue Kräfte entwickeln: Das lernen Kinder in diesem Kurs durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemübungen und Fantasiereisen. Das Wechselspiel aus einfachen Bewegungen aus dem

Yoga und Entspannungsübungen unterstützt die sinnliche Wahrnehmung, die Achtsamkeit sowie die richtige Körperhaltung und Atmung. Bitte bequeme Kleidung und ein Kissen mitbringen.

R 03.01.54

Tanja Pehl, Yogalehrerin BDY und Wellness-Trainerin

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

Mo, 15.30-16.30 Uhr, ab 24.10.2011

€ 15,-, 5 Termine, 5 STD

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, die jeder leicht, schnell und ohne Hilfsmittel, aus der eigenen inneren Kraft heraus lernen kann. Sie ist jederzeit und an jedem Ort anwendbar, gleicht körperliche und seelische Blockierungen aus, fördert die Körperwahrnehmung, Konzentration, Gesundheit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit.

Autogenes Training - Entspannungstag für Körper, Geist und Seele



Mit Hilfe der Basisübungen des AT und dem natürlichen Wechsel von Entspannung und Spannkraft folgend, werden Sie Schritt für Schritt in die Haltung der inneren Gelassenheit geführt, mit der sich Alltag, Beruf und Freizeit meistern lassen. (Weiterführung s. Kurs R 03.01.56 Autogenes Training für Anfänger/innen)

Bitte in bequemer Kleidung, auch für draußen kommen, Decke, Kissen, Schreibmaterial und einen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

R 03.01.55

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin

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

So, 11.09.2011, 10.00-16.30 Uhr

€ 18,-, 8 UE

Autogenes Training für Anfänger/innen



Schritt für Schritt lernen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings und folgen damit dem natürlichen Entspannungsvorgang und der Weisheit Ihres Körpers. Lassen Sie sich tragen von dem Rhythmus Ihres Atems und Herzens. Innere Gelassenheit, Stressabbau, Entschleunigung, Körperbewusstheit und Erhöhung Ihres Energiepotentials geschehen ganz leicht.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke mitbringen.

R 03.01.56

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin

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

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 29.09.2011

€ 22,-, 5 Termine, 10 UE

KKK Diese Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Präventionsmaßnahmen bezuschusst werden.



In der Ruhe liegt die Kraft - 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 und aus der inneren Kraft heraus Lebenssituationen zu meistern. Innere Bilder, Fantasiereisen und formelhafte Vorträge unterstützen Sie dabei und eröffnen Ihnen neue innere Räume der Kraft und Gelassenheit.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke mitbringen.

R 03.01.57

Karin Walther-Weckmann, Dipl.-Psychologin

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

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 24.11.2011

€ 26,-, 6 Termine, 12 UE

Herbstkurs Eutonie

Die Natur verändert sich mit dem Wechsel der Jahreszeiten. So ist der Herbst mit dunkleren, kühleren Tagen eine geeignete Zeit inne zu halten und sich bewusster wahrzunehmen.

Eutonie ist dazu eine geeignete Körpermethode. In einfachen, achtsamen Übungen wird der Blick auf die eigene Befindlichkeit gelenkt. Vorwiegend im Liegen, mit Hilfe vieler Materialien wird das Spüren der Haut, der Muskulatur, der Gelenke und Organe im ganzheitlichen Zusammenwirken unseres Körpers deutlich. Im aufmerksamen Hinspüren lösen sich Anspannungen, vertraute Reaktionsmuster und auch Grenzen werden bewusst und eine neue Umgangsweise erfahrbar. Bequeme Kleidung und warme Socken sind empfehlenswert.

