

Programm 1. Halbjahr 2016

Februar bis August



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,

„Bildung für alle!“, knapper kann das Selbstverständnis der Volkshochschule nicht formuliert werden. In der Tat ist die öffentliche Weiterbildung für alle Menschen da – auch und in diesen Zeiten sogar ganz besonders für die vielen Menschen, die als Flüchtlinge Zuflucht in unserem Kreis gefunden haben. Für diejenigen, deren Asylgesuch mit hoher Wahrscheinlichkeit positiv entschieden wird, bieten die Volkshochschulen der Kommunen Deutschkurse an. Die Volkshochschule Kreis Offenbach ist in dieser Thematik in mehrfacher Hinsicht aktiv. Zunächst ist sie selbst Anbieterin von Kursen für Flüchtlinge, beispielsweise im Bereich der Alphabetisierung. Des Weiteren unterstützt sie die städtischen Volkshochschulen bei der Einrichtung und Durchführung der örtlichen Angebote und bietet ehrenamtlich Tätigen eine umfangreiche Fortbildungsreihe an, um sie bei ihrer wichtigen Aufgabe als Lernbegleiter zu unterstützen.

„Bildung für alle!“ bedeutet aber auch, dass ein breites Angebot in anderen Bereichen wie beispielsweise Gesellschaft und Politik, Kunst und Kultur, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Gesundheit vorgehalten wird.

Unter dem Motto „Umbruch - Ende&Anfang“ wird im kommenden Semester schwerpunktmäßig der Frage nachgegangen, was Umbruchsituationen in Gesellschaften und in individuellen Biographien auszeichnen. Es muss etwas zu Ende gehen, bevor Neues beginnen kann. Beides ist fast immer mit Schwierigkeiten und Risiken verbunden, bietet aber auch die Chance zur schöpferischen Neuorientierung. Deutlich wird dies an historischen Umbruchsituationen. Wie keine andere Stadt der Welt hat Jerusalem im Lauf der 4.000-jährigen Geschichte Umbrüche und Wechsel erlebt. In unserer

Vortragsreihe „Forum am Montag“ wird sich eine Veranstaltung damit ausführlich befassen. Auch kunstgeschichtlich lassen sich Umbrüche und Paradigmenwechsel gut nachvollziehen, gerade für das 19. Jahrhundert. Im Seminar „Kunstgeschichte im Überblick“ wird dies erläutert und dargestellt. Was Krisen für unser Leben bedeuten, wie wir förderlich mit Umbruchsituationen umgehen können, thematisieren ebenfalls Veranstaltungen im Bereich Psychologie.



Ich wünsche Ihnen auch in diesem Semester bereichernde Lernerlebnisse und viele gute Begegnungen an unserer Volkshochschule. Für jeden, der sich weiterbilden möchte, ist sicher etwas Geeignetes dabei.

Mit freundlichen Grüßen

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach

SEMESTERTHEMA UMBRUCH: ENDE & ANFANG

**Kunstgeschichte im Überblick:
Das 19. Jahrhundert – Zeit des Umbruchs**
Kursbeschreibung siehe S. 12

Krise – Umbruch - Und wie jetzt weiter?
Kursbeschreibung siehe S. 7

Krise und Risiko – Chance des Neuanfangs oder Scheitern?
Kursbeschreibung siehe S. 2

Jerusalem – wechselvolle Geschichte einer heiligen Stadt
Kursbeschreibung siehe S. 2

Kraft, Motivation und Ausdauer für das Neue im Leben
Kursbeschreibung siehe S. 7

Wohnkultur und Leben im Wirtschaftswunder
Vortrag und Führung siehe S. 2

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	1
vhs Dietzenbach	42
vhs Heusenstamm	59
vhs Rodgau	66
vhs in Rödermark	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
Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformulare	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 (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:

Rosenmontag: 08.02.2016
Osterferien: 25.03. – 09.04.2016
Sommerpause: 18.07. – 19.08.2016
(Beginn der Sommerferien bis Erscheinen des neuen Programms.)

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

Semesterende: 31.08.2016

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am **19.08.2016**.

Anmeldungen

Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular auf Seite 95) 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 sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende 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 Geschäftsbedingungen und weiteren Informationen auf der 2. Umschlagseite.

Für Druckfehler keine Haftung



Luise Oberdorfer



Daniela Muth



Lothar Murmann

Luise Oberdorfer, Leitung
Pädagogische Mitarbeiterin der Kreis-vhs und Fachbereichsleiterin Pädagogik, Eltern- und Familienbildung, Psychologie, Kommunikation und Frauenbildung. Gerne berate ich Sie in Bildungsfragen, freue mich über Anregungen, z.B. bezüglich neuer Kursthemen, und bin offen für Ihre (konstruktive) Kritik:
Tel.: 06103 3131-1332.
e-mail: l.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Daniela Muth, Sachbearbeitung
Verwaltungsangestellte der Kreis-vhs. Gerne beantworte ich Ihre organisatorischen Fragen rund um Anmeldung, Gebührenpflicht, -ermäßigung und -befreiung:
Tel.: 06103 3131-1342
e-mail: d.muth@kreis-offenbach.de

Lothar Murmann
Freiberufler, teils ehrenamtlich, Mittelsmann zu den Schulen und „Unterstützer vor Ort“.
Tel. 06106 778743

Anmeldung auch über unsere Homepage

www.vhs-roedermark.de möglich.



Gesellschaft

Bridge - Sport oder Spiel?

Darüber gehen die Meinungen auseinander. Einig ist man sich darüber, dass Bridge logisches, strategisches, taktisches und schnelles Denken verlangt und gleichzeitig Geduld und partnerschaftliche Fähigkeiten trainiert. Und der Erfolg ist - anders als bei anderen Kartenspielen - kaum vom Kartenglück abhängig. Ein Workshop für alle, die vor der Entscheidung stehen, ob sie dieses faszinierende Spiel von Grund auf erlernen und vielleicht sogar zu ihrem Sport machen möchten.

R010035

Ingrid Schneider-Hanning

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

So, 10.04.2016, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,-

Gedächtnistraining

Geistig fit ein Leben lang mit MAT-Gehirnjogging

Die geistige Fitness ist keine fixe Größe. Sie lässt sich nachgewiesenermaßen in wenigen Wochen beträchtlich steigern. Sie erlernen an diesem Tag ein Training, das Sie mit 5-10 Minuten Aufwand täglich ein Leben lang geistig fit hält und Ihre Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und geistige Beweglichkeit stärkt. Auch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand kann sich verbessern. Wir trainieren in lockerer Atmosphäre.

