

## Programm 2. Halbjahr 2015

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach

# vhs Kreis Offenbach

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit dem aktuellen Programm der Volkshochschule Kreis Offenbach halten Sie Ihren ganz persönlichen Bildungswegweiser in den Händen.

Wie positiv dieses umfangreiche und individuelle Bildungsangebot von Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern des Kreises Offenbach, angenommen wird, belegen eindrucksvoll einige Zahlen. 2014 etwa besuchten rund 45.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer fast 3.500 Kurse an den Volkshochschulen im Kreis. Auch in diesem Semester sorgen qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter für spannende und innovative Angebote aus den Bereichen Politik und Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen, EDV, Kunst und Kultur. Außerdem hat sich die größte Erwachsenenbildungseinrichtung im Kreis wieder besondere Kurse einfallen lassen. „Sprachenlernen mit Genuss“ etwa nennt sich eine neue Reihe innerhalb der Rubrik Fremdsprachen. Hier lernen Sie Portugiesisch, Spanisch oder Schwedisch in Verbindung mit der landestypischen Küche.

Das Schwerpunktthema in diesem Jahr lautet „Geben und Nehmen“. Unter diesem Motto werden ökonomische und politische Aspekte erörtert. Da ist zum einen das Funkkolleg Wirtschaft, eine gemeinsame Initiative der Goethe-Universität Frankfurt, der Volkshochschulen, dem Hessischen Kultusministerium sowie dem Hessischen Rundfunk, die diesmal zum Nachdenken über eine gerechtere Welt anregen will.

Im Oktober stellen wir auf einer Podiumsdiskussion dann die Frage: „Ehrenamt: Wer gibt? Wer nimmt?“. Freiwillige Helfer sowie Verantwortliche in Vereinen werden sich an dem Abend mit dem Ehrenamt und seiner Bedeutung auseinandersetzen und zeigen, wie komplex das Thema in Wirklichkeit ist. Einen anderen hochinteressanten Ansatz verfolgt die Semesteraktion „Tauschrausch“. Zwischen dem 9. und 15. November wird nämlich in allen vhs-Kursen getauscht, was das Zeug hält: Materielles und Immaterielles kann hier den Besitzer wechseln, lassen Sie sich überraschen. Dabei soll über Besitz und Eigentum aber auch über Last und Lust von Konsum nachgedacht werden. Wie etwa könnte eine Gesellschaft aussehen, in der die Bedürfnisse des Einzelnen und nicht der Profit bestimm-

men, was und wie produziert wird; und funktioniert eine solche Gesellschaft überhaupt oder scheidet sie an der Realität?

Zum Stichwort „Tauschen“ passt auch der beliebte vhs-Wichteltisch am „Tag der offenen Tür im Haus des Lebenslangen Lernens“ Ende November: Wer an diesem Tag ins HLL kommt, kann ein verpacktes Geschenk mitbringen und nimmt dafür ein anderes mit nach Hause; Überraschung inklusive!

An den Volkshochschulen ist übrigens immer schon getauscht worden. Und zwar Wissen und Erfahrungen sowie Ideen und Anleitungen. So gelingt es unserer Volkshochschule seit über 40 Jahren „Bildung für alle“ zu gewährleisten.

Ein ungemein wichtiges Projekt. Ganz aktuell berät der Bundestag über einen Antrag der Regierungsfractionen, eine "Nationale Dekade für Alphabetisierung" auszurufen. Hier sollen Bund, Länder und Kommunen gemeinsam mit vielen anderen Organisationen in den nächsten zehn Jahren für ein Mindestmaß an Grundbildung, für eine verstärkte Alphabetisierung und damit für gesellschaftliche Teilhabe werben.

Sie sehen, das Angebot der Volkshochschulen deckt die unterschiedlichsten Bereiche ab und hat viele Facetten. Sicher ist auch für Sie ein interessantes Thema dabei. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Herzlichst

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach



## SEMESTERTHEMA GEBEN UND NEHMEN

**Geben oder nehmen - was macht mich reicher?**  
*Vortrag siehe S. 2*

**Der Utilitarismus - Ethik der westlichen Welt**  
*Vortrag siehe S. 2*

**Ehrenamt: Wer gibt? Wer nimmt?**  
*Podiumsdiskussion siehe S. 2*

**Zeit nehmen - Sinn geben**  
*Kursbeschreibung siehe S. 6*

**Balance finden zwischen Geben und Nehmen -  
Selbstheilungskräfte aktivieren**  
*Kursbeschreibung siehe S. 6*

**Geben und nehmen - ganz praktisch**  
*Tauschringe und andere Formen alternativen Konsums*  
*Kursbeschreibung siehe S. 9*

„Tauschrausch“

9. – 11. November 2015

AKTION im vhs-Kurs

**Ehrenamt:  
Wer gibt? Wer nimmt?**

5. Oktober 2015

PODIUMS-  
DISKUSSION

**Alle Jahre wieder...  
Wichteltisch der vhs**

28. November 2015

TAG DER OFFENEN TÜR  
IM HLL



## Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

<b>vhs Kreis Offenbach</b> .....	1
<b>vhs Dietzenbach</b> .....	42
<b>vhs Heusenstamm</b> .....	59
<b>vhs Rodgau</b> .....	66
<b>vhs in Rödermark</b> .....	81
vhs Dreieich .....	91
vhs Egelsbach .....	91
vhs Hainburg .....	91
vhs Langen .....	92
vhs Mühlheim .....	92
vhs Neu-Isenburg .....	92
vhs Obertshausen .....	93
vhs Seligenstadt .....	93
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	94
<b>Anmeldeformulare</b> .....	95

## Impressum

**Herausgeber:** Kreis Offenbach  
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -  
Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

**Redaktion:** Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

**Layout, Satz:** Petra Baumgardt

**Druck:** Offenbach-Post  
Pressehaus Bintz-Verlag  
GmbH & Co. KG

**Fotonachweis:**  
fotolia.com, pixabay.com  
(teilweise)

**Auflage:** 46.000



# Volkshochschule Rödermark

## Informationen

### Geschäftsstelle

63322 Rödermark (Ober-Roden)  
vhs im Zehnthof  
Dieburger Str. 9 - 11 (neben dem Rathaus)  
Eingang über den Hof, 1. Etage  
Telefon 06074 922700  
Telefax 06103 3131-13 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  
und nach Vereinbarung

### Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

Sommerpause: 27.07. – 21.08.2015  
(Beginn der Sommerferien bis Erscheinen des  
neuen Programms.)

Herbstferien: 19.10. – 30.10.2015  
Weihnachtspause: 21.12.2015 – 02.01.2016  
Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen  
alle Veranstaltungen an beweglichen Ferien-  
tagen sowie an den Feiertagen und während  
der Schulferien aus und werden im Verlauf des  
Semesters nachgeholt.

**Semesterende: 31.01.2016**

Das nächste Programmheft erscheint voraus-  
sichtlich am **08.01.2016**.

### Anmeldungen

Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen  
des vorliegenden Programmheftes entgegenge-  
nommen. Schriftliche Anmeldungen (Anmelde-  
karte in der Mitte des Heftes) senden Sie bitte  
an: **vhs Rödermark**

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

Persönliche Anmeldungen sind während der  
nebenstehenden Sprechzeiten möglich.

Telefonische und elektronische Anmeldungen  
über die Internet-Seite [www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de)  
sind ebenfalls möglich, sofern die anmel-  
den-der Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt  
(hat).

Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich.  
Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine  
verbindliche Anmeldung.  
Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

### Weitere Teilnahmebedingungen:

Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der  
vhs Kreis Offenbach. Es gelten die Geschäfts-  
bedingungen 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 Kurs-themen, und bin  
offen für Ihre (konstruktive) Kritik:

Tel.: 06103 3131-1332.

e-mail: [l.oberdorfer@kreis-offenbach.de](mailto: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.: 06103 3131-1342

e-mail: [d.muth@kreis-offenbach.de](mailto:d.muth@kreis-offenbach.de)

### Lothar Murmann

Freiberuflich, teils ehrenamtlich, Mittelsmann

zu den Schulen und „Unterstützer vor Ort“.

Tel. 06106 778743

Anmeldung auch über unsere Homepage

[www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de) möglich.



## Gesellschaft

### Recht

#### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Be-  
treuungsverfügung, wie unterscheiden sich die  
einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt  
für welchen Fall welche Erklärung? Welchen  
Inhalt und welche Form sollten diese haben?  
Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügun-  
gen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der  
Kurs richtet sich an alle Interessierten, insbe-  
sondere aber an Patienten, Pflegebedürftige  
und / oder deren Angehörige.

**R010525**

**Jörn Breitung, Rechtsanwalt**

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

**Mi, 04.11.2015, 18.00 Uhr**

€ 10,-

## Gedächtnistraining

#### Geistig fit sein und bleiben mit MAT-Gehirnjogging

Mit der Methode „MAT-Gehirnjogging“ erlernen  
Sie ein Training, das Sie mit 5-10 Minuten Auf-  
wand täglich ein Leben lang geistig fit hält und  
Ihre geistigen Ressourcen mobil macht. Schon  
nach kurzer Zeit bemerken Sie eine Zunahme  
Ihrer Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und  
Ihrer geistigen Beweglichkeit. Gehirnjogging  
wirkt sich auch positiv auf Ihren gesamten  
Gesundheitszustand aus. Also - warum fangen  
Sie nicht jetzt damit an?

**R010630**

**Gudrun Müller, Psychol.Beraterin (SfG),  
MAT-Trainerin**

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

**Sa, 12.12.2015, 10.00-17.00 Uhr**

€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-)

## Kommunikation

#### Mit Patienten besser kommunizieren

**K010610**

**Gabriele Holler**

Kursbeschreibung siehe S. 4

## Psychologie

#### 50Plus - na und? Mit Freude älter werden im Job

**K010726**

**Isa Raatz**

Kursbeschreibung siehe S. 7

## Länderkunde

#### Digitale Fotoschau: Andalusien - Spaniens arabisches Erbe

Davon zeugen die „weißen Dörfer“ und eine  
Vielzahl von Bauwerken in Städten wie Málaga  
mit der arabischen Burg, Cordoba mit der  
Moschee-Kathedrale und den bedeutenden  
archäologischen Ausgrabungen der Medina  
Azahara und allen voran Granada mit der  
berühmten Palastanlage Alhambra. Aber  
auch die Römer und die Katholischen Könige  
haben eine Vielzahl bedeutender Sehenswür-  
digkeiten hinterlassen, u.a. in der 3000 Jahre  
alten Hauptstadt Sevilla. Faszinierend die tiefe  
Schlucht mitten in der alten Stadt Ronda, die  
reizvoll auf einem hohen Plateau liegt, ebenso  
wie die schneebedeckte Sierra Nevada.

**R011020**

**Günter Kloos**

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

**Mi, 14.10.2015, 20.00 Uhr**

€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort



#### Digitale Fotoschau: Mit dem Expeditionsschiff entlang der Westküste Grönlands

Auf dieser Reise von der Diskobucht bis zur  
Südspitze der Westküste Grönlands am Kap  
Farvel sehen wir Natur und Landschaften von  
großer Ursprünglichkeit: enge Fjorde, riesige  
im Atlantik schwimmende Eisberge, einen der  
produktivsten Gletscher am Kangia Fjord mit  
den engen hohen Basaltbergen und Wale im  
Nuuk Fjord. Bei Wanderungen begegnen uns  
wilde Bäche, raue Berge und bezaubernde  
Wiesen. Wir erleben die Lebensfreude der we-  
nigen Menschen, die in diesen Extremen leben  
und die wir in Qeqertarsuaq, im 18. Jh. als  
Walfangstation angelegte, Illulissat, der dritt-  
größten, Sisimiut, der nördlichsten ganzjährig  
eisfreien und Nuuk, der Hauptstadt Grönlands  
treffen.