R 03.01.60

Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin

Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Schulungsraum

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 27.09.2011

€ 83,-, 9 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 03.01.61

Ute Maurer, Qiginglehrerin, Heilpraktikerin

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 16.08.2011

€ 84,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

R 03.01.62

Ute Maurer, Qigonglehrerin, Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 25.10.2011**
€ 84,-, 8 Termine, 16 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 stärkt, heilt 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 03.01.63

Michaela Till, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, 19.00-20.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 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 03.01.65

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 05.11.2011, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung -

Mit Auge, Ohr, Hand und Fuß - Kinder 6-10 Jahre mit Eltern

K 03.01.01

Elke Pfütze, Heilpraktikerin
Kursbeschreibung siehe S. 24

Wellness-Seminar

K 03.01.04

Eva Pünter

Kursbeschreibung siehe S.



*Gabriele Loose,
Heilpraktikerin,
Spirituelle
Psychologin*

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 03.02.55

Doris Vierkant, Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, 17.00-18.15 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.56

Doris Vierkant, Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, 18.20-19.35 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.57

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.58

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Mehrzweckraum
Mi, 10.15-11.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.59

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothahasaal
Fr, 09.15-10.30 Uhr, **ab 02.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

R 03.02.60

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,

Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothahasaal
Fr, 10.30-11.45 Uhr, **ab 02.09.2011**
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

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.

R 03.02.65

Annette Winter

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 10.10.2011**
€ 29,- 10 Termine, 10 STD

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 03.02.66

Annette Winter

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 10.10.2011**
€ 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 03.02.68

Ute Kampfmann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 08.08.2011**
€ 23,- 8 Termine, 8 STD

R 03.02.69

Ute Kampfmann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, 10.30-11.30 Uhr, **ab 08.08.2011**
€ 23,- 8 Termine, 8 STD

Anmeldung auch per Fax
möglich:

0 61 03 / 31 31 - 13 99



„Recken und Strecken ist unsere Devise in der vhs. Das breite Angebot der vhs hat für jede/n etwas, um im täglichen Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben.“

Siegfried und Christiane Nagel, Wirbelsäulengymnastik bei Frau Vierkant, regelmäßige Teilnahme seit 94, auch in Sprachkursen

Fitness

Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträufende 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 03.02.70

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, 18.00-19.15 Uhr, **ab 11.08.2011**
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

R 03.02.71

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, 19.30-20.45 Uhr, **ab 11.08.2011**
€ 55,-, 15 Termine, 25 UE

Pilates Einsteiger/innen

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung besonders der Bauch- und Rückenmuskulatur. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden. Bitte Matte mitbringen.

R 03.02.76

Elvis Sesar, Sportwissenschaftler M.A.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 31.08.2011**
€ 53,-, 18 Termine, 24 UE

R 03.02.77

Elvis Sesar, Sportwissenschaftler M.A.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 31.08.2011**
€ 53,-, 18 Termine, 24 UE



Elvis Sesar, seit 8 Jahren als Sportwissenschaftler im Gesundheitsbereich tätig

Pilates Mittelstufe



Voraussetzung: Pilates-Erfahrungen entsprechend Grundkurs

R 03.02.78

Elvis Sesar, Sportwissenschaftler M.A. Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 31.08.2011** € 53,-, 18 Termine, 24 UE

Ernährung

Hit für Kids (ca. 8-11 Jahre)



Hier lernen Kinder die Grundbausteine gesunder und ausgewogener Ernährung kennen. Eine solche Ernährung kann die schulische Leistungsfähigkeit und die Konzentration verbessern. Gemeinsam lernen wir die Stowis kennen, die für die Bausteine in unserem Körper zuständig sind. Harry Hamster zeigt uns auf seinem Weg durch Feld und Acker, welche Köstlichkeiten es zu entdecken gibt. Und diese werden wir dann auch mal ausprobieren und gemeinsam ein „Buffet“ erstellen.

Außerdem entdecken wir Zuckerzwerge und Zuckerberge und wagen eine Reise ins Schokoladenland. Ein Gorilla macht uns fit für eine „Sinnesreise“: Wir verfolgen den Durst in unserem Körper und stellen unsere eigene Limo her. Es gibt noch viele andere spannende Themen, die ich mit den Kindern entdecken möchte.