R010618

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

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

Sa, 07.05.2016, 10.00-17.00 Uhr

€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-)

Psychologie

Resilienz - die Stehaufmenschentherapie

Schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Jedoch: Ist eine Krise ein Problem oder eine Herausforderung für Sie? Mit Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit, bestmöglich mit den verschiedenen Belastungen unseres Lebens umzugehen und aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen. Sie erlernen Resilienz-Techniken, wie z.B. eine neue Sichtweise, Entdecken der eigenen Ressourcen usw.. Wir üben anhand eigener oder auch vorgegebener Beispiele und in einem lockeren Rahmen.

R010722

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

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

Sa, 13.02.2016, 10.00-17.00 Uhr

€ 25,-

Theologie

Vortrag: Wege der Erlösung: Buddha und Jesus

Wie kann der Mensch Leiden und Tod überwinden? Siddhartha Gautama Buddha und Jesus von Nazareth haben, jeder auf seine Weise, mit ihrem Wirken und ihrer Botschaft Wege der Erlösung aufgezeigt. Sie legten damit den Grundstein für zwei bedeutende Erlösungsreligionen: Buddha für den Buddhismus, Jesus für das Christentum. Der Vortrag skizziert das Leben der beiden Religionsgründer und fragt, was sie in Lehre und Praxis eint und was sie unterscheidet.

R010924

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist

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

Mi, 18.05.2016, 19.00 Uhr

- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Recht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht, 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 Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.

R010527

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

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

Di, 19.04.2016, 18.00-21.00 Uhr

€ 10,-



Gudrun Müller,
Psychologische
Beraterin

Kommunikation

Workshop Karriereberatung

R010612

Gabriele Holler

Kursbeschreibung siehe S. 4

Kreative Sommerschreibwerkstatt

R010730

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 7



Manfred Karl Böhm,
Dipl.-Theologe,
Publizist

Länderkunde

Diavortrag: Die Seealpen - Traumberge zwischen Italien und Frankreich

Die Seealpen, im äußersten Südwesten des Alpenbogens gelegen, gehören zu den großartigsten, zugleich einsamsten Regionen des gesamten Alpenraumes. Nur wenige Bergwanderer haben bisher diese wunderschöne Region entdeckt. Hier sind Adler, Steinbock, Gams und

Anmeldung
auch per Fax an
06103 3131-1399
oder über die
Homepage möglich:
www.vhs-roedermark.de



sogar wieder der Wolf heimisch. Seltene Pflanzen und prächtige Schmetterlinge beleben die alpinen Matten, bizarre Felsschluchten harren der teilweise atemberaubenden Entdeckung... Eine begeisternde Tour durch diese Bergwelt im Grenzgebiet von Italien und Frankreich mit vielen Tipps für eigene Urlaubspläne.

RO11031

Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 03.02.2016, 20.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erbeten



M. Schroth: Kuba

Diavortrag: Tropenparadies Kuba

Noch immer haben viele Kubaner trotz wirtschaftlicher Engpässe ihre patriotische Treue zur Revolution Fidel Castros und auch ihre Lebensfreude nicht verloren. Das macht ein Bummel durch die Altstadt Havannas mit ihren alten Villen und den uralten Straßenkreuzern zu einem großen Erlebnis. Auch die Natur könnte kaum bunter sein: Mangrovensümpfe und Palmenwälder wechseln mit Regenwäldern ab. Es gibt riesige Krokodile und die berühmte Bienenelfe, den kleinsten Vogel der Welt. Entdecken Sie ein Tropenparadies, das möglicherweise kurz vor einem gravierenden Wandel steht...

RO11032

Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 02.03.2016, 20.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erbeten

**Digitale Fotoschau:
Eine Schnupperreise nach Island**

Wir erkunden die moderne Hauptstadt Reykjavik und von dort aus die Insel. Die Halbinsel Snaefellsnes mit einem aktiven Gletschervulkan, kleinen Orten, bizarren Lavaströmen und einer reichen Vogelwelt. Die Golden Circle Tour führt uns zur ersten Bischofskirche in Skalholt, zum Goldenen Wasserfall Gullfoss, zum Geysir, dem Namensgeber aller Thermal-Springquellen und ins Tal des Althing, wo jahrhundertlang das isländische Parlament tagte und wo die tektonischen Bewegungen unserer Erde dramatisch sichtbar werden. Im von Vulkanen und Gletschern umgebenen Tal von Landmannalaugar erleben wir eine faszinierende farbenprächtige Lavalandschaft.

RO11033

Günter und Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 06.04.2016, 20.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erbeten

**Digitale Fotoschau:
Orientalische Impressionen -
Die Emirate Dubai und Abu Dhabi
und das Sultanat Oman**

Im reichen Emirat Dubai bestaunen wir in Dubai City das Burj al Arab, das Burj Kalifa, riesige Malls, die künstliche Marina und künstliche Inseln mit den Villen Prominenter. Im Sultanat Oman, schon in der Antike durch den Weihrauchhandel zu Reichtum gekommen, sehen wir u.a. die Lehmurg Jabren und das Fort in der Stadt Nizwa, inmitten einer phantastischen Landschaft aus schroffen hohen Bergen und tiefen Wadis. Wir besuchen die moderne Hauptstadt Muscat, die traditionsreiche Stadt der Minarette Sur, die große Wahiba-Wüste, das raue Hajargebirge und die Oase Al Hamra. Im reichsten Emirat Abu Dhabi beeindruckt Modernes (Museumslandschaft, Moschee) neben Historischem (Oasenstadt Al Ain, Ausgrabungsstelle einer 3000 Jahre alten Kultur.)

RO11034

Günter und Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 11.05.2016, 20.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erbeten

Natur

Boden, Düngung und Kompost

KO11431
Anke Holzmann-Wirth
Kursbeschreibung siehe S. 9

Biologischer Pflanzenschutz

KO11432
Anke Holzmann-Wirth
Kursbeschreibung siehe S. 9

**Edible Landscaping
Gartengestaltung mit essbaren
Pflanzen**

KO11433
Anke Holzmann-Wirth
Kursbeschreibung siehe S. 9

Kurse für Frauen



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

KO81709
Karin Walther-Weckmann
Kursbeschreibung siehe S. 10

**Stunden mit Tiefenwirkung...
Biografische Reise zu den eigenen
Ressourcen**

KO81711
Marlene Isermann
Kursbeschreibung siehe S. 11

**Augenblick mal - bezaubernd
schöne Augen**

KO82418
Tanja Pehl
Kursbeschreibung siehe S. 11

Flamenco Schnupperkurs

KO82931
Michaela Schmidt-Eppinger
Kursbeschreibung siehe S. 11

**"Die Mitte stärken" - Entspannung
und Bewegung für Frauen**

KO83010
Michaela Schmidt-Eppinger
Kursbeschreibung siehe S. 12

"Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren
KO83233
Michaela Schmidt-Eppinger
Kursbeschreibung siehe S. 12

Literatur



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

Lesen und darüber reden...