**R011021**

**Günter Kloos**

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

**Mi, 02.12.2015, 20.00 Uhr**

€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

#### Diavortrag: Die Algarve für Naturfreunde

Der Süden Portugals hat wunderschöne son-  
nenreiche Strände an der Algarve und im Hin-  
terland eine Fülle verlockender Reiseziele auf-  
zuweisen. Der Vortrag führt von der südlichen  
Küste in die dünn besiedelten Gebirgsregionen

der Serra de Monchique bis zum südwest-  
lichsten Punkt Europas, dem berühmten Cabo  
Vicente. Gezeigt werden neben malerischen  
Städten und Dörfern auch Aspekte der tradi-  
tionellen Kultur der Landbevölkerung und viele  
farbenprächtige botanische und zoologische  
Kostbarkeiten. Eine Bilderreise durch eine  
sehr spannende Region im Süden Europas!

**R011022**

**Martin Schroth, Diplom-Biologe**

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

**Mi, 11.11.2015, 20.00 Uhr**

€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

#### Diavortrag: Madagaskar - Land der Lemuren und Waldgeister

„In Madagaskar scheint sich die Natur in ein  
besonderes Heiligtum zurückgezogen zu ha-  
ben, um nach anderen Maßstäben zu wirken,  
als sie sonst üblich sind. Hier trifft man auf  
die ungewöhnlichsten, wunderbarsten Gestal-  
ten“ schrieb der französische Naturforscher  
Commerson schon 1771. Das trifft heute noch  
für die Nationalparks Madagaskars mit ihrer  
einzigartigen Fauna und Flora zu. Berühmt  
sind die Vielfalt von Lemuren (Halbaffen), die  
endemischen Chamäleons und Vögel. So war  
diese viertgrößte Insel der Erde die Heimat des  
sagenhaften „Vogel Rock“, eines 4 m großen  
Riesenstraußes, dessen Eier noch heute zu  
finden sind. Der Diavortrag zeigt viele span-  
nende Facetten der Natur und von Land und  
Leuten.

**R011023**

**Martin Schroth, Diplom-Biologe**

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

**Mi, 27.01.2016, 20.00 Uhr**

€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort



## Natur

### Blumenzwiebeln für die Blütenpracht im Frühjahr

**K011431**  
Anke Holzmann-Wirth  
Beschreibung siehe S. 8

### Mischkultur und Fruchtwechsel im Gemüsegarten

**K011432**  
Anke Holzmann-Wirth  
Beschreibung siehe S. 8

### Bodenbearbeitung

**K011433**  
Anke Holzmann-Wirth  
Kursbeschreibung siehe S. 8

## Kurse für Frauen

### Die Klügere gibt nach? Sich und andere besser verstehen

**K081703**  
Gabriele Holler  
Kursbeschreibung siehe S. 10

### Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

**K081709**  
Karin Walther-Weckmann  
Kursbeschreibung siehe S. 10

### WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

**K081711**  
Brigitte Störmer  
Kursbeschreibung siehe S. 10

### Sechste keltische Winterlese- und -liedernacht

- eine literarische und musikalische Reise  
**K082112**  
Christiane Lotz  
Kursbeschreibung siehe S. 11

### Augenblick mal - bezaubernd schöne Augen

**K082418**  
Tanja Pehl  
Kursbeschreibung siehe S. 11

### Girl Power - Beauty & Style für Mädchen ab 13

**R021453**  
Tanja Pehl  
Kursbeschreibung siehe S. 83

### „Zeit für mich“ Entspannung für Frauen

**K083120**  
Tanja Pehl  
Kursbeschreibung siehe S. 11

### Rang Dröl - eine Körperenergiearbeit für Frauen

**K083421**  
Verena Flis  
Kursbeschreibung siehe S. 11

### Lachyoga für Frauen

**R030128**  
Sonja Oswald  
Kursbeschreibung siehe S. 84

## Literatur

### Nikolaus Schwarzkopf - eine literarische Lesereise

Eine Reise durch das Lebenswerk des Urberacher Büchner-Preisträgers (1930) und Ehrenbürgers (1954) Nikolaus Schwarzkopf (1884-1962). Schwarzkopf hielt den gesellschaftlichen Wandel seiner Zeit vom Kaiserreich über den ersten Weltkrieg hinweg in mehr als 25 Erzählungen und Romanen fest. Geprägt vom ländlichen Katholizismus seiner südheissischen Heimat forderte er soziale Gerechtigkeit und Bildungschancen für jedermann, den jeweiligen Anlagen entsprechend. Sein autobiografisches Werk „Mein Leben“ und der Roman „Der schwarze Nikolaus“ werden in humorvollen Rezitationen uns in das Häfnerdorf Urberach zwischen Odenwald und dem rheinischen Weinland der Jahre 1890 bis 1930 versetzen.

**R020122**  
Dr. Jochen Schick  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Vortragsraum 1. OG  
**Do, 17.09., 01.10., 15.10., 12.11. und 26.11.2015**, 19.00-20.00 Uhr  
€ 4,- Eintritt pro Abend, nur Barzahlung vor Ort  
In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V. und dem Verein LeseZeichen e.V. - Freundeskreis der Stadtbücherei Rödermark.



Nicole Grabe-Gebhardt,  
Sozialpädagogin  
BA, Medien- und  
Kulturpädagogin

### Lesen und darüber reden

Lesen lässt uns an den Lebensgeschichten teilhaben. Wir treten durch das Lesen in das Leben einer Person und begleiten sie ein Stück auf ihrem Weg. Wir beleuchten in Gesprächen die Lebenswege unserer Protagonisten und ziehen Parallelen zwischen literarischer Figur und realer Lebenswege.

**R020125**  
Nicole Grabe-Gebhardt, Sozialpädagogin  
BA, Medien- und Kulturpädagogin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, ab 16.09.2015**, 15.00-17.15 Uhr,  
14-tägig  
€ 90,-, 9 Termine, 27 UE

### „Heiterkeit kennt keine Grenzen“ - Erich Kästner und sein Werk

Literarische Lesereise  
**K020102**  
Lou Heinrich  
Beschreibung siehe S. 12

## Zeichnen und Malen



Brigitte Zips,  
Malerin

### Malen und Experimentieren mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen lernen das Malen mit Acrylfarbe anhand von Beispielaufgaben. Eingeführt wird in Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Fortgeschrittene lernen, ihre Maltechnik bei ihren individuellen Arbeiten zu verbessern und ihren eigenen Stil weiter auszubilden. Am 1. Kurstag wird besprochen, welche Materialien benötigt werden. Bitte mitbringen soweit vorhanden: Acrylfarbe, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

**R020535**  
Brigitte Zips, Malerin  
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum  
**Mo, ab 02.11.2015**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 100,-, 10 Termine, 40 UE

## Keramik



### Hinweis:

Bei allen Keramik-Kursen werden die Materialkosten nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de).

### Keramik, kreativer Start in den Tag

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.

**R020640**  
Petra Distler-Bäcker  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 08.09.2015**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

### 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.

**R020642**  
Petra Distler-Bäcker  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Mi, ab 09.09.2015**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

**R020643**  
Petra Distler-Bäcker  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Do, ab 10.09.2015**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

### Keramik - Kinderwerkstatt



Kreative Einstimmung auf die Winter- und Weihnachtszeit  
Laternen für dunkle Abende oder Sterne fürs Fenster, kleine Dosen oder doch schon ein Weihnachtengel? Mit den eigenen Händen etwas Schönes zu schaffen und dabei seiner ganz eigenen Vorstellung zu folgen ist eine wundervolle Sache.

Das tolle Material Ton ist ausgezeichnet dafür geeignet. Probiert es aus und lasst Euch begeistern! Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Händehandtuch

**R020644**  
Petra Distler-Bäcker  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Mi, ab 07.10.2015**, 17.00-18.30 Uhr  
€ 20,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,  
5 Termine, 10 UE

## Musik

### Blues Harp I - Einsteigerworkshop

**K020807**  
Dieter Kropp  
Kursbeschreibung siehe S. 19



## Tanz



### Hula-Hoopdance

In diesem Kurs lernen Sie auf den Grundlagen aufbauende Bewegungen und verschiedene Tricks, die über das Spielen des Reifens an der Hüfte hinausgehen. Hooping ist Workout für den Körper, Ausdauer und Koordination, sowie Ausgleich für die Seele. Hoop Dance ist für jede/n Jugendliche/n und Erwachsene/n geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst wird. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung u. Wasser

**R020945**

**Lisa Schaffner**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Turnhalle (Foyer)

**Mi, ab 16.09.2015**, 20.00-21.30 Uhr

€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

### Disco Fox - Einführung

**K020903**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 19

### Disco Fox - Weiterführung

**K020904**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

**K020905**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Tango Argentino - Einführung

**K020906**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

## Kunsth Handwerk

### Viking Kordel - Silberschmuck selbst gestalten

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, wir hingegen verarbeiten 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. € 19,-, eine Kette ab € 39,-.

**R021250**

**Ilona Neubecker**

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

**Fr, ab 06.11.2015**, 18.00-21.00 Uhr

€ 30,-, 3 Termine, 12 UE

### Silberschmuck modellieren

- Workshop

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrhinge ab € 12,-, Ringe und Anhänger ab € 20,- 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.

**R021251**

**Ilona Neubecker**

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

**Sa, 31.10.2015**, 10.00-16.30 Uhr

€ 28,-, 8 UE, 7-8 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



## Mode

### 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!

Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine wer mag.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

**R021435**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

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

**Mi, ab 09.09.2015**, 19.30-21.45 Uhr

€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

**R021436**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

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

**Fr, 11.09.2015**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 12.09.2015**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 13.09.2015**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021437**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

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

**Fr, 02.10.2015**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 03.10.2015**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 04.10.2015**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021438**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

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

**Fr, 20.11.2015**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 21.11.2015**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 22.11.2015**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021439**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

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

**Fr, 08.01.2016**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 09.01.2016**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 10.01.2016**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

## Kosmetik

### Schminken - aber natürlich!

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 Lidschattentechniken werden vorgestellt und geübt.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege,

Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

**R021450**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 16.09. und 23.09.2015**,

18.00-21.00 Uhr

€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt

an die Kursleiterin bezahlen)

### Make-up to go

*Premiumkurs Kleingruppe*

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. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann um ein natürliches Make-up zu schminken.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

**R021449**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 09.12.2015**, 18.00-21.00 Uhr

€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt

an die Kursleiterin bezahlen), 4-7 TN

### Girl Power - Beauty & Style

*für Mädchen ab 13*

Heute zählst nur Du! Zu Beginn erhältst Du Tipps, wie man Pickel und Mitesser sanft behandelt. Du hast Fragen: „Welche Hautpflege brauche ich für meinen Hauttyp? Wie decke ich Unreinheiten ab?“ Du möchtest selbstbewusst und natürlich wirken? Auch mit wenig schminken kannst Du durch Deine Farben viel frischer und strahlender aussehen. Wir finden



Deine ganz persönlichen Farben mittels Farbberatung heraus und probieren wie Du diese Farben miteinander kombinieren kannst. Du lernst Dich nach deinem Farbtyp zu schminken und auch den sicheren Umgang mit Hauptpflegeprodukten.

Bitte mitbringen: eigene Hautpflegeprodukte, einen kleinen Spiegel, ein Handtuch, eigene Schminksachen sowie drei Lieblingskleidungsstücke.