R 03.07.20

Patricia Vogt, Ernährungsberaterin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Di, 16.00-17.30 Uhr, **ab 25.10.2011** € 32,-, 8 Termine, 16 UE

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -

Vortrag: Tischlein deck dich

An diesem Abend steht die gesunde Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern im Mittelpunkt. Was brauchen Kinder wirklich? Was ist verzichtbar? Sie erhalten einen Überblick über spezielle „Kinderlebensmittel“ und ob diese für Kinder wirklich wertvoll sind. Sie bekommen Tipps, wie Sie eine ausgewogene Ernährung ohne großen Aufwand in den Familienalltag einbinden können. Auch der Familien-Treffpunkt am gemeinsamen Esstisch spielt eine wichtige Rolle. Neben den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Familienmitglieder sind Rituale und Regeln wichtig.

R 03.07.21

Patricia Vogt, Ernährungsberaterin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 **Do, 26.01.2012**, 19.00 Uhr - Eintritt frei - Bitte schriftlich oder telefonisch anmelden!

Essen - aber richtig - leicht gemacht!

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist ganz leicht. In diesem Wochenendkurs gibt es viel zu entdecken und zu experimentieren. Sie erhalten ganz nebenbei wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Ernährung noch besser gestalten können.

Wir bearbeiten Themen wie: - welche Öle verwenden? Zucker oder Süßstoff? Was ist von Light Produkten zu halten? Was ist beim Einkaufen zu beachten? Wo kann ich Fett sparen? Was verrät die Zutatenliste? Ist Bio überhaupt Bio? Welchen Einfluss haben Sport und Bewegung? Familientisch, schnelle und einfache Gerichte und Rezepte u.v.m..

Dieser Wochenendkurs enthält neben Entdeckungseinheiten auch Lockerungs- und Entspannungsübungen. Es wird bestimmt nicht langweilig!

R 03.07.22 WE

Patricia Vogt, Ernährungsberaterin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 **Sa/So, 05./06.11.2011**, Sa 13.00-16.45 Uhr, So 10.00-13.00 Uhr € 20,-, 9 UE



Patricia Vogt, ganzheitliche Ernährungsberaterin für Kinder, Erwachsene, Familien und Sportler

Satt abnehmen mit Spaß und Genuss

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ohne Diätstress ein paar Pfunde verlieren möchten. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie in kleinen Schritten zu Ihrem dauerhaften Wohlfühlgewicht kommen können.

Am Anfang des Kurses steht die Verhaltensanalyse um über das Bewusstsein der eigenen Essgewohnheiten langsam auf eine Umstellung derselben hinzuwirken. Themen rund um die gesunde und ausgewogene Ernährung, Bewegung und Sport und die Umsetzung in den Alltag sind nur einige Beispiele davon, was im Kurs alles bearbeitet wird. Wichtig sind auch der wöchentliche Erfahrungsaustausch in der Gruppe sowie die Entspannungseinheiten.

R 03.07.23

Patricia Vogt, Ernährungsberaterin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-52 Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 11.01.2012** € 35,-, 8 Termine, 16 UE

Deutsch als Fremdsprache

Interessierte, die erstmals einen Deutschkurs bei uns besuchen möchten, sollten sich frühzeitig einen Termin für eine ausführliche Beratung und Einstufung gemäß ihrem Kenntnisstand geben lassen. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs haben, ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 0 60 74 / 92 27 00.



„Die Kreisvolkshochschule ist meine Karriereleiter...“, sagt Gerda Kloidt, Kursleiterin für Integrationskurse mit insgesamt 30 Wochenstunden. „Auf der Basis meines Lehramtsstudiums

konnte ich über Töpferkurse beruflich Fuß fassen. Nach der Familienphase kamen weitere Kurse, „Mama lernt Deutsch“ und „Deutsch für Vorschulkinder“ (Vorlaufkurse) dazu. Die Kreisvolkshochschule hat mir die notwendige Zusatzqualifikation für die Leitung von Integrationskursen für Erwachsene ermöglicht. Es macht mir viel Freude, ausländische Mitbürger/innen bei ihren Integrationsbemühungen zu unterstützen und sie über einen längeren Zeitraum, manchmal 2 Jahre und mehr, zu begleiten.“

Deutsch als Fremdsprache A1

Modul 1+2+3

Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

R 04.04.50

Anna Elsner

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Mo/Di/Mi/Do, 08.30-11.30 Uhr, **ab 22.08.2011**

€ 450,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A1

Modul 1

Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen. Mit unterhaltsamen Foto - Hörgeschichten trainieren wir Alltagssituationen.