Wir beschäftigen uns mit Autorinnen zur Zeit der späten Avantgarde. Diese Autorinnen fallen aus dem Rahmen der Zeit und zeichnen sich durch ihre sehr spezielle Schriftsprache aus. Wir nehmen den Stil und die biografischen Aspekte der Protagonisten, aber auch der Autorinnen selbst in den Blick.

RO20127

Nicole Grabe-Gebhardt, Sozialpädagogin
BA, Medien- und Kulturpädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 4
**Mi, 17.02., 02.03., 16.03., 13.04.,
27.04., 11.05., 25.05., 08.06. und
22.06.2016**, 15.00-16.30 Uhr
€ 45,-, 9 Termine, 18 UE

**Fjodor Michailowitsch Dostojewski
- Einblick in die russische Seele**

Literarische Lesereise
KO20102
Lou Heinrich
Kursbeschreibung 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.

RO20538

Brigitte Zips, Malerin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff,
Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Mo, ab 22.02.2016, 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.

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.

RO20629

Petra Distler-Bäcker



Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 02.02.2016, 09.30-11.45 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020630

Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 03.05.2016, 09.30-11.45 Uhr
€ 68,-, 9 Termine, 27 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.

R020631

Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 03.02.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020632

Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 04.02.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020633

Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 04.05.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 68,-, 9 Termine, 27 UE

R020634

Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 12.05.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 53,-, 7 Termine, 21 UE

Musik

Blues Harp I - Einsteigerworkshop

Vom einfachen Melodiespiel bis zum erdigen Blues

K020811

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, Wasser
R020936

Lisa Schaffner

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstr. 12, Turnhalle (Foyer)
Mi, ab 17.02.2016, 20.00-21.30 Uhr
€ 40,-, 8 Termine, 16 UE



Hula-Hoop-Fitness

Fitnesshooping ist effektives Ganzkörpertraining mit jeder Menge Spaß! Mit den Reifen kann man neue Energie tanken und sich so richtig auspowern. Es kräftigt nicht nur die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur und sorgt für eine schlankere Taille, auch Arm-, Bein- und Pomuskulatur werden trainiert. Durch die drehenden Bewegungen des Hula-Hoop Reifens entsteht ein leichter Massageeffekt, der die Durchblutung anregt und Verspannungen sanft löst. Nach variantenreichen Stretching- und Aufwärmsequenzen üben wir Onbody und Offbody Hooping (z.B. Drehen des Reifens um Hüfte, Arme, Beine), erhöhen dadurch unsere Ausdauer und Flexibilität und genießen die Entspannung durch rhythmische Bewegung zur Musik. Abschlussübungen zum Cool down runden die Trainingseinheiten ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
R020937

Lisa Schaffner

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstr. 12, Turnhalle (Foyer)
Mi, ab 01.06.2016, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

K020903

Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Tango Argentino - Einführung

K020904

Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Disco Fox - Einführung

K020905

Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Disco Fox - Weiterführung

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 Designstück 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,-.

R021231

Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, ab 04.03.2016, 18.00-21.00 Uhr
€ 30,-, 3 Termine, 12 UE



Silberschmuck modellieren - Workshop

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohringe 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.

R021232

Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 17.02.2016, 10.00-16.30 Uhr
€ 28,-, 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 wenn mag.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

R021420

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 03.02.2016, 19.30-21.45 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

R021421

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 19.02.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.02.2016, 13.00-18.15 Uhr
So, 21.02.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021422

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 15.04.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 16.04.2016, 13.00-18.15 Uhr
So, 17.04.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021423

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 20.05.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 21.05.2016, 13.00-18.15 Uhr
So, 22.05.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021424

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 17.06.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 18.06.2016, 13.00-18.15 Uhr
So, 19.06.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE



Marie-Luise Macey,
Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin

Kosmetik

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

R021426

Alexandra Heberer, Visagistin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 23.03.2016, 18.00-21.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 4-7 TN



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

RO21427

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

Mi, 08.06. und 15.06.2016,
18.00-21.00 Uhr

€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 2 Termine

Körpererfahrung und Bewegung



Andrea Bonn,
Lehrerin für FSI*
Persönlichkeitsentwicklung,
Trainerin
Stockkampfkunst

Philippinischer Stockkampf für Kinder - Grenzen spüren (6-9 Jahre)



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. Bei gutem Wetter gehen wir auch nach draußen.

RO30011

Andrea Bonn, Lehrerin für FSI* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 04.06.2016, 11.00-14.00 Uhr

€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabberereien: € 3,-)

RO30012

Andrea Bonn, Lehrerin für FSI* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 02.07.2016, 11.00-14.00 Uhr

€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabberereien: € 3,-)

Autogenes Training

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

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.

RO30131

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

Do, 25.02., 17.03., 24.03., 14.04., 28.04. und 12.05.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Yoga

Hatha Yoga am frühen Morgen Anfänger/innen und Mittelstufe

Hatha Yoga fördert und erhält die Kraft und Beweglichkeit des Körpers sowie die Fähigkeit zu geistiger Klarheit und Konzentration. Menschen in reiferen Jahren bietet Yoga einen bewussten und intelligenten Zugang zu Körper, Geist und Seele und generiert Lebensfreude, Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Die Teilnehmer/innen erwartet ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungssequenzen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

RO30160

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

Mo, ab 15.02.2016, 09.00-10.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Hatha Yoga für Junggebliebene

Mittelstufe und leicht Fortgeschrittene
Yoga kann erwiesenermaßen den Alterungsprozess verlangsamen. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst. So bleiben Üben bis ins hohe Alter offen gegenüber sich selbst und ihrer Umwelt. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

RO30161

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

Mo, ab 15.02.2016, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Anneli Sindermann,
Yogalehrerin BYV

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.

RO30162

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

Mi, ab 10.02.2016, 20.00-21.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 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. Besondere Aufmerksamkeit werden wir dem Rücken und der Wirbelsäule widmen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

RO30163

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Di, ab 16.02.2016, 18.00-19.30 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 ge-

dehnt, 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

RO30164 - Anfänger/innen

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Mo, ab 01.02.2016, 18.25-19.55 Uhr,

z. T. auch in den Ferien. Genaue Termine siehe Internet oder anfordern!