**R021453**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Visagistin,

Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

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

**Sa, 10.10.2015**, 11.00-17.00 Uhr

€ 16,- ermäßigte Gebühr für Schülerinnen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

## Körpererfahrung und Bewegung



**Andrea Bonn**,  
Lehrerin für FSI\*  
Persönlichkeitsentwicklung,  
Trainerin  
Stockkampfkunst

### Philippinischer Stockkampf für Kinder - Grenzen spüren



Hast du Spaß an Bewegung? Vielleicht mit Musik? Möchtest du etwas Neues lernen? Dieser Kurs ist eine Mischung aus philippinischem Stockkampf und Rhythmusinstrumenten sowie Wahrnehmungs-, Geschicklichkeits- und Gelassenheitsübungen. Zusammen werden wir unsere Grenzen erkennen, erfahren und auszudrücken lernen. Koordination, Konzentration und Aggressionsabbau stehen im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns mit Nähe und Distanz, mit Respekt und Achtsamkeit. Du lernst einiges über dich selbst und auch, andere besser zu verstehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**R030010 (von 6-9 Jahren)**

**Andrea Bonn**, Lehrerin für FSI\* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 14.11.2015**, 11.00-14.00 Uhr

€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,

(zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabbereien: € 3,-)

**R030011 (von 9-12 Jahren)**

**Andrea Bonn**, Lehrerin für FSI\* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 14.11.2015**, 14.30-17.30 Uhr

€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,

(zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabbereien: € 3,-)



## Yoga



**Sonja Oswald,**  
Diplom Pädagogin,  
Heilpraktikerin

**Lachyoga für Frauen**

Warum Lachyoga, wenn ich sonst auch lachen kann? Alltägliches Lachen ist an Bedingungen geknüpft: wir lachen über etwas. Lachyoga ist eine Methode, die das Lachen von äußeren Umständen unabhängig macht, eben wert- und vorurteilsfrei, ein „Lachen ohne Grund“. Neben den Lachübungen werden im Lachyoga Atemübungen aus dem Yoga durchgeführt. Lachen ist gesund und macht schön. Stress kann hervorragend abgebaut werden, die Immunität wird gestärkt, die Muskulatur trainiert, das Nervensystem beruhigt und die äußere und innere Haltung gestärkt.

Bitte mitbringen: Matte, Decken, Getränke und evtl. etwas Obst

**R030128**

**Sonja Oswald,** Diplom Pädagogin,  
Heilpraktikerin

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

**Sa, 10.10.2015,** 14.00-18.00 Uhr  
€ 15,-

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

**Mit Yoga in die Woche****Anfänger/innen und Mittelstufe**

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen verhelfen zu Entspannung, verbessertem Körpergefühl, Kondition, erhöhter Flexibilität und Muskelkraft. Sie erhöhen die geistige Spannkraft sowie Konzentrationsfähigkeit und steigern die Erlebnisfähigkeit. Schwerpunkte in diesem Kurs werden die Entwicklung von Variationen aus den Grundstellungen (Asanas) und gezielte Übungen für Rücken und Gelenke sein.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

**R030130**

**Anneli Sindermann,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 14.09.2015,** 09.00-10.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Kurse für Kinder  
und Jugendliche

**Hatha Yoga für Junggebliebene****Mittelstufe**

Ein Kurs für alle, die präventiv etwas für ihren Rücken und ihre Gelenke tun möchten. Er berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Bei bestehenden akuten Problemen sollte ein Arzt konsultiert werden. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken wird mit Hintergrundinformationen und alltags-tauglichen Tipps zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken ergänzt. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

**R030131**

**Anneli Sindermann,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 14.09.2015,** 10.30-12.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Yoga für pfundige Menschen**

Dieser Kurs soll Sie anregen, wieder in Bewegung zu kommen - egal wie viele Pfunde Sie haben oder wie sehr Sie körperlich eingeschränkt sind. Es geht nicht ums Abnehmen, aber Ihr Körper wird sich langsam verändern. Die Muskeln werden sanft und vorsichtig gedehnt, danach lösen sich Verspannungen, Atemübungen bringen Entspannung und mehr Sauerstoff in den Körper. Nerven und Körper beruhigen sich. Der Kurs soll Ihnen Mut machen und Spaß an körperlicher Bewegung bringen. Der Vergleich mit anderen ist kein Thema im Yoga - es geht um Sie mit all Ihren Stärken und Schwächen, um Ihre Grenzen, die Sie langsam erweitern können. So werden Sie nach und nach mehr Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit erreichen und geistige Stärke, Ruhe und Ausgeglichenheit gewinnen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

**R030132**

**Anneli Sindermann,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 16.09.2015,** 20.00-21.30 Uhr  
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

**Hatha-Yoga am Abend - für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke**

Hatha Yoga bietet einen harmonischen Ausgleich nach einem langen Tag. Asanas (Grundstellungen), richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspannung bringen blockierte Energien wieder zum Fließen.

In diesem Kurs werden Grundstellungen gefestigt und mit der Entwicklung von Variationen erweitert. Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens und um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern, bilden den Schwerpunkt des Kurses.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

**R030133**

**Anneli Sindermann,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 15.09.2015,** 18.30-20.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Hatha Yoga und Yin Yoga sanft**

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, 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 mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

**R030135 Anfänger/innen**

**Gabriela Marx-Schuster,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 07.09.2015,** 18.25-19.55 Uhr  
€ 95,-, 19 Termine, 38 UE

**R030136 Fortgeschrittene**

**Gabriela Marx-Schuster,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 07.09.2015,** 20.00-21.30 Uhr  
€ 95,-, 19 Termine, 38 UE



**Beate Bordt,** Yogalehrerin

**Hatha-Yoga für Jede/n**

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Erhöhte Vitalität, geistige Ruhe und eine ausgeglichene Atmung sind das Resultat. So fühlen Sie sich nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich - bereit, um den Anforderungen des Alltags in aller Gelassenheit zu begegnen. Das Erleben des gegenwärtigen Moments wird durch Körper und Atem erfahrbar, der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit und inneren Zufriedenheit wird gestärkt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung

**R030137**

**Beate Bordt,** Lehrerin  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 08.09.2015,** 19.30-21.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Hatha Yoga 1 - Körper und Geist stärken und beruhigen**

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogawegs. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteil der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für Anfänger/innen mit oder ohne Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

**R030139**

**Rigobert Jakob,** geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 10.09.2015,** 16.25-17.55 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

**R030140**

**Rigobert Jakob,** geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Fr, ab 11.09.2015,** 14.45-16.15 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

**Hatha Yoga 2 - Ankommen in Körper, Geist und Atem**

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übendes Verfahren die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Für erfahrene Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

**R030141**

**Rigobert Jakob,** geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 10.09.2015,** 18.00-19.30 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

**Yoga für den Rücken****Workshop**

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 Phantasie Reisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!

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

**R030143**

**Ivonne Winter,** Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 17.10.2015,** 13.30-16.30 Uhr  
€ 10,-

## Entspannung

### Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Fortgeschrittene

#### Premiumkurs Kleingruppe

Die chinesische Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen und weich fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaelemente ergänzt werden. Die Erfahrung der entspannten Bewegung aus der Körpermitte heraus hat auch einen entspannenden und beruhigenden Einfluss auf die Psyche. Der Kurs ist eine Fortsetzung des vergangenen Semesters. Seiteneinstieg ist in Absprache mit dem Kursleiter möglich.

**R030145**

**Thomas Schnabel**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal **Di, ab 15.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 110,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

### Qi Gong Wildgans-Typ

**K030113**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Vertiefung zum Qi Gong Wildgans-Typ

**K030114**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 20

## Entspannung / Körperwahrnehmung

### Eutonie

#### Premiumkurs Kleingruppe

Eutonie ist eine Methode der ruhigen Wahrnehmung. Sie ist eine westliche Körperarbeit, die ganzheitlich und sehr tiefgreifend wirkt. In Ruhe und Bewegung werden Übungen im Liegen, Stehen, Sitzen oder auch im Gehen ausgeführt. Der Einsatz vieler unterschiedlicher Materialien hilft Ihnen dabei, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und neue Beweglichkeit zu entdecken.

Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke und ein kleines Kissen mit.

#### **R030149 zum Kennenlernen**

Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Seminarraum **Di, ab 22.09.2015**, 10.00-11.30 Uhr  
€ 40,-, 4 Termine, 8 UE, 4-6 TN

#### **R030150**

Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Seminarraum **Di, ab 22.09.2015**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 80,-, 8 Termine, 16 UE, 4-6 TN

### Autogenes Training

*Autogenes Training ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, die jede/r 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 Körperwahrnehmung, Konzentration, Gesundheit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit.*

### 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 Vorsätze unterstützen Sie dabei und eröffnen Ihnen neue innere Räume der Kraft und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**R030152**

**Karin Walther-Weckmann**, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, ab 05.11.2015**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

### Einführung in das Autogene Training

Schritt für Schritt lernen Sie die ersten 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 mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke und für die Mittagspause am Sonntag einen leichten Imbiss.

**R030153**

**Karin Walther-Weckmann**, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**So, 17.01.2016**, 10.00-16.00 Uhr  
**Do, 21.01.2016**, 19.30-21.00 Uhr  
**Do, 28.01.2016**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 30,-, 3 Termine, 12 UE  
Eine wöchentliche Fortsetzung des Trainings ist im folgenden Semester möglich.

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

Mit Hilfe der Meditation stärken wir Körper, Geist und Seele. Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst und kommen in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch meditative Musik und eine geführte Meditation kommen wir in eine tiefe Entspannung, schöpfen hierdurch neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern. Wir machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.

*„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“ (Goethe)*

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

**R030154**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mo, ab 07.09.2015**, 20.00-21.30 Uhr  
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE



*Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin*

### Meditation und Gesundheit am Samstagnachmittag

Während der Meditation kommen wir in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. In tiefer Entspannung spüren wir dann wieder Harmonie, Frieden und Ruhe in uns und schöpfen neue Kraft für den Alltag. Ganz bei uns selbst bringen wir hierdurch unser inneres Licht zum Leuchten. So können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden.

Wir lernen an diesem Nachmittag verschiedene Meditationen kennen und machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.

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

**R030155**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Sa, 12.09.2015**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 10,-

### Entspannung und Meditation

Wohlspannung lässt sich (wieder) lernen! Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig. Zusätzlich lernen Sie Yoga Nidra, eine meditative Achtsamkeits-Entspannung des Yoga, auch übersetzt als „Bewusster Schlaf“, kennen. Auf der Grundlage des entspannten Zustandes üben Sie in jeder Stunde Meditation.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

**R030157**

**Rigobert Jakob**, geprüfter Kursleiter nach Dr. Hammer  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Fr, ab 11.09.2015**, 16.30-17.30 Uhr  
€ 43,-, 13 Termine, 17 UE

## Massage

### Partnermassage Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Paare, die noch keine Erfahrung damit haben, Schritt für Schritt einfache Griffe für eine sanfte Massage kennen, die Sie jederzeit zu Hause anwenden können. Mit Massagen können wir dem Alltagsstress entfliehen, gestaute Energien mobilisieren, mehr Wohlbefinden und Vitalität 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. Bitte mitbringen: pro Paar 2 große Handtücher oder Decken, Isomatte, 2 kleine Handtücher, Massageöl und jeder warme Socken

**R030158**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 16.01.2016**, 10.30-14.15 Uhr  
€ 13,- pro Person, (zzgl. € 1,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)  
Bitte paarweise anmelden!



*Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY*

### Partnermassage

#### Kostbares Wissen alter Kulturen über Energiepunkte!

Die „Kunst der sanften Berührung“ wirkt entspannend und belebend zugleich. Eine Massage hat viele Wirkungen: sie beruhigt die Nerven, aktiviert körpereigene Heilkräfte und stärkt das Immunsystem. Durch spezielle Griffe werden die Muskeln gelockert und Stress abgebaut. Sie erlernen Massagetechniken für den gesamten Körper. Gerade die ayurvedische Kopfmassage oder die Energiepunkt-Rückenmassage wird Ihnen ein wohlthuendes Geschenk sein. Dazu erhalten Sie nützliche Informationen über Öle und ätherischen Öle zur Unterstützung der körperlichen Funktionen. Bitte mitbringen: pro Paar eine Isomatte, 2 große Handtücher oder Decken, 2 kleine Handtücher, Massageöl, kleines Schälchen fürs Öl und jeder warme Socken

**R030159**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 13.02.2016**, 11.00-17.00 Uhr  
€ 20,- pro Person, (zzgl. € 1,50 Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)  
Bitte paarweise anmelden.



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

#### R030261

**Doris Vierkant**, Physiotherapeutin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mo, ab 07.09.2015**, 17.00-18.15 Uhr  
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030262

**Doris Vierkant**, Physiotherapeutin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mo, ab 07.09.2015**, 18.20-19.35 Uhr  
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030263

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mi, ab 02.09.2015**, 10.00-11.15 Uhr  
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030264

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Fr, ab 04.09.2015**, 09.15-10.30 Uhr  
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030265

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,  
Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Fr, ab 04.09.2015**, 10.30-11.45 Uhr  
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

### 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 mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch und feste Sportschuhe

#### R030267

**Ute Kampfmann**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 07.09.2015**, 09.30-10.30 Uhr  
€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

#### R030268

**Ute Kampfmann**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 07.09.2015**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 20,-, 6 Termine, 8 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.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

#### R030269

**Ilona Heberer**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 02.11.2015**, 09.30-10.30 Uhr  
€ 38,-, 11 Termine, 15 UE

### 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 mitbringen: Matte bzw. Decke

#### R030270

**Ilona Heberer**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 02.11.2015**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 38,-, 11 Termine, 15 UE

## Fitness

### Bodyfitness

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

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

#### R030272

**Monika Dries**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 10.09.2015**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

#### R030273

**Monika Dries**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 10.09.2015**, 19.30-20.45 Uhr  
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

### Pilates - Wohlfühlprogramm

#### Einsteiger/innen

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

#### R030275

**N. N.**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 16.09.2015**, 17.15-18.15 Uhr  
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

#### R030277

**Heike Freund**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Fr, ab 11.09.2015**, 09.00-10.00 Uhr,  
am 02. und 09.10.2015 kein Unterricht, dafür  
in den Herbstferien  
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

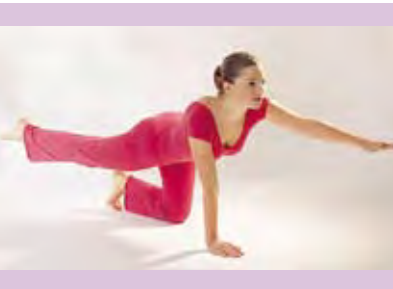
### Pilates II mit Fatburner

Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Übungen - mit viel Spaß und Power. Voraussetzung: Vorkenntnisse in Pilates

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

#### R030279

**N. N.**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 16.09.2015**, 18.20-19.20 Uhr  
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE



### Body move Bewegung - Spaß - Entspannung

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, sowohl für die Hauptmuskulgruppen also auch die Tiefensensibilisierung. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung, für eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

#### R030281

**Alexandra Weisenburger**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, ab 10.09.2015**, 18.00-19.00 Uhr  
€ 45,-, 13 Termine, 18 UE

### Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

#### R030216

#### R030217

#### Illya Gerovych

Kursbeschreibung siehe S. 22

## Erkrankungen/Heilmethoden

### Spirituelles Heilen

#### Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte

Gesundheit bedeutet in Harmonie zu sein mit Körper, Geist und Seele. In der heutigen Gesellschaft ist fast jeder überfordert. Stress, Angst, Unruhe und negative Emotionen schwächen unser Immunsystem, Krankheiten können entstehen. Um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Harmonie mit uns selbst zu kommen, lernen wir einfache Energieübungen und die geistigen Gesetze der Heilung kennen. Während einer geführten Meditation stellen wir wieder eine tiefe Verbindung zu unserer Seele und unserer Heilkraft her. Hierdurch können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden. „Der Geist formt den Körper“ (Goethe)

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

#### R030425

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Sa, 19.09.2015**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 10,-

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

### Entspannt nach 7 Schritten

#### Entspannung leicht und nachhaltig auslösen

Über 7 Suggestivformeln leiten wir den Entspannungszustand ein. Die medizinisch sowie psychologisch fundierte Übung dauert nur 2 Minuten. Bei regelmäßigem Training reduzieren wir auf diese Weise krankmachenden Stress, lassen in uns Ausgeglichenheit und Ruhe aufkommen und steigern unsere Aufmerksamkeit. Heilsame Effekte können sich einstellen, u.a. Senkung von Bluthochdruck, Abbau von Ängsten, Beseitigung von Schlaflosigkeit. Die Übung ist leicht zu erlernen und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren.  
Decke und Isomatte werden benötigt!

#### R030426

**Manfred Karl Böhm**, Dipl.-Theologe,  
Publizist und Entspannungstrainer  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 17.10.2015**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 10,-

Anmeldung  
auch per Fax an  
06103 3131-1399  
oder über die  
Homepage möglich:  
[www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de)



**„Lass Nahrung dein Heilmittel sein“ - Mit TCM in den Herbst und Winter**

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt uns, wie wir mit Lebensmitteln auf Infekt-Anfälligkeit, trockenen Husten, Kälte- und Blasenempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten Sie entsprechende Rezepte zum Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**R030429**

**Sabine Radtke**, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 26.09.2015**, 14.00-18.30 Uhr  
€ 15,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)

**Entspanntes Sehen durch Augentraining in Beruf und Alltag**

Sehtraining hält Körper und Augen beweglich, eine wichtige Voraussetzung für gutes Sehen. Sie haben trockene, müde Augen? Durch zu viel Arbeit am Bildschirm werden die Augen sehr belastet. Sie werden erleben, wie Sie ganz leicht Ihre Sehkraft mit einfachen Übungen aus dem Sehtraining stärken können. Aber auch Entspannungsmethoden für die Augen werden Sie kennen lernen. Die Augenschule ist sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für Brillenträger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, keine Kontaktlinsen während des Trainings tragen

**R030430**

**Angelika Tank**, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

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

**Do, ab 01.10.2015**, 19.15-20.45 Uhr  
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

**Happy Aging / Face Forming**

**K030402**

**Gudrun Müller**

Kursbeschreibung siehe S. 23

**Tui Na-Massage**

**K030409**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 23

**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: 06074 922700.*

**Deutsch als Fremdsprache**

*Alphabetisierung Teil 2*

ABC, Schritte plus, Alpha 1, Hueber Verlag

**R040460**

**Anna Elsner**

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

**Di / Do, ab 15.09.2015**, 12.00-14.15 Uhr  
€ 192,-, 32 Termine, 96 UE



*Anna Elsner,  
Kursleiterin  
Deutsch als  
Fremdsprache*

**Deutsch als Fremdsprache A1**

*Integrationskurs Modul 1+2+3*

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

**R040462**

**Anna Elsner**

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

**Mo-Do, ab 14.09.2015**, 08.30-11.30 Uhr  
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**R040463**

**Ingrid Mager**

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

**Mo-Do, ab 14.09.2015**, 13.45-16.45 Uhr  
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**R040464**

**Dorothee Andreas**

Rödermark (Urberach), Gemeindezentrum St. Gallus, Traminer Str. 8

**Mo-Fr, ab 02.11.2015**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**R040465**

**Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager**

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

**Mo-Do, ab 11.01.2016**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**Deutsch als Fremdsprache A2**

*Integrationskurs Modul 4+5*

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

**R040466**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo/Mi/Do/Fr, ab 12.10.2015**, 08.45-11.45 Uhr

€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

**Deutsch als Fremdsprache A2/B1**

*Integrationskurs Modul 4+5+6*

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

**R040467**

**Dr. Gerd Kaul, Johanna Sosunov**

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

**Mo-Do, ab 14.09.2015**, 13.45-16.45 Uhr  
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**Deutsch als Fremdsprache B1**

*Integrationskurs Modul 6*

Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Vorbereitung auf den DTZ am 11.12.2015.

**R040468**

**Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager**

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

**Mo-Do, ab 12.10.2015**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

**Deutsch für Beruf und Alltag, B2/2**

Mittelpunkt neu, B1+, Klett Verlag

Teilnahmevoraussetzung: guter Abschluss B1-Prüfung.

Sie lernen, längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen zu folgen. Im privaten und im beruflichen Umfeld können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Sie können detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze, persönliche und formelle Briefe verfassen und deutlich machen, was wichtig ist.

**R040469**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo/Di/Do, ab 21.09.2015**, 18.00-21.00 Uhr

€ 304,-, 38 Termine, 152 UE



*Gerda Kloidt,  
Kursleiterin  
Deutsch als  
Fremdsprache*

**Orientierungskurs -**

**Abschluss des Integrationskurses**

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 und/oder sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten. Der Kurs endet mit dieser Prüfung.

**R040470**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo-Fr, ab 07.09.2015**, 14.30-17.30 Uhr (genauen Termine auf Anfrage)

€ 120,-, 15 Termine, 60 UE

**R040471**

**Ingrid Mager**

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

**Mo-Fr, 19.10.-23.10.2015**, 09.00-14.00 Uhr

**Mo-Fr, 26.10.-30.10.2015**, 09.00-14.00 Uhr

€ 120,-, 10 Termine, 60 UE

**Chinesisch**

**Chinesisch A2**

**K040205**

**Sisouphan Thao-Tsang**

Kursbeschreibung siehe S. 27

**Englisch**

**Englisch A1 Konversation für Anfänger/innen**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die sich mit geringen oder „verschütteten“ Vorkenntnissen in Englisch unterhalten möchten. Wir üben das Sprechen anhand von verschiedenen Alltagssituationen. So festigen wir unsere Sprechsicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Je nach Bedarf werden Grundlagen aufgearbeitet oder neu erworben.

**R040638**

**Charlotte Lindenberg, M.A.**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Mi, ab 16.09.2015**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE



*Kim Lina  
Marcum,  
Kursleiterin  
Englisch*

**American English für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A1.3**

Langenscheidt „Komplett Paket Englisch A1/2“ ISBN 978-3-468-266294, Unit 10

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, die ggf. ihre verschütteten Schul-Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Wir lernen ganz individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen Rücksicht nehmend in lockerer Atmosphäre. Es darf auch gelacht werden...Das Sprechen steht im Vordergrund. „Come in and find out“. Kim Marcum ist Amerikanerin und freut sich auf Ihren Besuch.

**R040639**

**Kim Lina Marcum**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

**Mi, ab 16.09.2015**, 18.15-20.15 Uhr, in den Herbstferien in der vhs im Zehnthof

€ 115,-, 17 Termine, 46 UE

**Englisch A1.3**

*Konversation für Anfänger/innen*

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die sich mit geringen Vorkenntnissen in Englisch unterhalten möchten. Wir üben das Sprechen in einer netten, freundlichen Atmosphäre bis wir uns dabei sicher fühlen und lernen, schon mit einem kleinen Wortschatz gut zu kommunizieren.