R 04.04.51

Evelyn Tzschentke

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-45 Mo/Mi, 19.00-21.15 Uhr, **ab 05.09.2011** € 150,-, 34 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Modul 2

Schritte plus 2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Sie sprechen und verstehen schon ein wenig Deutsch und möchten weiterkommen. Die wichtigen Bereiche Familienleben und Arbeitswelt stehen im Mittelpunkt. Wir lernen mit abwechslungsreichen, modernen Methoden und haben dabei auch viel Spaß. Neueinsteiger/innen sind willkommen.

R 04.04.52

Evelyn Tzschentke

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-45 Di/Do, 19.00-21.15 Uhr, **ab 06.09.2011** € 150,-, 34 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 -

Modul 3+4

Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

R 04.04.53

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Mo/Mi/Fr, 08.45-11.45 Uhr, **05.09.2011** € 300,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Modul 4+5+6

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Vorbereitung auf den DTZ im Dezember.

R 04.04.57

Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Mo/Di/Mi/Do, 14.00-17.00 Uhr, **ab 01.08.2011** (auch in den Herbstferien) € 450,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1 -

Modul 5+6

Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Vorbereitung auf den DTZ im Dezember.

R 04.04.58

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Di/Mi/Fr, 14.00-17.00 Uhr, **ab 09.08.2011** € 300,-, 50 Termine, 200 UE



Auf dem Foto: Pimpawan Burkard; Entela Lata; Dhia Gharbi; Mojtaba Sadeghi; Balwinder Kaur; Gönül Ergün; Awa Darboe; Anna Deren-Kinay; Serife Sahin; Azam Wachshoury und Anna Elsner 10 Länder, ein Ziel – Deutsch lernen.

Wir lernen Deutsch in der vhs, weil...

- Wir eine nette Gruppe sind
- Wir trotz aller Unterschiede ein gemeinsames Ziel haben
- Der Unterricht allen Spaß macht
- Unsere Kursleiterin gut erklären kann
- Uns gute Deutschkenntnisse weiterhelfen

Und zum Kursabschluss schrieben die Teilnehmer/innen:

„Liebe Frau Elsner, wir möchten uns von ganzem Herzen für die tolle Schulzeit bei Ihnen bedanken. Es war oft schwer, aber Sie haben immer Spaß in den Unterricht gebracht. Man sagt, Deutsch ist eine schwere Sprache, doch Sie haben es uns leichter gemacht. Dafür danken wir Ihnen sehr!!!“

Deutsch als Fremdsprache B1*Modul 6*

Schritte 6, Kurs- und Arbeitsbuch,
Hueber-Verlag
Vorbereitung auf den DTZ im Dezember.

R 04.04.59**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-51
Mo/Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 08.08.2011**
€ 150,-, 34 Termine, 100 UE

Orientierungskurs - Abschluss des Integrationskurses 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 04.04.60**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di/Mi/Fr, 14.00-17.00 Uhr, **ab 17.01.2012**
€ 68,-, 11 Termine, 45 UE

Englisch**Englisch A1 - Anfänger/innen**

face2face, Elementary, Unit 1, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe wollen wir mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre Englischkenntnisse erwerben. Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen stehen dabei im Mittelpunkt. Aber natürlich kommt auch die Grammatik nicht zu kurz.