€ 100,-, 20 Termine, 40 UE

RO30165 - Fortgeschrittene

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Mo, ab 01.02.2016, 20.00-21.30 Uhr,

z. T. auch in den Ferien. Genaue Termine siehe Internet oder anfordern!

€ 100,-, 20 Termine, 40 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

RO30168

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

Di, ab 16.02.2016, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Kurse für Kinder
und Jugendliche



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 Vorkenntnisse/n. Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030169

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 04.02.2016, 16.25-17.55 Uhr
€ 80,-, 16 Termine, 32 UE

R030170

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 05.02.2016, 14.45-16.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 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

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030171

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 04.02.2016, 18.00-19.30 Uhr
€ 80,-, 16 Termine, 32 UE

Entspannung / Körperwahrnehmung

Sonnengruß intensiv

In diesem Workshop steht der Sonnengruß als dynamische Yogaübungsreihe im Mittelpunkt. Wir üben den Sonnengruß dabei in verschiedenen Variationen. Durch die 12 verschiedenen Haltungen bewegen wir die Wirbelsäule in alle Richtungen, kräftigen damit die gesamte Muskulatur, aktivieren die Organe, dehnen und strecken verschiedenste Muskelgruppen und trainieren das Herz-Kreislauf-System. Die Kenntnis der 12 Grundstellungen des Sonnengrußes sind eine sinnvolle Voraussetzung für den Workshop.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke für die Endentspannung

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke für die Endentspannung

R030173

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 21.05.2016, 10.00-12.15 Uhr
€ 8,-

Auszeit für Dich

Dieser Workshop lädt zum Innehalten inmitten unserer turbulenten Zeit ein. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen und uns selbst wieder zu finden. Sanfte Yogaübungen, Atemübungen, Traumreisen und geführte Meditationen helfen uns dabei.
Bitte mitbringen: eine Decke, warme Socken, eine Gymnastik- oder Yogamatte, bequeme Kleidung und ggf. ein kleines Kissen.

R030177

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 11.06.2016, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-

Anti-Stress-Yoga

Hast Du Rückenschmerzen, Schlafprobleme, schlechte Laune und fühlst Dich erschöpft und ausgelaugt? Dieser Kurs bringt Dich mit sanftem Yoga in die stressfreie Zone. Stress ist heutzutage allgegenwärtig, denn die Anforderungen des modernen Lebens setzen die meisten Menschen unter Druck. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. 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

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

R030178

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 16.02.2016, 18.00-19.30 Uhr, z.T. auch in den Ferien. Genaue Termine siehe Internet oder anfordern!
€ 95,-, 19 Termine, 38 UE



Eva Maria Sell,
Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau

Wege aus dem Stress

Stressresistenz und mehr Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten sind eine gute Basis für ein zufriedenes und freudvolles Arbeiten und Leben. In diesem Workshop geht es darum, die täglichen Energieräuber zu identifizieren und mehr Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln. Das erwartet Sie:
- Entspannungstechniken
- Energiegewinnungs-Übungen

- Anleitung zu Mikropausen (auch am Arbeitsplatz)
- Stressanalyse
- Entspannungs-Traumreise

R030179

Eva Maria Sell, Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 05.03.2016, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-

Meditation

Meditative Entspannung

Meditationen sollen den Geist beruhigen um in einen tieferen Bewusstseinszustand zu gelangen. Dieser wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und erlaubt eine andere Wahrnehmung unserer Umwelt. In diesem Kurs erfahren Sie alltagstauglich, wie Sie meditative Zustände erreichen können. Neben Fantasie-Reisen, stillen und geführten Meditationen sowie Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen lernen Sie auch klassische Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung kennen, um sich ein individuelles „Selbsthilfe Programm“ zusammen zu stellen.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kissen, warme Socken

R030180

Lietta Schröder, Entspannungspädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, 11.02., 18.02., 03.03. und 10.03.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE



Lietta Schröder,
Entspannungspädagogin

Klangschalenmeditation

Fast täglich werden wir von Stress, Hektik und Problemen geplagt, auch zu Hause finden wir keine Ruhe. Ständig will jemand etwas, wir können nicht abschalten und fühlen uns unausgeglichen. Dann sind Klangschalen ein herrliches Mittel uns aus dem Alltagsstress zu holen und in die Welt der inneren Harmonie und Ruhe zu begleiten. Sphärische Schwingungen und Klänge lösen Blockaden und bringen uns schnell wieder in die Balance. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Welt der Klangschalen und der Klangschalenmassage und können sich eine Zeit der Entspannung und inneren Ruhe gönnen.
Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Decke, kleines Kissen und dicke Socken

R030181

Ribanna Dreesch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 23.04.2016, 10.00-16.00 Uhr, inkl. Pause
€ 20,-

Massage



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

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 Alltagsstrott 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 paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: pro Paar 2 große Handtücher oder Decken, Isomatte, 2 kleine Handtücher, Massageöl und jeder warme Socken

R030182

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 13.03.2016, 10.30-14.15 Uhr
€ 13,- pro Person, (zzgl. € 1,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)

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, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

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

R030221

Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 01.02.2016, 17.00-18.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030222

Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 01.02.2016, 18.20-19.35 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE



R030223

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 03.02.2016, 10.00-11.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030224

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 05.02.2016, 09.15-10.30 Uhr,
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030225

Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 05.02.2016, 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

R030228

Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 11.04.2016, 09.30-10.30 Uhr
€ 35,-, 10 Termine, 14 UE

R030229

Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 11.04.2016, 10.30-11.30 Uhr
€ 35,-, 10 Termine, 14 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

R030230

Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 01.02.2016, 09.30-10.30 Uhr
€ 30,-, 9 Termine, 12 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

R030231

Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 01.02.2016, 10.30-11.30 Uhr
€ 30,-, 9 Termine, 12 UE

Fitness

Bodyfitness

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

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

R030233

Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 04.02.2016, 18.00-19.15 Uhr
€ 85,-, 20 Termine, 34 UE

R030234

Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 04.02.2016, 19.30-20.45 Uhr
€ 85,-, 20 Termine, 34 UE

After Work Pilates

Nach einem arbeitsreichen Tag dürfen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus schenken. Mit Pilates bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf und kräftigen u.a. Beckenboden, Bauch- und die Rückenmuskeln. Intensive und schonende Betreuung ist hierbei selbstverständlich! Erst aufwärmen, mobilisieren, dann wird schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den verdienten Feierabend.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trainingsmatte (keine Jogamatte), dicke Socken und bequeme, am Körper anliegende Sportkleidung. Damit sind Sie deutlich beweglicher und die Übungen lassen sich leichter ausführen.