**R040640**

**Kawkab Hattar**

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

**Di, ab 15.09.2015**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE



**Englisch A1.5 für Ältere**

Sie sind schon etwas älter, haben jetzt mehr Zeit und nur einige Semester systematisch Englisch gelernt? Dann gibt es gute Gründe damit weiter zu machen:

- Sprachen lernen hält geistig fit, Sie trainieren Ihr Gedächtnis, neue Gehirnzellen und Verbindungen können entstehen.
- Sie können sich bei Urlaubsreisen im Ausland verständigen und auch Ihre unmittelbare Umgebung hier besser verstehen!
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen neue Leute kennen.

Also - nichts wie hin, wir freuen uns auf Sie!

**R040641**

**Kawkab Hattar**

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

**Di, ab 15.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr

€ 65,-, 13 Termine, 26 UE



*Charlotte Lindenberg, M.A.*

**Englisch A2 Refresher**

*Premiumkurs Kleingruppe*

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich als Anfänger/in bezeichnen, weil sie sich an ihre einst erworbenen Englischkenntnisse kaum erinnern. Im Zusammenhang mit grundlegenden Redewendungen und einfachen Gesprächen aber werden Sie feststellen, dass Sie mehr wissen, als Sie dachten. So schaffen wir die Grundlagen für ein erweitertes Vokabular und grammatische Sicherheit. Voraussetzung zur Teilnahme sind daher weniger Vorkenntnisse als vielmehr die Motivation, diese - auch durch Üben zu Hause - zu erwerben.

**R040642**

**Charlotte Lindenberg, M.A.**

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

**Do, ab 24.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr

€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**English Refresher A2**

**K040603**

**Heike Roskopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Englisch B1.2**

Face2Face, Band 3 (Pre-Intermediate), Unit 3A, Klett Verlag

A Course designed for students interested in conversation, writing and improving grammatical skills. The book is important. This is your chance to brush up your English.

**R040643**

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

**Mi, ab 16.09.2015**, 18.30-20.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch B1.3**

Fairway 3, Unit 11, Klett Verlag

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

**R040644**

**Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

**Do, ab 10.09.2015**, 14.00-15.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Englisch für ältere Bürger/innen B1**

**K040607**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**English Unlimited B1 Pre-Intermediate**

**K040608**

**Heike Roskopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Englisch B1/B2**

face2face, Intermediate Student's Book + Workbook, Lesson 3

Nach der Sommerpause beginnen wir das neue Semester mit dem alten Elan und Spaß an der Englischen Sprache! Auch Literatur und Konversation werden nicht zu kurz kommen. Come, learn and have fun!

**R040646**

**Ingeborg Schuster**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

**Mi, ab 16.09.2015**, 10.00-11.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**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!

**R040647**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Do, ab 10.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr

€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

**Englisch B2 Intermediate Level**

We have chosen to work with Spotlight "The magazine for English". The texts, which are varied, are presented in different ways, some as audio texts, and these are backed up with vocabulary and text-oriented exercises. Discussion of the material read is central to our lessons: yes we like to talk!

**R040648**

**N. N.**

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

**Di, ab 22.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

**Englisch B2 Upper-Intermediate Level**

We read and discuss texts taken from the magazine Spotlight which cover a wide variety of subjects. Audio texts and personal presentations contribute to making this an informative and challenging course. Homework reading or exercises are part of our programme.

**R040649**

**Penelope Klemen**

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

**Do, 01.+08.10. / 05.+12.11. / 03.+10.12.2015**, 09.00-10.30 Uhr

€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

**Englisch B2**

"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.

**R040661**

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Garderobenraum

**Mi, ab 09.09.2015**, 10.30-12.00 Uhr

€ 50,-, 10 Termine, 20 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.

**R040662**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Do, ab 10.09.2015**, 19.30-21.00 Uhr

€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

**Englisch für ältere Bürger/innen B2**

**K040608**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S.

**Englisch C1**

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, Fax, E-Mails usw.)

**R040663**

**Christa Geiß**

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

**Di, ab 08.09.2015**, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC1-3) B2-C2**

**K040614**

**K040615**

**David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 29

**Französisch**



**Französisch A1.3 Crashkurs am Samstag – Premiumkurs Kleingruppe**

Voyages 1, NEU, Unité 6, Klett Verlag

Sie wollen mit motivierten Gleichgesinnten schnell und intensiv Ihre Grundkenntnisse dieser schönen Sprache erweitern? Es sollten zwischen 4 und 7 Personen sein, damit einerseits ein Austausch da ist - andererseits Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden können? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine à 3 Zeitstunden ausgelegt, kann bei Bedarf aber jederzeit verlängert werden. Er findet circa 14-täglich, nach Absprache statt.

**R040871**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

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

**Sa, ab 19.09.2015**, 13.30-16.30 Uhr,

14-täglich nach Absprache

€ 120,-, 6 Termine, 24 UE, 4-7 TN



*Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin, Kursleiterin Französisch*

**Französisch A1.5**

Voyages 1, Unité 10, Klett Verlag

In gemäßigtem Tempo lernen wir entspannt und "avec plaisir" die französische Sprache und Kultur. In diesem Kurs werden grundlegende grammatikalische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt ist der mündliche Austausch. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf die Reise in die französische Sprache und Kultur begeben möchten.

**R040872**

**Marie-Anne Rode**, Dipl.-Übersetzerin

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

**Mi, ab 23.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr

€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

### Französisch zum Frühstück - Les petits déjeuners de la communication

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A1), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

**R040873**

**Nadine Richter**, M.A.  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Sa, 26.09., 24.10., 14.11., 19.12.2015 und 16.01.2016**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 38,-, (zzgl. Materialkosten: € 18,-), 5 Termine, 15 UE



*Nadine Richter,  
Kursleiterin  
Französisch*

### Französisch A2.3

Voyages 2, Unité 4, Klett Verlag  
Mit Leichtigkeit zum Erfolg! Eine Reise in die französische Sprache und Kultur mit Freude und Spaß! Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Mittelpunkt. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

**R040875**

**Marie-Anne Rode**, Dipl.- Übersetzerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2  
**Mi, ab 23.09.2015**, 17.30-19.00 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

### Französisch B1

*Continuons en français*

Voyages 3 (alt), Unité 7, 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!

**R040877**

**Sabine Malher**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Di, ab 08.09.2015**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Französisch B2

*Exprimons-nous en français - intensiv auf leichte Art*

Oui, exprimons-nous en français anhand verschiedenen ansprechenden Hör- und Lese-texten mit aktuellen Themen: Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien! Grammatik wird auch gefördert! Idealer Kurs für Neueinsteiger/innen, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

**R040878**

**Marie-Anne Rode**, Dipl.- Übersetzerin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mo, ab 21.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 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.

**R040879**

**Sabine Malher**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Do, ab 10.09.2015**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

## Italienisch



### Italienisch A1

*Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse*

Espresso 1, Lezione 1, Hueber Verlag  
Sie lernen in kurzer Zeit, sich in den wichtigsten Alltagssituationen aber auch im touristischen Bereich auf Italienisch zu verständigen. Sie lernen nicht nur sprechen sondern auch verstehen, lesen und schreiben... Allora: prendiamo un espresso insieme?

**R040930**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Do, ab 17.09.2015**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

### Italienisch A1.3

*Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen*

Espresso 1, Lezione 7, Hueber Verlag  
Wir erweitern die erworbenen Grundkenntnisse und erschließen uns sprechend, verstehend, lesend und schreibend weitere Themen. Allora: prendiamo un altro espresso insieme?

**R040931**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Do, ab 17.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

### Italienisch für ältere Bürger/innen (A1.3)

Sie haben schon mal begonnen italienisch zu lernen, weil Sie den Italienischen Lebensstil mögen? Aber dann haben Sie aus irgendeinem Grund den Anschluss verloren. Jetzt haben Sie wieder mehr Zeit und wollen an das damals Gelernte anknüpfen? Dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam frischen wir unsere Vorkenntnisse auf, festigen und vertiefen sie. Das Lerntempo bestimmen Sie selbst.

**R040932**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, ab 16.09.2015**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



*Christa Geiß,  
Kursleiterin  
Englisch und  
Italienisch*

### Italienisch A1.5

Allegro Band 1, Lezione 12, Klett Verlag  
In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir praxisbezogen die in den letzten Semestern erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache - und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur.

**R040933**

**Christa Geiß**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Di, ab 08.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch A2.3

Allegro Band 2, Lezione 3, Klett Verlag  
Giochi, grammatica e un pò di conversazione per imparare la lingua della bella Italia

**R040935**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Mi, ab 09.09.2015**, 17.30-19.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Italienisch A2.4

Allegro, Band 2, Lezione 5  
In einer kleinen Gruppe lernen wir Schritt für Schritt diese wunderschöne Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst.

**R040936**

**Christa Geiß**  
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum  
**Mi, ab 09.09.2015**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch A2.5

Espresso, Band 2, Lezione 8, Hueber Verlag.  
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

**R040938**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mo, ab 21.09.2015**, 18.45-20.15 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

### Italiano - Conversazione Livello A2/B1

Questo corso è ideale per chi vuole superare gli ostacoli per esprimersi con proprietà e rinfrescare il proprio italiano parlando delle situazioni quotidiane già familiari, temi conosciuti e argomenti di interesse comune.

**R040940**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm  
**Mi, ab 16.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

### Italiano avanzati (B1/B2)

Azzurro più, Lezione 3, Klett Verlag  
Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

**R040941**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, ab 16.09.2015**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE



### Italienisch B2

Leggiamo e parliamo, parliamo, parliamo senza perdere d'occhio la grammatica.

**R040942**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mi, ab 09.09.2015**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



Kurse für Kinder und Jugendliche



## Spanisch

### Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Con gusto A1, Klett Verlag

In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprache.

**R042250**

**Betty Sarabia**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34  
**Do, ab 24.09.2015**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Spanisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Con gusto A1, Unidad 6, Klett Verlag

**R042251**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37  
**Do, ab 10.09.2015**, 19.45-21.15 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A2.1

Con gusto A2, Unidad 4, Klett Verlag  
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

**R042253**

**Amelia Requena**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34  
**Di, ab 15.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Spanisch A2.4

Con gusto A 2, Unidad 6, Klett Verlag  
Für leicht Fortgeschrittene. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

**R042254**

**Margarita Voigt-Herrera**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54  
**Do, ab 17.09.2015**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



*Monica Vasquez-Tauber,  
Kursleiterin  
Spanisch*

### Spanisch B1.3

Con gusto B1, Unidad 6, Klett Verlag

**R042255**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37  
**Do, ab 10.09.2015**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

## Berufliche Bildung



*Isa Raatz,  
Dipl. Kommunikations-  
wirtin, DVNLP  
Master-Coach*

### Schule fertig - und jetzt? Entdeck', was in Dir steckt!



**Premiumkurs Kleingruppe**

Schluss mit Schule, aber keine Ahnung, wie's weitergehen soll? Und ob du eine Ahnung hast! Vielleicht ist sie nur ein bisschen verbuddelt... Lust, deine wahren Talente und Träume „auszugraben“? Dann herzlich willkommen! In verschiedenen Übungen und mit Hilfe deines Unterbewusstseins entdeckst du verborgene Potenziale und entwickelst ein Bild von Dir, das du so vielleicht noch nicht kennst. Und das dir helfen kann, Entscheidungen für deine nähere Zukunft zu treffen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte und Wollecke, Getränke, Pausensnack, Gute Laune

#### **R050055 für Mädchen**

**Isa Raatz**, Dipl. Kommunikationswirtin, DV NLP Master Coach  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**So, 08.11.2015**, 11.00-17.00 Uhr  
€ 32,- ermäßigte Gebühr für Schülerinnen (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 4-7 TN

#### **R050056 für Jungs**

**Isa Raatz**, Dipl. Kommunikationswirtin, DV NLP Master Coach  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 07.11.2015**, 11.00-17.00 Uhr  
€ 32,- ermäßigte Gebühr für Schüler (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 4-7 TN

## Mathematik

### Mathematik (10.Schuljahr)



**Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung**

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Damit wird die Realschulabschlussprüfung intensiv vorbereitet.

Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck, Taschenrechner und Zirkel

**R060821**

**Mario Bauer**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Di, ab 03.11.2015**, 16.00-17.30 Uhr  
€ 40,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE



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

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K050105	PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger	06.11.2015	Hildegard Hügemann	33
K050115	Computer-Treff	04.12.2015	Jancu Fekler	34
K050116	Online Banking, PayPal & Co	15.10.2015	Christiane Ebinger	34
K050121	Tablet / iPad / Smartphone	02.11.2015	Oliver Weck	34
K050123	Android Smartphones Basics	15.11.2015	Tadeusz Olszowski	34
K050125	Android Tablet/Smartphone - Grundlagen	02.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050126	Android Tablet/Smartphone - Aufbaukurs	30.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050127	Tablet unterwegs und im Urlaub nutzen	14.12.2015	Christiane Ebinger	34
K050128	E-Book Reader oder Tablet im Urlaub	18.01.2016	Christiane Ebinger	34
K050129	Android Synchronisierung/Datensicherung	21.01.2016	Christiane Ebinger	34
K050130	Fit am eigenen Laptop - Grundlagenkurs	02.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050151	Sicher und fit am PC mit Muße	03.11.2015	Christiane Ebinger	35
K050202	Kombi-Paket MS-Office 2010	16.11.2015	Christiane Ebinger	35
K050220	Produktiver Arbeiten mit Word 2010	14.11.2015	Hildegard Hügemann	36
K050231	Basiswissen mit Excel 2010	01.12.2015	Dietmar Miersch	36
K050237	Produktiver Arbeiten mit Excel	28.11.2015	Hildegard Hügemann	36
K050250	Datenbank-Projekte mit MS-Access 2010	30.01.2016	Hildegard Hügemann	37
K050260	Outlook 2010 Basiswissen	07.11.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050265	Outlook 2010 Professionell	05.12.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050269	MS-OneNote	13.12.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050271	Grundlagen Bildbearbeitung	01.10.2015	Christiane Ebinger	37
K050273	Aufbaukurs Bildbearbeitung	03.11.2015	Christiane Ebinger	37
K050275	Filter, Effekte, Photomerge	25.01.2016	Christiane Ebinger	37
K050291	Online-Fotobücher selbst gestalten	01.12.2015	Christiane Ebinger	38
K050298	Scannen, aber richtig!	29.11.2015	Tadeusz Olszowski	38
K050301	Spiele programmieren	19.10.2015	Ralph Beier	38
K050302	Java für Einsteiger	31.10.2015	Stefan Franke	38
K050303	Java für Fortgeschrittene	19.12.2015	Stefan Franke	38
K050320	Heimnetzwerk	21.11.2015	Oliver Weck	38
K050322	Fritz!Box & Co.	12.12.2015	Dietmar Miersch	38
K050350	Homepage für Einsteiger	10.10.2015	Jürgen Hofmann	39
K050352	Jimdo - Webseiten gestalten	08.11.2015	Jürgen Hofmann	39
K050358	Eigene Homepage erstellen - Joomla!	23.01.2016	Dietmar Miersch	39
K050401	Computerschreiben in 4 Terminen	26.10.2015	Ralph Beier	39

### Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016 – Leistungskurs

Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Leistungskurs in Mathematik in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra anhand entsprechender Aufgaben.

**R060830**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52  
**Mi, ab 16.09.2015**, 18.00-20.15 Uhr  
€ 72,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 12 Termine, 36 UE

### Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016 – Grundkurs

Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Grundkurs in Mathematik in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra anhand entsprechender Aufgaben.

**R060834**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, ab 27.11.2015**, 18.00-20.15 Uhr  
€ 60,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 30 UE



### Öffnungszeiten der Stadtbücherei

**Bücherturm Ober-Roden**  
Trinkbrunnenstr. 8  
Tel.: 06074 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.: 06074 911-848  
E-Mail: stabue@roedermark.de

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

# Volkshochschule Dreieich

## Geschäftsstelle:

Frankfurter Str. 160 - 166,  
63303 Dreieich (Sprendlingen)

**Tel.:** 06103 3131-1515

**Fax:** 06103 3131-1510

**E-Mail:** [verwaltung@vhs-dreieich.de](mailto:verwaltung@vhs-dreieich.de)

**Öffnungszeiten:** Mo bis Do 10.00-12.30 Uhr  
und Do 15.00-17.00 Uhr

**Leitung:** Angelika Köhler, Susanne Hormel

**Anmeldeverfahren:** Persönlich bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung bzw. schriftlich auch per Fax und E-Mail unter Erteilung eines Mandates für SEPA-Lastschriften.

**Anmeldefristen:** Anmeldungen sollten mindestens fünf Arbeitstage vor dem jeweiligen Kursbeginn erfolgen.

## Semesterbeginn: 21. September 2015

**Programm:** Das Jahresprogramm 2015/2016 ist in der vhs-Geschäftsstelle sowie im Stadtgebiet Dreieich in allen Banken, Sparkassen, Bürger- und Rathäusern, Buchhandlungen und öffentlichen Einrichtungen erhältlich; außerdem einzusehen über unsere Homepage: [www.vhs-dreieich.de](http://www.vhs-dreieich.de)

**Die vhs Dreieich bietet Kurse, Wochenendseminare, Vorträge, Tagesveranstaltungen und Workshops auf folgenden Gebieten an:**

- Diavorträge
- Kinoreihe
- Kunstgeschichte/Kunsttouren
- Künstlerisches/handwerkliches Gestalten
- Fotokurse und Workshops
- Essen und Trinken
- Gesundheit/Bewegung

- Datenverarbeitung
- Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

**Hinweis auf besondere Veranstaltungen der vhs Dreieich im Herbstsemester 2015:**

**Filmreihe „Was kostet die Welt?“**  
(in Kooperation mit dem Frauenbüro Dreieich und ev. Familienbildung Dreieich)

## Neu im Programm:

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige, Englisch -TOEFL - IBT Preparation Course, Spanisch für Schüler/innen, Italienisch für Senioren Rollator-„Führerschein“, „Erst der Kurs und dann der Hund“, Marmelade für Anfänger und Könner, Kunst-Ausflug nach Köln – Skulpturenpark, Weinreise zum Kaiserstuhl, Weinkurs, Neiyanggong - das „innen nährend Qi Gong“, Progressive Muskelentspannung, Golf-Schnupperkurs, Zumba, Workshop PC, Workshop „Wie programmiere ich eine App“, Programmieren mit Scratch

Filmreihe: „Wolf of Wall Street“ (16.09.2015), „Guten Tag, Ramón“ (14.10.2015), „Vielen Dank für Nichts“ (11.11.2015), „Can a song save a life“ (09.12.2015), „Wir sind die Neuen“ (13.01.2016) im Victoria-Kino, Dreieich-Sprendlingen.

# Volkshochschule Egelsbach



## Infos über neue Kurse im vhs-Büro in der "Alten Schule"

Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach

**Tel.:** 06103 2027636

**Fax:** 06103 2027692

**E-Mail:** [anfrage@vhs-egelsbach.de](mailto:anfrage@vhs-egelsbach.de)

**Internet:** [www.vhs-egelsbach.de](http://www.vhs-egelsbach.de)

**Öffnungszeiten:** Mo bis Do 09.00-12.00 Uhr  
und Do 14.30–18.30 Uhr

Das Programmheft liegt wieder in Banken, Arztpraxen und Geschäften in Egelsbach aus.

## Spezial:

- Coaching für Mensch und Hund mit dem TEAMCANIN-hessen
- High-Heel-Training

- Kindertanz für Kinder ab 4 Jahren, Preballett, Ballett für Kinder, Teenager und Erwachsene

## Gesellschaft

- Körpersprache und Haltung (im Business und im Privaten)
- Seminar: Beruf Schriftsteller

## Kultur und Gestalten, Mode

- Farb- und Stilberatung
- Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Bastelkurse für Kinder und Erwachsene

## Gesundheit:

- Zumba
- Yoga

- Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene
- Kung Fu
- Meditation
- Reiki
- Joyrobic
- Pilates
- Gesundheitstraining
- Seminar: Wickel und Auflagen - alte Hausmittel
- Kräuterwanderung
- Seifenherstellung
- Naturkosmetik

## Sprachen:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

## Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

**Instrumentalunterricht für alle Altersgruppen, für Erwachsene gern auch am Vormittag:**

- Flöte, Posaune, Klarinette, Gitarre, E-Gitarre, Violine, Keyboard, Klavier, Cello, Querflöte, Fagott, Schlagzeug, Ensemblespiel auf Wunsch
- für Kinder ab 5 Jahren „Brassini – Frühinstrumentalunterricht an der Posaune“
- Musik für Babys ab 6 Monaten
- Musik für die Kleinsten Teil 1 für Kinder von 1<sup>1/2</sup> bis 3 Jahren und Elternteil
- Musik für die Kleinsten Teil 2 für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Elternteil
- Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre (ohne Eltern)

# Volkshochschule Hainburg



## Geschäftsstelle:

Wilhelm-Leuschner-Str. 10,  
63512 Hainburg

**Leitung:** Birgit und Fritz Hofmeister

**Tel.:** 06182 898551

**Fax:** 06182 898549

**Internet:** [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de)

**Anmeldung:** Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.

## Kursbeginn: ab 07. Septmeber 2015

Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt und ist in den Rathäusern, Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

## Programmübersicht:

### Politik – Gesellschaft:

Psychologie - Neurolinguistisches Programmieren Teil I und II, Gitarre für leicht Fortgeschrittene

### Sprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache

### Kultur und Gestalten:

Malen mit Kindern, Zeichenkurse Aquarell und Pastell, Portraitzeichnen, Acrylmalerei, Kalligraphie, Kreatives Gestalten, Serviettenteknik, Papierkunst in 3-D-Technik, Keilrahmengestaltung, Floristik, Orientalischer Tanz, Nähen

## Arbeit und Beruf

MS-Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann und für Senioren, MS-Windows 8 und Office 2013 für Fortgeschrittene, Powerpoint, Arbeiten mit dem iPad, Tablet oder Smartphone, Bildbearbeitung mit Photoshops Elements, Tastschreiben am Computer, Mathematik Vorbereitung für die Abschlussprüfung Haupt- und Realschule, Buchhaltung

## Gesundheit:

Verschiedene Kochkurse, Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness, Pep up your back, Bauch-Beine-Po, Ausdauer Pur, Powerstep, Step & Style, Fitboxen, Power Yoga, Power-Aerobic, Callanetics, Pilates, Powerpilates, Pilardio, Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer, Gymnastik für den Beckenboden, Kraft und Dehnung, Business-Workout, Ganzkörperworkout, Ganzkörpertraining, Body-Art,

Bodystyling, Bodytoning, Total Body Workout, Fatburner, Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Entspannungsgymnastik, Entspannungskurse, Mental Balance – Entspannung & Stretching, Hatha-Yoga, Rückenyooga, Qigong, Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene und für Senioren, Klangreise – Entspannung mit Klangschalen, Gedächtnistraining, Homöopathie, Exkursion und Workshop „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht“, Schminkkurse, „Zauber der Düfte“.