R 04.06.70**Omar Messari**, Gymnasiallehrer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-54
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.2 „Falsche Anfänger/innen“ - intensiv

face2face, Elementary, Klett Verlag
Für Personen, die - vor längerer Zeit und/oder unstrukturiert - geringe Englischkenntnisse erworben haben und diese jetzt in kurzer Zeit auffrischen und so ausbauen möchten, dass sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

R 04.06.71**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Sa, 09.00-12.00 Uhr, **ab 17.09.2011**
€ 88,-, 10 Termine, 40 UE

Englisch A1.2

face2face, Elementary, Unit 4b, Klett Verlag
The main emphasis of this course is clearly discussion, your speaking abilities will be developed grammar difficulties will not be neglected. The book is important.

R 04.06.72**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.3

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre bauen wir unsere Englischkenntnisse weiter aus. Die Verständigung in Alltagssituationen klappt schon ganz gut und steht weiterhin im Mittelpunkt. Aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

R 04.06.73**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.5

face2face, Elementary, Unit 10
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Das Lerntempo wird individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!

R 04.06.74**Beate Bordt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-55
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A2

Language in use - Pre-Intermediate, Unit 12
In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

R 04.06.76**Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Beratungsraum
Do, 14.00-15.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Kursberatung

Sie möchten Ihre Kenntnisse in einer der angebotenen Sprachen auffrischen oder ausbauen und wissen nicht, welches der richtige Kurs für Sie ist?

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:

Klaus Schiller, *Fachbereichsleitung Fremdsprachen*, Tel. 0 61 03/31 31 - 13 36

Englisch A2.2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
In einer kleinen Gruppe in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß wollen wir die vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Da wir anhand verschiedener Themen, Texte und Übungen zum Sprechen und Verstehen Wortschatz und Grammatik wiederholen und ausbauen, ist dieser Kurs für (Wieder-)Einsteiger/innen besonders gut geeignet.

R 04.06.77**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A2.2 Refresher**R 04.06.03****Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S.

Englisch für ältere Bürger/innen A2.7**K 04.06.04****Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S.

Englisch B1

„face2face“, Pre-intermediate, Unit 8,
Klett Verlag

Wir haben dazu gelernt, aber noch nicht genug! Daher setzen wir unseren Englischkurs fort, Level B1; denn wer rastet, der rostet. Gemeinsam werden wir viel sprechen und neben dem Lehrbuch auch noch andere Literatur lesen und verstehen: Come, learn and have fun!

R 04.06.78**Ingeborg Schuster**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestraße 39, Beratungsraum
Mi, 10.00-11.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1 - Conversation

Articles taken from the magazine "Spotlight" provide the basis for free discussion and personal contribution. Homework reading and preparation as well as exercises using new vocabulary and structures ensure continued progress.

R 04.06.80**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 09.00-10.30 Uhr, **ab 22.09.2011**
€ 53,- 12 Termine, 24 UE

Englisch B1 Intermediate Level

We read and discuss authentic texts taken from newspapers and magazines, thus covering a wide variety of subjects. Listening texts or video recordings offer further variety. Grammar work is included on a regular basis, with homework as backup.

R 04.06.81**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Raum 3
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 20.09.2011**
€ 53,- 12 Termine, 24 UE

English Unlimited B1.1 Pre-intermediate**K 04.06.07****Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S. 31

Englisch für ältere Bürger/innen B1/B2**K 04.06.09 S****Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 31

English Intensive B1, 1 Woche Bildungsurlaub - Intermediates**K 04.06.10 BU****K 04.06.11 BU****Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 31

Destination English! B1/B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
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 04.06.82**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B1/B2 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 sessions, be it theatre, film or a city tour.

R 04.06.84**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 10.40-12.10 Uhr, **ab 22.09.2011**
€ 53,- 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 Pre-Intermediate

Beginner-Kurs 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 04.06.85**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 30.08.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 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 04.06.86**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 30.08.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B2

"As you like it" - Conversation-Mix

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

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 04.06.88

Manuela Behrenbeck

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Garderobenraum
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 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 04.06.89

Manuela Behrenbeck

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

Business English A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
In diesem Kurs werden alle wichtigen Themen aus dem Wirtschaftsleben behandelt. Vom Basiswissen wie richtiges Telefonieren oder stilsichere Korrespondenz bis hin zu den fachbezogenen Bereichen wie Management, Controlling, Verkauf, Marketing und Werbung. Voraussetzung: Kenntnisse im allgemeinen Englisch mindestens Niveaustufe A2.