R030235

Hayal Arman
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 15.02.2016, 19.45-20.30 Uhr
€ 38,-, 15 Termine, 15 UE



Pilates - Wohlfühlprogramm

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, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk

R030236

Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 02.03.2016, 17.15-18.15 Uhr,
kein Unterricht am 04./11.05.2016
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

R030237

Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 04.03.2016, 09.00-10.00 Uhr,
kein Unterricht am 06./13.05.2016
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

Body move

Bewegung - Spaß - Entspannung

Ein Ganzkörpertraining, sowohl für die Hauptmuskulgruppen als auch die Tiefenmuskeln. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung, sowie Faszien Training um Verspannungen und Verklebungen im Gewebe zu lösen und Schmerzen zu reduzieren.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

R030240

Alexandra Weisenburger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 11.02.2016, 18.00-19.00 Uhr
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

R030241 - Sommerkurs

Alexandra Weisenburger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 23.06.2016, 18.00-19.00 Uhr
€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

smovey Vibroswing - das neue Bewegungs-, Fitness- und Therapiegerät

Das Training mit diesem neuen Gerät aus Österreich soll Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern, den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbeln, das Bindegewebe straffen, das Herz-Kreislaufsystem kräftigen, das Immunsystem stärken und Verspannungen lösen. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das smovey Gerät kennenzulernen und auszuprobieren. Für jede Altersstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

R030242

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 04.03.2016, 17.30-19.00 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Hula-Hoop-Fitness

R020937
Lisa Schaffner
Kursbeschreibung siehe S. 83

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

R030216
K030217
K030218

Ilyla Gerovych
Kursbeschreibung siehe S. 22

Erkrankungen/Heilmethoden



Sabine Radtke,
Ernährungsberaterin
nach TCM; Master of
Chinese Dietetics

„Lass Nahrung dein Heilmittel sein“ - Mit TCM in den Frühling

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht Frühling für Neubeginn und Wachstum und wird durch das Element Holz symbolisiert. Nach einer Einführung in wichtige Grundbegriffe der TCM zeige ich Ihnen, welche Nahrungsmittel für uns im Frühling besonders wichtig sind und wie man Krankheiten wie Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und vieles mehr mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen kann. Außerdem lernen Sie die Chinesische Organ-Uhr und ihre Aussagen kennen. Rezepte für den Frühling gibt es natürlich auch.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

R030425

Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 12.03.2016, 14.00-18.30 Uhr
€ 15,- (zzgl. Materialkosten: € 5,-)

„Lass Nahrung dein Heilmittel sein“ - Mit TCM in den Sommer

Sommer steht in der Traditionellen Chinesischen Medizin für Freude, Lebensfeuer, sich um seine Mitte kümmern und wird durch die Elemente Feuer und Erde symbolisiert. Nach einer Einführung in wichtige Grundbegriffe der TCM zeige ich Ihnen, welche Nahrungsmittel für uns im Sommer besonders wichtig sind und wie wir Symptome wie Müdigkeit, Vergesslichkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsprobleme und Übergewicht mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen können. Dazu gibt es passende Rezepte zum auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

R030426

Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 11.06.2016, 14.00-18.30 Uhr
€ 15,- (zzgl. Materialkosten: € 5,-)



Gabriele Loose,
Heilpraktikerin,
Spirituelle
Psychologin

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 Wolldecke

R030428

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

Sa, 12.03.2016, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,-

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Den Körper dehnen, die Seele stärken - Das 2 x 1-Minuten-Mind-Body-Ritual

Verspannter Nacken? Rückenschmerzen? Knieprobleme? Man kann etwas tun auch ohne Fitnessstudio und mit sehr wenig Zeitaufwand um Verschleißprozessen vorzubeugen oder um heilsam auf den geschädigten Körper einzuwirken: Beim 1-Minuten-Mind-Body-Ritual werden wichtige Muskelgruppen aktiviert, dadurch körperliche und seelische Überspannung abgebaut und der Geist erfrischt. Ergänzend wird eine 1-Minuten-Entspannungsübung vermittelt. Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, lassen sich leicht erlernen und können flexibel in den (beruflichen) Alltag integriert werden.

Bitte kommen Sie mit bequemer Kleidung und dicken Socken.

R030429

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer

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

Sa, 12.03.2016, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,-

„Bewegt im Gleichgewicht“ - Schmerzfrei durch den Alltag

Viel zu oft nehmen wir unseren Körper erst dann wahr, wenn er sich mit Schmerzen meldet! Ziel dieses Kurses ist, durch bewusstes Wahrnehmen und Beobachten von Körpersignalen Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Inhalte:

- Körperwahrnehmung in Bewegung und Ruhe
 - Gleichgewicht erfahren und trainieren
 - Körperwissen, -gedächtnis und eigener Rhythmus
 - Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskulatur
 - Zusammenhänge zwischen seelischem Erleben und Körperempfinden
 - „Bodyfeedback“
 - Unser Atem als aktiver Begleiter
 - Musikalische Entspannung
 - Raum für Gespräche und Austausch
- Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine (Woll-)Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen.

R030430

Michaela Schmidt-Eppinger,

Physiotherapeutin

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

Sa, 19.03.2016, 10.30-15.00 Uhr

€ 15,-

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 3

ABC, Schritte plus, Alpha 1, Hueber Verlag

R040475

Anna Elsner

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

Di/Do, ab 16.02.2016, 12.00-14.15 Uhr

€ 192,-, 32 Termine, 96 UE

Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

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

R040476

Dr. Gerd Kaul, Johanna Sosunov

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

Mo-Do, ab 24.02.2016, 13.45-16.45 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040477

Gerda Kloidt

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

Mo-Fr, ab 02.05.2016, 08.45-11.45 Uhr

€ 400,-, 50 Termine, 200 UE



Anna Elsner,
Kursleiterin
Deutsch als
Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer.

R040480

Anna Elsner

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

Mo-Do, ab 22.02.2016, 08.30-11.30 Uhr, (und teilweise Fr)

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040481

Ingrid Mager

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

Mo-Do, ab 23.02.2016, 13.45-16.45 Uhr, (und teilweise Fr)

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040483

Dorothee Andreas

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

Mo-Fr, ab 03.03.2016, 09.00-12.00 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040484

Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager

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

Mo-Do, ab 13.06.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE



Gerda Kloidt,
Kursleiterin
Deutsch als
Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 6

Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer

R040485

Gerda Kloidt

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

Mo/Mi/Do/Fr, ab 07.03.2016, 08.45-11.45 Uhr, (und teilweise Di)

€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

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.

R040489

N.N.