**Vorträge und Studienreisen erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.**

# Volkshochschule Langen

## Geschäftsstelle:

Kulturhaus Altes Amtsgericht  
Darmstädter Str. 27, 63225 Langen  
Tel.: 06103 910-460  
Fax: 06103 910-466  
E-Mail: vhs@langen.de  
Internet: www.vhs-langen.de

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,  
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr

**Leitung:** U. Sandvoß

**Verwaltung:** D. Seidel, S. Güldenstein

Das Langener Kulturprogramm liegt in Langen aus und kann im Internet abgerufen werden.

**Semesterbeginn: 14. September 2015**

## Kurse aus dem Langener Kulturprogramm:

- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Aquarellieren
- Theaterspiel
- Beruf: Schriftsteller/in
- Nachtwächterführung
- Kochkurse
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Nähen - für Anfänger/innen
- Stricken
- Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking

- Meditation und Entspannung
- Yoga, Yoga Nidra
- Gymnastik, AERO-BBP-Gymnastik
- TBF-Total-Body-Fitness
- Rückenschule
- Qi Gong, Chinesisches Schattenboxen
- Orientalischer Tanz, Rumba-Gymnastik
- Seifenwerkstatt für Kinder
- Schmuckwerkstatt für Kinder
- EDV und WORD (Anfänger – Fortgeschrittene)
- EXCEL (Anfänger – Fortgeschrittene)
- ACCESS
- PowerPoint
- Bildbearbeitung
- Fotoverwaltung
- Videografie

## In Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen e.V.:

Tastschreiben für Kinder und Erwachsene, Kurzschrift, Rechtschreibung, Briefgestaltung ([www.stenografenverein-langen.de](http://www.stenografenverein-langen.de))

## Informationen zu dem Angebot der Musikschule Langen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Musikschule Langen

Kulturhaus Altes Amtsgericht  
Darmstädter Straße 27, 63225 Langen  
Tel.: 06103 910-470  
Fax: 06103 910-466  
E-Mail: musikschule@langen.de  
Internet: www.musikschule-langen.de

**Leitung:** U. Sandvoß  
**Verwaltung:** J. Rusche

# Volkshochschule Mühlheim

## Volkshochschule der Stadt Mühlheim a.M.

Rathaus, Friedensstraße 20  
63165 Mühlheim am Main

## Fachbereich IV Sport und Kultur

**Leitung:** Klaus Schäfer, Tel.: 06108 601-600

## Sachbearbeitung Volkshochschule:

Alexandra Hanke, Tel.: 06108 601-602  
Robin Kaiser, Tel.: 06108 601-605  
Meike Lipps, Tel.: 06108 601-606  
Fax: 06108 601-84611  
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de

Das gesamte vhs-Programm ist unter [www.muehlheim.de/vhs](http://www.muehlheim.de/vhs) im Internet einzusehen und herunter zu laden.

## Sprechzeiten:

Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr,  
zusätzlich Di 14.00-17.45 Uhr

**Anmeldungen:** Anmeldungen werden in der vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice“ (ZBS) während der Öffnungszeiten entgegen genommen oder können per Post, Fax oder

E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**

**Das Semesterprogramm** ist bei der vhs im Rathaus, beim „Zentralen Bürgerservice“, in Banken, Apotheken und einigen Geschäften kostenlos erhältlich oder wird gegen Übersendung eines mit 1,45 Euro frankierten Freiumschlags zugesandt.

**Semesterbeginn:**  
**ab Montag, 14. September 2015**

## Angebote für die Generation "50 plus":

Gesundheitstraining, Kreislaufaktiv & Muskelkraft, Englisch für Senioren

## PC-Basiskurse und Internet

PC-Kurse, Smartphone – noch Handy oder schon Computer?

## Junge VHS

Freie Mal- und Bastelwerkstatt, Kreatives Schneiden für Kinder und Jugendliche

## Kreativkurse

Kalligrafie, Malen und Zeichnen, Freie Mal- und Bastelwerkstatt für Anfänger/innen, Kreativer Perlenschmuck, Exkursion und Workshop „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht“, Schneiderworkshops und Intensivkurse, Orientalischer Tanz

## Sport und Gesundheit

Yoga, Emotionale Balance, Soulfood – Kraftquellen für Körper, Geist und Seele, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Entspannungs-Mix, Qi Gong, Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining, Rückenschule und Rücken-Fit, Fatburner – auch für Ihn, Zumba-Fitness, Entspannt und gestärkt in den Feierabend, Wirbelsäulengymnastik, Akupressur, Move-it, Pilates, Bodyforming

## Sprachen

Deutsch für Anfänger/innen, Englisch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Italienisch für Anfänger/innen und für Teilnehmer/innen

mit Vorkenntnissen, Spanisch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

## Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)

**Telefon:** 06108 76159

**Pädagogische Leitung:** Christiane Wetzlar

**Verwaltung:** Marion Winter

**Sprechzeiten:** Mo von 08.00-12.30 Uhr und Mi von 09.30-14.00 Uhr

**Sprechzeiten im Rathaus:**  
Di, Do und Fr 8.30-12.00 Uhr

**Telefon:** 06108 601601

## Angeboten werden:

- Musik für „Mäuse“
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung
- Instrumentalunterricht (zur Auswahl stehen 16 Instrumente)
- Gesangsausbildung
- musikalische Erwachsenenbildung

# Volkshochschule Neu-Isenburg



## Geschäftsstelle:

Bahnhofstr. 2/ Ecke Frankfurter Str.  
63263 Neu-Isenburg  
Tel.: 06102 254746  
Fax: 06102 6644  
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de  
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr von 09.00-12.00 Uhr,  
nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung

**Leitung:** Sabine Wershoven

## Kursbeginn /Anmeldung:

Das Programm liegt in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Den genauen Beginn der jeweiligen Kurse können Sie dem Programmheft entnehmen. Anmeldungen werden telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail ab sofort angenommen. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Eine Anmeldung ist von dieser Seite rund um die Uhr möglich und Sie können direkt erkennen, ob ein Kurs noch freie Plätze bietet.

## Neu in unserem Programm sind u.a. die folgenden Kurse:

Kreatives Schreiben – Kurzgeschichten, Schriftsteller/in – und dann?, kreativ skizzieren mit Papier und Bleistift, kreative Raumgestaltung mit Farbe, individuelle Schmuckstücke – glänzende Geschenkideen, dekorative Figuren aus Pappmaché, Entspannung mit Klangschalen zum Kennenlernen, Boxenstopp – einfach abschalten, wohltuende Entspannung für Mutter und Kind, Feldenkrais Workshop: Lebendiges Sitzen, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, Box-Aerobic für Anfänger, Tanzfitness – Bellyfit, Schlafstörungen hat doch jeder! – Oder nicht!, Pendelkurs für Einsteiger, Bedeutung und Wirkung von Heilsteinen, Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen, Weinwissen für Einsteiger, Whisky-Tasting: Whiskys der Welt, Mediterrane Geschmacksreise, Latein, Rhetorik . die Kunst des Redens, WordSpezial: Seriendruck mit Word 2013, ExcelSpezial: Diagramme mit Excel und Powerpoint, Webseiten gestalten mit Joomla!

## Junge vhs:

Fotoausstellung für Kinder (8 – 15 Jahre), nähen für Kinder/Jugendliche (ab 10 Jahren), kleine Köche ganz groß

## Bildungsurlaub:

EDV-Grundlagen 07.–11.12., Wertschätzende Kommunikation 14.–18.12.

## Außerdem finden Sie in jedem Semester folgende Standardkurse:

Kurse für Kinder, Geschichte, Politik, Psychologie, Literatur, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Gestalten, Fotografie, Tanzen, Entspannung, Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Heilmethoden, Massagepraktiken, Kochen und Ernährung, Deutsch als Fremdsprache, sonstige Fremdsprachen, Berufliche Weiterbildung, EDV-Kurse

## Mehrtagesreisen 2015

22.–26.09. Deutsch-Niederländisches Grenzgebiet, 06.–20.10. China, 17.–24.10. Flusskreuzfahrt auf der Rhone, 01.–05.11. Barcelona,

15.–22.11. Zypern, 21.–28.11. Fitness-Multi- mix auf Djerba

## Mehrtagesreisen 2016:

11.– 24.02. Kuba, 27.02.–06.03. Marokkos Süden, 30.03.–06.04. Lissabon und Alentejo, 08.–12.04. Harz, 20.–30.04. Iran, Mai - Sizilien, Dubrovnik, Korfu, Juni - Normandie, Juli – Island

## Tagesfahrten:

08.09. Landau, 13.10. Hinter den Kulissen von... Wasser und Abwasser, 27.10. Rheingau, 06.01.16 Pottenstein

## Stadtspaziergang in Frankfurt:

03.11. Bahnhofsviertel kulinarisch

## Artothek:

Interessierte können sich in den Räumen der vhs Bilder anschauen und gegen einen Spendenbeitrag von € 5,- ausleihen. Die Dauer der Ausleihe beträgt 10 Wochen. Bitte den Personalausweis mitbringen.



**Geschäftsstelle:** Rathaus Obertshausen  
Beethovenstr. 2 – 8  
63179 Obertshausen

**vhs Obertshausen –  
Ihre vhs in Obertshausen**  
**Tel.:** 06104 40526-51/-52  
**Fax:** 06104 40526-55  
**E-Mail:** info@vhs-obertshausen.de  
**Homepage:** www.vhs-obertshausen.de

**Musikschule**  
**Tel.:** 06104 40526-46/-47  
**E-Mail:** info@musikschule-obertshausen.de  
**Homepage:**  
www.musikschule-obertshausen.de

**Öffnungszeiten:** Mo bis Fr, 08.00-12.30 Uhr  
und Mi, 15.00-18.30 Uhr  
Ausführliches Programm bitte anfordern!  
**Telefonische Anmeldungen zu Kursen und  
Reisen bzw. Vormerkungen sind möglich!**

**Gesundheit:**

- Yoga, Tai Chi Chuan, Qi-Gong
- ZENbo Balance
- Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik für Frauen
- Fitness-Mix, Pilates, Workout
- Zumba, Wassergymnastik, Flexi-Bar
- Prävention Osteoporose, Sturzprophylaxe
- Klangmeditation
- Exkursion Kräuter, Kochkurse (u. a. Weinkurse)

**Sprachen:**

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

**Kultur – Gestalten:**

- Kreatives Schreiben
- Pastell, Acryl, Aquarell
- Kreativ mit Nadel und Faden, Hardanger-Stickerei
- Keramik, Kalligraphie
- Patchworkkurs, Nähkurse
- Geschenke aus Glas

**Kinderkurse:**  
Schwimmen, Kochwerkstatt, Ballett, Reise zur Ruhe-Insel

**Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Obertshausen**  
Prospekt anfordern!

**Festspiel- und Studienreisen**  
Flug-Studienreise Siebenbürgen, September 2015  
Flug-Studienreise Apulien, September 2015  
Flug-Studienreise Nordzypern, Oktober 2015  
Flug-Studienreise Kroatien, Oktober 2015

## Volkshochschule Seligenstadt



**Kulturring Seligenstadt e.V.**  
**Geschäftsstelle:** Steinheimer Str. 6, EG  
**Tel.:** 06182 3569  
**Fax:** 06182 7836790  
**E-Mail:** vhs-seligenstadt@t-online.de  
**Internet:** www.vhs-seligenstadt.de

**Bürozeiten:** Di und Do, 09.30-11.30 Uhr  
**Geschäftsführung:** Elisabeth Emadi

**Semesterbeginn am 14.09.2015**

**Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:**

**Kultur - Gestalten**  
Seligenstädter Klosterkonzerte, Theaterfahrten, Zeichnen in Pastell, Aquarellmalen, Acrylmalerei, Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene, Nähkurse, Töpfern, Ukuleleworkshop, Gitarrenkurse, Trommelworkshops, Kunstführungen, Kunstseminare, Literaturkreise

**Gesundheit**

- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Augenschule
- Rückenschulung
- Bodystyling
- Kochkurse für Erwachsene und Kinder

**Sprachen:**

- Englisch - Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Englisch für das Alter 50 plus
- Englisch conversation
- Chinesisch für Anfänger/innen
- Französisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Italienisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch Conversación

**Arbeit - Beruf**

- Tastschreiben am PC
- MS-Word für Anfänger/innen
- MS-Excel für Anfänger/innen
- Ebay-Kurse, „Der Weg ins Internet“
- Rund um das digitale Bild, Digitales Fotoalbum
- Programmieren und etliche andere Computerkurse

**Musik und Theater**  
Konzertreihe Junges Podium (im Romanischen Haus)  
Seligenstädter Klosterkonzerte des Kulturrings Seligenstadt e. V.  
Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings nach Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden unter der Leitung von Katrin Schmidt, Tel.: 06023 5070047

Das vollständige Herbstprogramm der Volkshochschule Seligenstadt entnehmen Sie bitte nähere Angaben und Informationen über die genannten Kurse und weiteren Veranstaltungen. Es ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Sparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken.