R 04.06.90

Omar Messari, Gymnasiallehrer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-54
Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Cambridge Certificates

Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC 1-3) B2/C2

K 04.06.13

K 04.06.14

Dr. David Johnson

Kursbeschreibung siehe S. 31

Französisch

Französisch A1 Anfänger/innen

Voyages 1, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Auf einfache und unterhaltsame Weise werden die Grundkenntnisse der französischen Sprache vermittelt.

R 04.08.40

Nadine Richter

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 12.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch A1.2

Voyages 1, Unité 3
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf die Reise in die französische Sprache und Kultur begeben möchten. Sie werden mit Freude Fuß in der französischen Sprache fassen und erste Erfolge erzielen. Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Mittelpunkt.

R 04.08.41

Marie-Anne Rode

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

Französisch A1.3

Voyages 1, Unité 7, Klett Verlag
Die Reise geht weiter... In diesem Kurs werden wir uns übers Reisen, über Familie und Bekanntschaften und über Freizeitaktivitäten unterhalten. Im Mittelpunkt steht auch dieses Mal die Kommunikation. Dabei erlernen wir weitere wichtige grammatische Strukturen des Französischen und erweitern stetig unseren Wortschatz.

R 04.08.42

Nadine Richter

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 70,-, 16 Termine, 32 UE

Französisch A2.1

Voyages 2, Unité 1, Klett Verlag
Auf zu einer neuen Reise („Voyage“)! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Wir begegnen gemeinsam neuen Alltagssituationen und lernen, sie auf Französisch zu meistern. Lassen Sie uns zum Beispiel einmal auf Französisch über unsere Lebensgewohnheiten sprechen und gemeinsam in Erinnerungen schwelgen. Hierbei erweitern wir stetig unsere kommunikative Kompetenz, den Wortschatz und das grammatikalische Wissen.

R 04.08.43

Nadine Richter

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-42
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 70,-, 16 Termine, 32 UE

Französisch A2.4

Voyages 2, Unité 6, Klett Verlag
Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen, die in Muße grammatikalische Strukturen sowie Wortschatz vertiefen und erweitern möchten. Ziel ist es, alltägliche Konversationsfähigkeit zu vermitteln und sowohl die mündliche als auch die schriftliche Kommunikation zu trainieren. Zusätzlich zum Lehrwerk Lektüre von einfachen Texten.

R 04.08.44

Marie-Anne Rode

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch B1 Continuons en français

Voyages 3, Unité 1, Klett-Verlag
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 04.08.46