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

Di-Fr, 29.03.-01.04.2016,

18.00-21.00 Uhr

Sa, 02.04.2016, 09.00-14.45 Uhr

So, 03.04.2016, 09.00-14.45 Uhr

Mo-Fr, 04.04.-08.04.2016,

18.00-21.00 Uhr

Sa, 09.04.2016, 09.00-14.45 Uhr

So, 10.04.2016, 09.30-12.00 Uhr

€ 120,-, 13 Termine, 60 UE

Deutsch für Beruf und Alltag, B2/1

Die Schöne ist angekommen - Grammatikkrimi, 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.

R040490
Gerda Kloidt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11

Mo+Mi+Do, ab 07.03.2016,

18.00-21.00 Uhr,

€ 368,-, 46 Termine, 184 UE

Chinesisch

Chinesisch A1.2 am Vormittag

K040202

Sisouphan Thao-Tsang

Kursbeschreibung siehe S. 26

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.

R040630

Christine Gringer

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

Mo, ab 22.02.2016, 18.30-20.00 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Sie finden uns im Internet unter:
www.vhs-roedermark.de





Englisch A1.4

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.

R040631

Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 23.02.2016, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.6 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!

R040632

Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 23.02.2016, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

English Refresher A2

K040602

Heike Roskopf

Kursbeschreibung siehe S. 27

English Unlimited B1 Pre-Intermediate

K040603

Heike Roskopf

Kursbeschreibung siehe S. 27

Englisch B1 für ältere Bürger/innen

K040606

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 28



*Christa Geiß,
Kursleiterin
Englisch und
Italienisch*

Englisch B1.5

Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf. Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.

R040634

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Do, ab 25.02.2016, 14.00-15.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1/B2

face2face, Intermediate Student's Book + Work Book, Unit 6

Wir tun auch im Jahr 2016 etwas für unsere grauen Zellen und machen weiter mit unserem Englisch-Kurs, wie immer mit viel Spaß und den verschiedensten Themen, nach dem Motto: Come, learn and have fun!!

R040635

Ingeborg Schuster

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 03.02.2016, 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!

R040636

Manuela Behrenbeck

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Do, ab 04.02.2016, 18.00-19.30 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.

R040638

Penelope Klemen

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 04.02., 11.02., 03.03., 10.03., 14.04., 02.06. und 09.06.2016, 09.00-10.30 Uhr
€ 35,-, 7 Termine, 14 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.

R040640

Manuela Behrenbeck

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Garderobenraum
Mi, ab 03.02.2016, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2

Conversation-Mix

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben "Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

R040641

Manuela Behrenbeck

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Do, ab 04.02.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 für ältere Bürger/innen

K040610

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 28

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, Faxe, E-Mails usw.)

R040642

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 23.02.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

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

B2-C2

K040612

K040613

David Johnson

Kursbeschreibung siehe S. 28

Französisch

Französisch A1 Anfänger/innen

Voyage 1, Unité 1, Klett Verlag

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

R040850

Sabrina Kircher François

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Mi, ab 17.02.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



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

Französisch à la carte - Intensivkurs für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Nur Mut...! Französisch macht Spaß! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht lernen Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 7 Gleichgesinnten die französische Sprache und dabei alles, was Sie brauchen, um sich in Alltagssituationen zu verständigen.

R040853

Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, 19.02.2016, 18.00-20.00 Uhr
Sa, 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. und 19.03.2016, 09.00-12.30 Uhr
€ 130,-, 6 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Französisch A1.6

Voyages 1, Unité 11, 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.

R040854

Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mi, ab 17.02.2016, 09.00-10.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE



Nadine Richter, Kursleiterin Französisch

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.

R040855

Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 19.03., 16.04., 14.05., 11.06. und 09.07.2016, 09.30-11.45 Uhr
€ 38,- (zzgl. Materialkosten: € 18,-), 5 Termine, 15 UE

Französisch A2.4

Voyages 2, Unité 7, 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.

R040856

Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mi, ab 17.02.2016, 17.30-19.00 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE





Französisch B1

Continuons en français

Voyages 3 (alt), Unité 8, 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!

R040858

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, ab 02.02.2016, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 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.

R040859

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, ab 04.02.2016, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch für den Urlaub

Italienisch für den Urlaub A1, Lektion 1, Klett Verlag
Dieser Kurs weckt die Vorfreude auf einen Urlaub in Italien. Wir lernen alles, was nötig ist, um sich in Urlaubssituationen zu verständigen, über authentische Redewendungen und Modellsätze und erhalten eine Menge Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten Italiens.

R040960

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, ab 15.02.2016, 17.15-18.45 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Espresso 1, Lezione 4, 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?

R040961

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 04.02.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



Italienisch A1.4

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Espresso 1, Lezione 9, Hueber Verlag
Wir erweitern die erworbenen Grundkenntnisse und erschließen uns sprechend, verstehend, lesend und schreibend weitere Themen. Allora: prendiamo un altro espresso insieme?

R040964

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 04.02.2016, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch Konversation

- kompakt in den Sommerferien

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2), die diese gerne auffrischen möchten. Anhand von leichter Lektüre, Diskussion aktueller Themen und spielerischer Elemente werden die Grundkenntnisse gefestigt und ausgebaut. Im Mittelpunkt steht dabei die mündliche Kommunikation.

R040965

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 25.07.-29.07.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 38,- (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 5 Termine, 15 UE

Italienisch A2

Allegra Band 2, Lezione 1, 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.

R040966

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 23.02.2016, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.4

Allegra Band 2, Lezione 7, Klett Verlag
Giochi, grammatica e un pò di conversazione per imparare la lingua della bella Italia

R040967

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 03.02.2016, 17.30-19.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A2.5

Allegra, Band 2, Lezione 8, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe lernen wir Schritt für Schritt diese wunderschöne Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst.

R040968

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 24.02.2016, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.6

Espresso, Band 2, Lezione 9, Hueber Verlag.
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

R040970

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, ab 15.02.2016, 18.45-20.15 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 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.

R040971

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Mi, ab 10.02.2016, 17.30-19.00 Uhr
€ 60,-, (zzgl. € 8,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten), 12 Termine, 24 UE

Italiano avanzati (B1/B2)

Azzurro più, Lezione 4, Klett Verlag
Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

R040972

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 17.02.2016, 09.00-10.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



Italienisch B2

Con letture e giochi cerchiamo di parlare il più possibile in italiano...

R040973

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, ab 03.02.2016, 09.30-11.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch



Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Con Gusto“, Band 1, Klett Verlag
In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprache.

R042228

Amelia Requena

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Di, ab 16.02.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Spanisch A1.2 Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 3/4, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe erwerben wir schnell und praxisbezogen weitere Kenntnisse der spanischen Sprache.