Soweit nicht anders angegeben, finden die vhs-Kurse des Kulturrings Seligenstadt e. V. in den Räumen der Merianschule statt.

## Nachbarvolkshochschulen

**Volkshochschule  
Offenbach am Main**  
Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main  
Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144  
E-Mail: vhs@offenbach.de  
Internet: www.vhs-offenbach.de

**Volkshochschule  
der Stadt Frankfurt**  
Sonnenmannstr. 13, 60314 Frankfurt  
Tel.: 069 21271501, Fax: 21271500  
E-Mail: vhs@frankfurt.de  
Internet: www.vhs-frankfurt.de

**Volkshochschule  
Darmstadt - Dieburg**  
Albinstr. 23, 64807 Dieburg  
Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319  
E-Mail: vhs@ladadi.de  
Internet: www.ladadi.de

**Volkshochschule  
der Stadt Darmstadt**  
Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt  
Tel.: 06151 132786, Fax: 133260  
E-Mail: vhs@darmstadt.de  
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

**Volkshochschule der Stadt Hanau**  
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau  
Tel.: 06181 92380-0, Fax: 9238021  
E-Mail: fit@vhs-hanau.de  
Internet: www.vhs-hanau.de

**Kreisvolkshochschule Groß-Gerau**  
Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau  
Tel.: 06152 1870-0, Fax: 1870-190  
E-Mail: info@kvhsgg.de  
Internet: www.kvhsgg.de

**Volkshochschule Rüsselsheim**  
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim  
Tel.: 06142 832630, Fax: 16894  
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de  
Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

**Kreisvolkshochschule Bergstraße**  
Marktplatz 1, 64653 Lorsch  
Tel.: 06251 17296-0, Fax: 17296-66  
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de  
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

**Volkshochschule  
Odenwaldkreis**  
Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach  
Tel.: 06062 70-1731, Fax: 70-1729  
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de  
Internet: www.vhs-odenwald.de

**Bildungspartner Main-Kinzig GmbH  
Volkshochschule**  
Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen  
Tel.: 06051 91679-0, Fax: 91679-10  
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de  
Internet: www.bildungspartner-mk.de

**Volkshochschule Aschaffenburg**  
Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 38688-0, Fax: 06021 38688-20  
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de  
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

# STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Access	37
Acrylmalerei	14, 47, 82
Aerobic	54
Aktzeichnen	13, 47
Alphabetisierung	25, 54, 87
Aquarellieren	13, 47
Arabisch	27
Atem	4, 51f
Autogenes Training	51, 61, 71, 85
B	
Backen	24, 49, 75
Bauen	9
BBP	54
Beckenbodentraining	71
Beruf	9, 33ff, 39ff, 45, 79f, 90
Betriebssysteme	33f, 38
Bewerben	46, 79
Bildbearbeitung am PC	37f, 64, 80
Bildhauerei	14f
Bildungsurlaub	4ff, 10, 21, 29, 32, 35, 37, 40, 57
Blues Harp	19
Bogenschießen	53
Bosnisch	31
Buchbinden	17
Buchführung	39f
Burnout	6, 68
Büromanagement	35, 37, 79
C	
Cambridge Certificates	29
Capoeira	53
Chemie	8
Chinesisch	27
Computerkurse	33ff, 63f, 79f
D	
Dänisch	28
Datensicherheit	33f
Datev	40
Desktop-Publishing	38
Deutsch	25
Deutsch als Fremdsprache	25f, 54f, 62, 77, 87
Didgeridoo	19
Drehkurse (Töpfern)	15
Drucktechniken	12f
E	
Ehrenamt	41, 42
Einbürgerung	26
Energie	9
Englisch	28f, 55f, 62, 77, 87f
Englisch für den Beruf	29, 56
Englisch für Kinder/Schüler	56, 62, 77
Entspannung	6f, 11, 20f, 50ff, 60f, 71f, 85ff
Ernährung	23f, 49, 62, 87
Ethik	4
Eutonie	85
Excel	35f, 63f, 79

F	
Familienaufstellungen	6, 45
Feldenkrais	21, 52, 60
Film	16
Filzen	18
Fitness	21f, 53f, 72ff, 86
Fossilien	43
Fotobuch	38, 64, 80
Fotografie	15f, 48, 63, 69
Französisch	29, 56f, 62, 77, 88f
Frauenkurse	9ff, 46f, 51, 53, 73f, 79, 84
Führungen	3, 8f, 43, 66f
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	50
G	
Garten	8
Gebärdensprache	25
Gehirntraining	3, 43, 67, 81
Geschichte	2
Gesellschaft	2ff, 42f, 66f, 81
Gesundheit	9, 20ff, 49f, 60, 71ff
Gitarre	69
Grafik	12f, 37f
Griechisch	30
Gymnastik	20, 53f, 61f, 72f, 86
H	
Handarbeit	18, 48, 60
Heilmethoden	23, 49f, 74f, 86f
Heimwerken	47
Herz-Kreislauf-Training	22
Holzbearbeitung	17, 70
Homöopathie	9, 75
Hormone	11
Hypnose	7, 74
I	
Ikebana	17
Indesign	38
Integrationskurse	25, 54f, 87
Internet	33f, 80
Italienisch	30, 57, 62f, 77f, 89
J	
Japanisch	30
Jugendliche	32, 39, 49, 58, 64f, 67ff, 73, 77, 80, 83, 90
K	
Kalligraphie	14
Kampfkunst	21, 53
Kaufmännische Kurse	39f, 80
Keramik	14f, 82
Kinderkurse	4, 17, 32, 38f, 47, 53, 58, 62, 64f, 67ff, 75, 79, 82f
Kinesiologie	5
Kochen	24, 30f, 48f, 62, 75f
Kommunikation	4, 9f, 35, 37, 45
Kosmetik	11, 48, 70, 83
Kräuter/Wildpflanzen	8, 43, 68, 75
Kroatisch	31
Kunst- und Kultur	3, 12
Kunsthandwerk	16f, 47, 70, 83

L	
Länderkunde	42, 59, 81
Lernen	67
Lesungen	10ff, 46, 68, 82
Literatur	10ff, 46, 60, 82
Lohn und Gehalt	40
M	
Magix	38
Mail	33f, 37, 64
Malen	12ff, 47, 82
Massage	20, 23, 50, 85
Mathematik	80, 90
Meditation	7, 51, 71, 85
Mode	18, 48, 70, 83
Mosaik	17
Musik, Musizieren	18f, 46, 58, 65, 69
N	
Nähen	18, 48, 70, 83
Natur	8f, 42f, 68
Netzwerk	38
O	
Office	35ff, 63
One Note	37
Origami	47
Osteoporose	61
Outlook	35, 37, 64
P	
Pädagogik	4, 41
Papiers schöpfen	47
Patientenverfügung	3, 81
PC-Grundlagen	33ff, 79
Percussion/Schlagzeug	46, 69
Philosophie	2ff
Photoshop	37f
Picasa	64
Pilates	54, 73f, 86
Plastisches Gestalten	14f, 69f, 82
Politik	2, 42
Polnisch	30
Portugiesisch	30, 63
Powerpoint	35f, 63f, 79
Programmieren	38
Projektmanagement	40
Prüfungen	26, 39f
Psychologie	5ff, 10, 43, 45, 60, 67f
Q	
Qigong	20, 60f, 72
R	
Radieren	12f
Raucherentwöhnung	22, 74
Recht	3, 46, 81
Reiki	7f
Reisen	10, 21, 44f
Religion	2
Rhetorik	40, 45
Rumänisch	32
Russisch	30, 78

S	
SAP	40
Schmuck	16f, 83
Schreibwerkstatt	10
Schwedisch	30
Schwimmen	22
Selbstverteidigung	10, 53
Selbstvertrauen	6, 9, 45, 67, 79
Seniorenbildung	28, 33f, 43, 51, 54, 60, 69, 73f, 79f, 88
Serbisch	31
Smartphone	34f, 63f
Spanisch	31f, 57, 63, 78, 90
Speckstein	14, 70
Spinning	22
Sportschießen	53
Spracheinstufung	27, 55
Stilberatung	70
Stimmtraining	4, 52
Stressbewältigung	6f, 11, 21, 43, 61
T	
Tablet	34, 63f
Tai Chi	52, 72, 85
Tanz	19f, 52, 69, 83
Tastschreiben am PC	39, 80
Textiles Gestalten	18, 48, 70, 83
Tiere	9
Trad. Chin. Medizin (TCM)	23, 75, 87
Türkisch	32
U	
Ukulele	18f
Umweltbildung	8f, 42f
Ungarisch	32
V	
Verbraucherfragen	3, 9
Vorsorgevollmacht	3, 81
Vorträge	2, 5, 8, 49f, 59, 81
W	
Walking	21, 74
Wandern	42f
Wassergymnastik	62
Weben	18
Web-Publishing	39
Wechseljahre	11
Wildnispädagogik	8f
Windows	33ff, 63, 79
Wirbelsäulengymnastik	53, 61, 72ff, 86
Wirtschaft	3, 67
Word	35f, 63f
Work Life Balance	6
X	
Xpert	39f
Y	
Yoga	11, 20, 43, 50f, 60, 71f, 84
Z	
Zeichnen	13, 47, 68
Zeitmanagement	45, 68, 79
Zirkustraining	73
Zumba	19, 53, 74





# ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

**vhs Kreis Offenbach** Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di  
 **vhs Dietzenbach e.V.** Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di  
 **vhs Heusenstamm** Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He  
 **vhs Rödermark** Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname \_\_\_\_\_

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.** Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

# ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

**vhs Kreis Offenbach** Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K  
 **vhs Dietzenbach e.V.** Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di  
 **vhs Heusenstamm** Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He  
 **vhs Rodgau** Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro  
 **vhs Rödermark** Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname \_\_\_\_\_

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.** Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)  
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)  
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Datum/Ort

Unterschrift

**Bitte beachten Sie:**

**Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!**

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)  
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)  
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Datum/Ort

Unterschrift

**Bitte beachten Sie:**

**Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!**