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

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

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K 05.01.11	Ordnung auf der Festplatte	28.11.2011	Ebinger, Christiane	36
K 05.01.16	PC-Sicherheit	24.10.2011	Tischler, Helge	36
K 05.01.19	Smartphones	28.01.2012	Miersch, Dietmar	37
K 05.01.20	PC-Grundlagen	10.10.2011	Peters, Helga	37
K 05.01.25	PC-Aufbau	10.10.2011	Peters, Helga	37
K 05.01.30	PC-Grundlagen Späteinsteiger	22.09.2011	Tischler, Helge	37
K 05.01.31	PC-Grundlagen Späteinsteiger	25.10.2011	Peters, Helga	37
K 05.01.33	PC-Aufbau Späteinsteiger	06.09.2011	Peters, Helga	38
K 05.01.34	PC-Aufbau Späteinsteiger	25.10.2011	Tischler, Helge	38
K 05.01.39	Handy	08.10.2011	Carius, Claudia	38
K 05.01.52	Sicher und fit PC	24.10.2011	Hügemann, Hildegard	38
K 05.02.02	Office	12.09.2011	Hügemann, Hildegard	38
K 05.02.04	Office	21.09.2011	Tischler, Helge	38
K 05.02.10	Fit fürs Büro	01.10.2011	Hügemann, Hildegard	38
K 05.02.15	Medienqualifizierung	10.01.2012	Ebinger, Christiane	39
K 07.52.01	Word spezial: Faltblätter	12.11.2011	Ebinger, Christiane	39
K 05.02.30	Excel Basis	08.10.2011	Geiling, Anja	40
K 05.02.32	Excel Basis	21.11.2011	Hügemann, Hildegard	40
K 05.02.37	Excel VBA	17.12.2011	Miersch, Dietmar	40
K 05.02.40	Powerpoint	18.11.2011	Ebinger, Christiane	40
K 05.02.41	Powerpoint Aufbau	13.01.2012	Ebinger, Christiane	41
K 05.02.80	Organizer	19.09.2011	Ebinger, Christiane	41
K 05.02.81	Bildbearbeitung	31.10.2011	Ebinger, Christiane	41
K 05.02.82	Bildbearbeitung 3	23.01.2012	Ebinger, Christiane	42
K 05.02.83	Foto-Club	24.11.2011	Ebinger, Christiane	42
K 05.02.93	Musikarchiv	09.01.2012	Ebinger, Christiane	43
K 05.03.30	PC-Technik	10.12.2011	Ebel, Michael	43
K 05.03.50	Web-Publishing	28.10.2011	Hofmann, Jürgen	43
K 05.03.52	Webseiten Gestaltung	03.12.2011	Hofmann, Jürgen	44
K 05.04.01	Computerschreiben	04.11.2011	Hügemann, Hildegard	44
K 05.04.02	Computerschreiben	17.10.2011	Wiegand, Anne Christiane	44
K 05.04.03	Computerschreiben	17.10.2011	Wiegand, Anne Christiane	44



„Wir freuen uns, dass durch die reichhaltigen Angebote der Kreis-vhs Offenbach seit nunmehr 40 Jahren auch in Rödermark sehr vielfältige Bildungsmöglichkeiten bestehen. Durch die günstigen räumlichen und zeitlichen Voraussetzungen werden auch viele Menschen im 3. Lebensalter angesprochen.“

Lothar Murmann, seit 1977 freiberuflicher Mitarbeiter in Rödermark, viele Jahre Kursleiter Französisch und Rita Murmann, langjährige Kursleiterin Maschinenschreiben.

Französisch B2

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 verschiedene ansprechende Hör- oder Lesetexte mit aktuellen Themen effektiver und intensiver zu bearbeiten und über Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien zu sprechen. Grammatik wird auch gefördert! Ideal auch für Neueinsteiger/innen, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen.

R 04.08.47

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mo, 09.00-11.15 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 92,-, 14 Termine, 42 UE

Französisch C1

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 bekanntgegeben.

R 04.08.48

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, 10.30-12.00 Uhr, **ab 01.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1 - Anfänger/innen - vormittags

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Auf einfache und unterhaltsame Weise werden Grundkenntnisse der italienischen Sprache vermittelt. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

R 04.09.60

Anisoara Popa, diplomierte Lehrerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Fr, 10.00-11.30 Uhr, **ab 09.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1+ - abends

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Für Personen, die schon etwas Italienisch oder eine andere romanische Sprache sprechen und zügig vorankommen wollen.

R 04.09.61

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 13.09.2011**

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A1 für ältere Bürger/innen

Sie mögen „La bella Italia“, un bicchiere di vino rosso im Straßencafe und überhaupt das italienische Lebensgefühl? Dann holen Sie sich etwas davon in dieser Gruppe Gleichgesinnter. Praxisnah werden die vorhandenen Kenntnisse zusammengetragen und erweitert. Damit Sie sich bei Ihrem nächsten Italienurlaub noch besser verständigen können.