R042229

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Do, ab 18.02.2016, 18.30-20.00 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.3

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Con gusto A1, Unidad 8, Klett Verlag

R042233

Monica Vasquez-Tauber

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Do, ab 04.02.2016, 19.45-21.15 Uhr
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch intensiv in den Sommerferien - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (A1.4)

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (2-4 Semester), die diese in einer intensiven Woche in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter schnell ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht zwar die mündliche Kommunikation, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

R042234

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mo-Fr, 27.06.-01.07.2016, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 5 Termine, 15 UE, 4-7 TN



Spanisch Konversation A2 - kompakt im Sommer

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2). Anhand von leichter Lektüre, Diskussion aktueller Themen und spielerischer Elemente werden die Grundkenntnisse gefestigt und ausgebaut, besonders im Hinblick auf eine eventuell anstehende (Urlaubs-)Reise. Im Mittelpunkt steht dabei die mündliche Kommunikation.

R042235

Betty Sarabia

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

Mo-Fr, 18.07.-22.07.2016,

09.00-12.00 Uhr

€ 100,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Monica Vasquez-Tauber,
Kursleiterin
Spanisch

Spanisch A2.2

„Con gusto“, Band 2, Unidad 5, Klett Verlag
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

R042236

Amelia Requena

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

Di, ab 16.02.2016, 18.00-19.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2.5

„Con Gusto“, Band 2, Unidad 7, 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.

R042237

Margarita Voigt-Herrera

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

Do, ab 11.02.2016, 18.30-20.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B1.4

Con gusto B1, Unidad 8, Klett Verlag

R042239

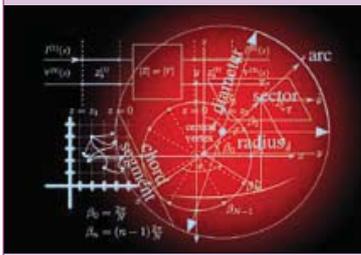
Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 04.02.2016, 18.00-19.30 Uhr

€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Mathematik



Mathematik (9. Schuljahr)

Hauptschule 2016 Original-Prüfungsaufgaben und Training, stark-verlag

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen des 9. Schuljahres, die grundlegende mathematische Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen auffrischen wollen. Inhalt ist der Stoff der 7-9. Klassen wie Bruch-, Prozent- und Zinsrechnung, Zuordnungen, Algebra und Geometrie (Flächen und Körper jeder Art). Damit gehen wir auf die anstehenden Abschlussprüfungen ein und bereiten diese intensiv vor. Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel

R060815

Kurt Göbel

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

Mo, ab 15.02.2016, 17.00-18.30 Uhr

€ 36,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 9 Termine, 18 UE

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 und Zirkel, Taschenrechner

R060816

Mario Bauer

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

Di, ab 16.02.2016, 16.30-18.00 Uhr

€ 40,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE

R060817

Mario Bauer

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

Di, ab 16.02.2016, 18.00-19.30 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
K050101	PC-Grundlagen für Späteinsteiger	12.02.2016	Hildegard Hügemann	32
K050105	PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger	03.06.2016	Hildegard Hügemann	32
K050123	Android Smartphones Basics	30.04.2016	Tadeusz Olszowski	33
K050125	Tablet / iPad / Smartphone	11.04.2016	Oliver Weck	33
K050131	Windows 10 für Umsteiger	05.03.2016	Christiane Ebinger	33
K050132	Fit am eigenen Laptop - Grundlagenkurs	07.03.2016	Christiane Ebinger	33
K050151	Sicher und fit am PC mit Muße	23.02.2016	Christiane Ebinger	33
K050153	Sicher und fit am PC	31.05.2016	Christiane Ebinger	33
K050202	Kombi-Paket MS-Office 2010	12.04.2016	Christiane Ebinger	34
K050220	Produktiver Arbeiten mit Word 2010	09.07.2016	Hildegard Hügemann	34
K050231	Basiswissen Excel 2010	08.06.2016	Christiane Ebinger	34
K050237	Produktiver Arbeiten mit Excel	19.03.2016	Hildegard Hügemann	35
K050238	Projekte planen und steuern mit Excel	04.06.2016	Hildegard Hügemann	35
K050240	PowerPoint 2010 Grundlagen	11.06.2016	Christiane Ebinger	35
K050241	PowerPoint 2010 - Masteransichten	02.07.2016	Christiane Ebinger	35
K050251	Datenbank-Projekte mit MS-Access 2010	16.04.2016	Hildegard Hügemann	35
K050260	Outlook 2010 Basiswissen (Baustein 1)	12.03.2016	Tadeusz Olszowski	36
K050265	Outlook 2010 Professionell (Baustein 2)	09.04.2016	Tadeusz Olszowski	36
K050271	Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop	01.03.2016	Christiane Ebinger	36
K050273	Aufbaukurs Bildbearbeitung	12.04.2016	Christiane Ebinger	36
K050276	Adobe Photoshop - Der Organizer	22.02.2016	Christiane Ebinger	36
K050277	Workshop Photoshop Elements	04.02.2016	Christiane Ebinger	36
K050291	Online-Fotobücher selbst gestalten	11.04.2016	Christiane Ebinger	37
K050298	Scannen, aber richtig!	25.06.2016	Tadeusz Olszowski	37
K050301	Scratch - Spiele programmieren	29.03.2016	Ralph Beier	37
K050320	Smart home	23.04.2016	Oliver Weck	38
K050359	E-Mail Newsletter erstellen	13.03.2016	Jürgen Hofmann	38
K050401	Computerschreiben in 4 Terminen	04.04.2016	Ralph Beier	38

Mathe-Training zur Vorbereitung auf das Abitur 2016 Leistungskurs

Wir bereiten uns intensiv auf das Abitur für den Leistungskurs in Mathematik vor. Anhand entsprechender Prüfungsaufgaben der Vergangenheit in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra.

R060819

Gabriele Breitbach-Hitzel, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52

Mi, ab 03.02.2016, 18.00-20.15 Uhr

€ 30,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 5 Termine, 15 UE

Anmeldung auch per Fax an 06103 3131-1399 oder über die Homepage möglich: www.vhs-roedermark.de

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

STICHWORTVERZEICHNIS

A		Feldenkreis	51f, 61	L		Schwedisch	30
Access	35	Film	17	Länderkunde	59f, 68, 81f	Schwimmen	22
Acrylmalerei	15, 69, 82	Filzen	18	Lernen	67	Selbstverteidigung	53
Aktzeichnen	14, 47	Fitness	21f, 52f, 62, 72ff, 86	Lesungen	11f, 46	Selbstvertrauen	4ff, 45
Alphabetisierung	24f, 87	Fossilien	43	Literatur	12, 46, 60, 82	Seniorenbildung	28, 32f, 43f, 54, 60, 73f, 79f, 88
Aquarellieren	15, 47	Fotobuch	37, 64, 80	Lohn und Gehalt	39	Serbisch	29
Arabisch	26, 76	Fotografie	16f, 48, 64, 69f	M		Smartphone	32f, 64
Atem	4, 51	Französisch	29, 56f, 63, 77, 88f	Magix	37	Spanisch	30f, 57, 63, 78, 89f
Autogenes Training	62, 71, 84	Frauenkurse	10ff, 46	Mail	34, 36, 38	Speckstein	15
B		Führungen	2f, 9f, 42f, 60, 66ff	Malen	13ff, 47, 69, 82	Spinning	22
Bauen	10	Funkkolleg	3	Massage	20, 22, 50, 85	Sportschießen	53
BBP	53f, 86	G		Mathematik	80	Spracheinstufung	27, 55
Beckenbodentraining	12, 71f	Garten	9, 42f	Mediation	36f, 85	Steuern	3, 39f, 80
Beruf	38ff, 45f, 64, 78f	Gebärdensprache	24	Meditation	20f, 50ff, 62, 71	Stilberatung	70
Betriebssysteme	33, 38, 64	Gehirntraining	4, 43f, 67, 81	Mobbing	7	Stimmtraining	4, 47, 51
Bewerben	40, 46, 78	Geschichte	2, 66f	Mode	18, 70, 83	Stressbewältigung	7f, 11f, 20f, 62, 85
Bildbearbeitung am PC	36f, 64, 80	Gesellschaft	2ff, 42, 59f, 66f, 81	Musik, Musizieren	19, 47, 58, 65, 69	T	
Bildhauerei	15f	Gesundheit	20ff, 49ff, 61f, 71ff 84f	N		Tablet	32f
Bildungsurlaub	4, 6f, 10, 21, 28f, 31, 34, 36, 39f, 57	Gitarre	69	Nähen	18, 70, 83	Tai Chi	52, 71
Blues Harp	19	Grafik	13f, 36f	Natur	9f, 42f, 60, 68f	Tanz	11, 20, 52, 69, 83
Bogenschießen	53	Griechisch	29	Netzwerk	38	Tast schreiben am PC	38, 80
Bosnisch	29	Gymnastik	21, 53f, 62, 72ff, 85f	NLP	8	Textiles Gestalten	18, 47, 70
Bridge	81	H		O		Theologie	81
Buchbinden	17	Handarbeit	18, 47	Office	33ff, 64	Tiere	10
Buchführung	38f, 40	Heilmethoden	22f, 49f, 74, 86	Osteoporose	62	Trad. Chin. Medizin (TCM)	22f, 76, 86
Burnout	7	Heimwerken	47, 70	Outlook	34, 36, 64	Türkisch	31
Büromanagement	36, 38	Herz-Kreislauf-Training	22	P		U	
C		Holzbearbeitung	17	Pädagogik	4, 43f, 67	Ukulele	19
Cambridge Certificates	28	Homöopathie	9f, 60, 74	Patientenverfügung	3, 81	Umweltbildung	9f, 42f, 68
Chinesisch	26	Hormone	11	PC-Grundlagen	32ff	Ungarisch	31
Computerkurse	32ff, 64, 79f	Hypnose	8, 74	Percussion/Schlagzeug	47, 69	V	
D		I		Philosophie	3	Verbraucherfragen	10, 43, 63, 67, 79
Dänisch	26f	Ikebana	17, 70	Pilates	54, 73	Vorsorgevollmacht	3, 81
Datensicherheit	33	Indesign	37	Plastisches Gestalten	15f, 82f	Vorträge	2, 5, 9f, 47, 49f, 59f, 81f
Datev	39	Integrationskurse	25, 54f, 87	Politik	2, 42, 66f	W	
Desktop-Publishing	36f	Internet	32f, 79f	Polnisch	29	Walking	22
Deutsch	24ff	Italienisch	29, 57, 77f, 89	Portugiesisch	30, 63	Wandern	43
Deutsch als Fremdsprache	24ff, 54f, 63, 76, 87	J		Powerpoint	34f, 64, 79f	Wassergymnastik	62
Didgeridoo	19	Japanisch	29	Programmieren	37	Weben	18
Drehkurse (Töpfern)	16	Jugendliche	37f, 53, 58, 65, 69f, 73, 77f, 80, 90	Projektmanagement	40	Web-Publishing	38
Drucktechniken	13	K		Prüfungen	25, 39	Wechseljahre	11, 51
E		Kalligraphie	15	Psychologie	5ff, 45, 59, 67f, 81	Wildnispädagogik	9
Ehrenamt	40f	Kampfkunst	21	Q		Windows	32ff, 64, 79
Einbürgerung	25	Kaufmännische Kurse	38f, 80	Qigong	21, 52, 61, 71	Wirbelsäulengymnastik	53, 62, 72ff, 85f
Energie	10, 43	Keramik	15f, 82f	R		Wirtschaft	3, 67
Englisch	27ff, 55f, 63, 76f, 87f	Kinderkurse	37f, 53, 56, 58, 62f, 65, 69f, 73, 79, 84	Radieren	13	Word	33f, 64, 79
Englisch für den Beruf	27f, 56	Kinesiologie	6	Raucherentwöhnung	74	Work Life Balance	7
Englisch für Kinder/Schüler	56, 63, 77	Kochen	23f, 48f, 74f	Recht	3, 46, 81	X	
Entspannung	7f, 12, 20f, 50ff, 61f, 68, 71f, 85	Kommunikation	4, 10, 40	Reiki	8, 74	Xpert	38f
Ernährung	23, 76	Kosmetik	11, 48, 83f	Reisen	10, 44	Y	
Ethik	3f	Kräuter/Wildpflanzen	9	Rhetorik	40, 45, 79	Yoga	11, 20, 50f, 61, 71f, 84f
Excel	34f, 64, 79f	Kroatisch	29	Rumänisch	30	Z	
F		Kunst- und Kultur	12f, 46f	Russisch	30, 78	Zeichnen	14, 47, 69
Familienaufstellungen	6, 45	Kunsth Handwerk	17f, 70, 83	S		Zeitmanagement	68
				SAP	39	Zirkustraining	73
				Schmuck	18, 83	Zumba	20, 52f, 74
				Schreibwerkstatt	7, 10		



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 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di

vhs Heusenstamm Im Herrgarten 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.**

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 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di

vhs Heusenstamm Im Herrgarten 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 Rödernmark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- 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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

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 Rödernmark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- 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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!