R 04.09.62

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff,

Goethestraße 39, Beratungsraum

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 19.09.2011**

€ 44,- (zzgl. € 5,- Materialkosten),

10 Termine, 20 UE

40 vhs



„In occasione del 40. anniversario della Kreis-vhs ringraziamo per quello che ha fatto finora e auguriamo ancora tanti anni di successo!“

Italienischkurs **Paolalberta Vidi Cortelli**

Italienisch A1.2

„Allegro“, Band 1, Lezione 5, Klett Verlag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen Stufe A1. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

R 04.09.63

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, 19.00-20.30 Uhr, **ab 05.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1.3

„Allegro“, Band 1, Lezione 6, Klett-Verlag

Neben dem weiteren Erlernen der italienischen Sprache für die wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

R 04.09.64

Anisoara Popa, diplomierte Lehrerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.2

„Allegro“, Band 2, Lezione 5, Klett Verlag

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

R 04.09.65

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, 17.30-19.00 Uhr, **ab 07.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1

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 04.09.66

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 07.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1.2

Da 0 a 100, Livello B1, Hueber Verlag

Ripercorriamo e rivisitiamo le nostre conoscenze anche con l'aggiunta di altro materiale per favorire l'approfondimento. A presto!

R 04.09.67

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Di, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B2

Leggiamo brevi testi, ripassiamo la grammatica e parliamo, parliamo...

R 04.09.68

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 14.09.2011**

€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

Latein

Latein für Anfänger/innen

K 04.11.01

Mandy Weber

Kursbeschreibung siehe S. 32

Latein in unserem Alltag

K 04.11.02

Mandy Weber

Kursbeschreibung siehe S. 32

Russisch

Russisch A2.2

K 04.19.01

Anna Elsner

Kursbeschreibung siehe S. 33

Spanisch

Spanisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Con gusto“, Band 1, Klett Verlag

In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erwerben wir in einer überschaubaren Gruppe Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

R 04.22.50

Olga-Josefina Jimenez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.09.2011**

66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A1+Premiumkurs

„Con gusto“, Band 1, Klett Verlag

Sie haben schon einmal etwas Spanisch gelernt, aber vieles vergessen? Oder Sie sprechen schon eine andere romanische Sprache? Und jetzt wollen Sie in schnellen Schritten Spanischkenntnisse erwerben um sich in Alltagssituationen verständigen zu können? Dann sind Sie hier richtig. In einer kleinen Gruppe von 6-8 Gleichgesinnten lernen wir kompakt und zielgerichtet aber in entspannter Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee und mit viel Spaß.

R 04.22.51

Margarita Voigt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 10.09.2011**

14-tätig

€ 96,-, 6 Termine, 24 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Spanisch A1.2

„Con gusto“, Band 1, Unidad 3, Klett Verlag

In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß setzen wir diesen Kurs fort mit dem Ziel, uns in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

R 04.22.52

Margarita Voigt

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-54

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.09.2011**

66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A1.3

„Con gusto“, Band 1, Unidad 5, Klett Verlag

R 04.22.53

Olga-Josefina Jimenez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, 09.00-10.30 Uhr, **ab 05.09.2011**

53,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A1.4

„Con gusto“, Band 1, Unidad 7, Klett Verlag

R 04.22.54

Olga-Josefina Jimenez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.09.2011**

66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2.2

„Caminos neu“, Band 2, Unidad 3,

Klett Verlag

R 04.22.55

Monica Vasquez-Tauber

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-37

Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 01.09.2011**

75,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch B1

„Caminos 2“ (alt), Unidad 6, Klett Verlag

R 04.22.56

Olga-Josefina Jimenez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34

Do, 18.45-20.15 Uhr, **ab 01.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B2 - Conversación

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

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 04.22.57

Olga-Josefina Jimenez-Guerrero

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-34

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

Mathematik

Mathematik für das Schuljahr 12+13

Vorbereitung auf das Abitur für Grundkurs und Leistungskurs in den 3 Grundgebieten Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie und Lineare Algebra.

R 06.08.30

Gabriele Breitbach-Hitzel, Dipl.-Mathematikerin, Lehrerin

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,

Kapellenstraße 12, Raum 01-EG-52

Mi, 18.30-21.30 Uhr, **ab 26.10.2011**

€ 53,-, 8 Termine, 32 UE

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -