

Programm 1. Halbjahr 2017

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,

das neue Programm der Volkshochschule liegt vor Ihnen. Auch im ersten Semester 2017 wird die Volkshochschule ihrem Auftrag gerecht und bietet in verschiedenen Bereichen Qualität, Vielfalt und Aktualität. Schwerpunkte der Kurse sind Themen wie Sprachkompetenz, Gesundheit, Persönlichkeit sowie berufliche und kulturelle Bildung.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit in diesem Vorwort auf einen weiteren Bereich der Volkshochschule lenken, der notwendig und unverzichtbar ist: die politische Bildung. Dazu finden Sie im ersten Semester 2017 wieder eine Vielzahl von Angeboten.

In unserer digitalen Gesellschaft ist der Zugang zu Informationen denkbar einfach. Fast alle Informationen sind jederzeit im Internet verfügbar. In dieser digitalen Demokratie gibt es kein Herrschaftswissen mehr – und das ist zu begrüßen.

Die Flut von Nachrichten und Texten birgt aber auch Gefahren, da wir von einer riesigen Menge an Informationen überschüttet werden. Wir neigen oft dazu, nur diejenigen Infos wahrzunehmen, die unsere Einstellung bestärken. Was uns irritiert, blenden wir oftmals aus.

Hinzu kommt noch die Unsicherheit über den Wahrheitsgehalt von Informationen. Viele Menschen konsumieren Nachrichten mittlerweile am häufigsten über soziale Netzwerke wie Facebook. Diese verstehen sich aber nicht als klassisches Medium, sondern sehen sich als eine Plattform, die die Inhalte der Nutzer verbreitet, ohne sie selbst zu bewerten. Was wir dringend brauchen, ist also nicht ein Mehr an Informationen, sondern mehr Auseinandersetzung – gerade auch mit Standpunkten, die nicht die eigenen sind, mehr Orientierung und Hintergrundwissen, um mit der Informationsflut umgehen zu können. Die Volkshochschule übernimmt hier mit ihrem Angebot zu politischen und gesellschaftlichen Themen eine besondere Aufgabe.

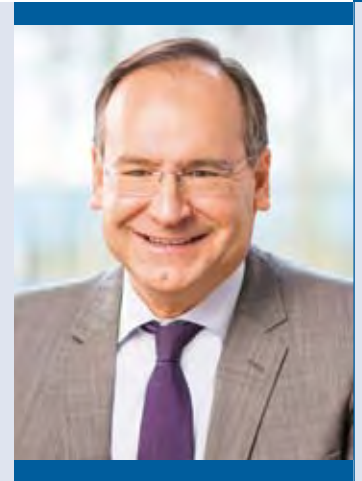
Ich möchte Sie ermuntern, einmal Folgendes auszuprobieren: Sie besuchen einen Vortrag, nehmen an einer Diskussionsrunde oder einem Seminar teil. Sie erleben die Referenten direkt, Sie fragen nach, Sie diskutieren mit den anderen Teilnehmenden, Sie werden später zuhause oder im Freundeskreis davon berichten. Dann vergleichen Sie: Was hat Ihnen zu mehr Einsicht und Denkanstößen verholfen, der Besuch in der Volkshochschule oder die Fülle an Informationen, die an einem durchschnittlichen Abend auf all den vielen unterschiedlichen Wegen auf Sie einströmen?

Die Volkshochschule des Kreises Offenbach versteht sich als eine Art Werkstatt der Demokratie, in der der Dialog gefördert und die Gemeinschaft der Bürger gestärkt wird. In einer Zeit, in der viele Länder von tiefen Rissen gezeichnet sind, ist auch für unsere Gesellschaft jede Möglichkeit der Begegnung und der konstruktiven Auseinandersetzung von unschätzbarem Wert. Die Volkshochschule Kreis Offenbach erfüllt die anspruchsvolle Aufgabe, ein Begegnungs- und Kommunikationsort für alle zu sein.

Mit freundlichen Grüßen



Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach



Vorträge und Führungen an der vhs sind ein Erlebnis.

Kurz, prägnant, vor Ort oder on tour: unsere Experten führen Sie in ein Thema ein und geben auch Hinweise, wenn Sie anschließend tiefer einsteigen möchten. Hier finden Sie nur einige Beispiele. Im Heft gibt es zu den unterschiedlichsten Bereichen weitere Veranstaltungen – stellen Sie sich Ihr Programm zusammen!

Wachstum gleich Wohlstand?

Wege zu einem guten Leben für alle
s. Seite 2

Aus fünf mach eins!

40 Jahre Stadt Dreieich: Wie wir wurden, was wir sind
s. Seite 2

Die Neue Mainzer Straße:

Hohe Häuser und neue Kunst in der Bankenklamm
s. Seite 2

Rund um die Europäische Zentralbank

Architektenführung
s. Seite 3

documenta 14

Tagesfahrt nach Kassel
s. Seite 12

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: 27.02.2017
Osterferien: 03. - 17.04.2017
Sommerpause 03.07. - 05.08.2017

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: 31.08.2017

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am **04.08.2017**.

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

Freiberuflich, 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.

R010027

Ingrid Schneider-Hanning

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

So, 19.03.2017, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-

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.

R010511

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

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

Mi, 03.05.2017, 18.00 Uhr
€ 10,-

Psychologie



Labyrinth auf dem Disibodenberg

Vortrag: Der Mensch im Labyrinth

- Zur Geschichte und Bedeutung eines Ursymbols

Archäologen und Historiker meinen, dass die ersten Labyrinth vor etwa 6500 Jahren in Ägypten und Etrurien entstanden. Wahrscheinlicher ist, dass ihr Ursprung in prähistorische Zeiten zurück reicht. Am bekanntesten ist das mythenumwobene kretische Labyrinth, in dem das Ungeheuer Minotaurus hauste. Im christlichen Mittelalter wird das Labyrinth in Kathedralen integriert, z.B. in Chartres und Amiens. Wiederentdeckt im ausgehenden 20. Jahrhundert wird es seither von spirituellen Suchern als Meditationsweg genutzt. Der Vortrag geht der Geschichte dieses archaischen Symbols nach und erschließt dessen Bedeutung für uns heute.

R010762

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe,

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

Di, 14.03.2017, 19.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erbeten

Achtsam zu sich selbst kommen

- Workshop

Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren. (Thich Nhat Hanh)

Wir schenken uns Zeit, um auf dem Weg der Achtsamkeit uns selbst besser kennen zu lernen. Durch verschiedene Übungen kommen wir in Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen und inneren Impulsen. Wir tun das mit einer offenen, nicht-wertenden Haltung. Auf diese Weise nehmen wir uns an so wie wir sind, stärken unser Selbstwertgefühl, werden aber auch frei für Veränderungen. Der Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene im Achtsamkeitstraining.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Kissen
R010764

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

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

Sa, 22.04.2017, 09.30-15.45 Uhr

€ 20,-

Miteinander reden...

..über alles, was uns interessiert, beschäftigt oder auf der Seele brennt. Hier kommen Sie mit anderen ins Gespräch und tauschen sich aus über Philosophie, Politik oder Kunst, über Werte, Vergangenes, Zukünftiges und über sich selbst. Die Kursleiterin versteht sich als Moderatorin - die Themen bestimmen Sie.

R010765

Kawkab Hattar

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

Mi, ab 15.02.2017, 10.00-11.30 Uhr,
14-täglich

€ 30,-, 6 Termine

Mal so gesehen - Neuer Blick auf alten Ärger

K010709

Renate Sulzmann

Kursbeschreibung siehe S. 6

Mit Achtsamkeit Stress und Angst besiegen - Übungen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

K010714

Manfred Karl Böhm

Kursbeschreibung siehe S. 6

Das Hypno-Schlank-Programm - Abnehmen mit Hypnose

K010740

K010741

Peter Urbassek

Kursbeschreibung siehe S. 8

Das Nichtraucher-Programm - mit Hypnose

K010743

K010746

Peter Urbassek

Kursbeschreibung siehe S. 8

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



Länderkunde

Digitale Fotoschau: Südafrika - einmalige Landschaft und Natur im Südwesten

Auf der Kaphalbinsel ist das kleinste, aber artenreichste der weltweit 6 Florenreiche, mit der Feinbos genannten Gemeinschaft immergrüner, oft endemischer Pflanzen. Geschützt durch viele Nationalparks wie dem Namaqualand, sprießen in karger Landschaft bunte Blumenteppeiche. Der Oranje-River stürzt am Augrabies Fall rauschend nach seinem 1000 km langen Weg durch die Wüste in die Tiefe und im Richtersveld Nationalpark erleben wir eine der eindrucksvollsten Wüstenlandschaften Afrikas. Eine faszinierende Reise durch eindrucksvolle Landschaften mit einer außergewöhnlichen Natur.

R011017

Günter Kloos, Hannelore Kloos

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

Mi, 19.04.2017, 20.00 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten



Digitale Fotoschau: Rundreise durch Neuseeland - Die Südinsel (Teil 1)

Start ist Christchurch, die englischste Stadt mit Gebäuden aus viktorianischer Zeit. Am grünen Pukaki See vorbei geht es zu den höchsten Bergen der Südalpen. Wir sehen Felszeichnungen der Maori, die bizarren Elephant Rocks, die bezaubernden Städte Oamaru und Dunedin, die wilde zerklüftete Westküste im Fjordland Nationalpark, das quirlige Queenstown am Wakapiti See, die eindrucksvollen Gletscher Fox und Franz Josef und die Pfannkuchen Felsen bei Punakaiki. Wir konnten Pottwale beobachten und phantastische Ausblicke von den hohen Bergen des Abel Tasman NPs genießen. Mit der Überfahrt durch die berühmten Marlborough und Queen Charlotte Sounds und die Cook Street wechseln wir zur Nordinsel. (Dieser 2. Teil folgt im Herbst).

R011018

Günter Kloos, Hannelore Kloos

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

Mi, 17.05.2017, 20.00 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten

Diavortrag: El Hierro - die vergessene Insel

Hierro, kleinste der kanarischen Inseln ist - gemessen an den Besucherzahlen - wahrlich das „touristische Aschenputtel“ der Kanaren. Aber gerade aufgrund der wenigen Touristen blieb hier eine unverfälschte paradiesische Ursprünglichkeit erhalten. Für Wanderer und Naturfreunde wird Aschenputtel deshalb zur

schönen Prinzessin. Die kleine Insel zeigt eine einzigartige vulkanische Gebirgswelt mit den größten noch lebenden Rieseneidechsen Europas, mit knorrigen Wacholderbäumen und dem schönsten Kiefernwald des kanarischen Archipels.

R011026

Martin Schroth, Diplom-Biologe

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

Mi, 11.01.2017, 20.00 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten

Natur

Diavortrag: Naturschutzschätze im Salzburger Land

Die Region rund um Salzburg und Berchtesgaden birgt eine große Fülle hochalpiner Wildnis mit seltenen Tieren und Pflanzen. Am besten erlebt man diese Bergwelt auf Wanderungen von einer hochgelegenen Berghütte aus. Der Vortrag gibt Anregungen für einen aktiven Bergurlaub und zeigt viele dieser wunderschönen und gut erhaltenen Landschaften mit überraschenden Funden seltener Arten. Genau das richtige für Bergwanderer und Naturfreunde.

R011412

Martin Schroth, Diplom-Biologe

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

Mi, 01.03.2017, 20.00 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten



Naturschutzgebiet Erlensee

Diavortrag: Naturschutzgebiete in der Region Main-Kinzig

Obwohl unsere Region ein Ballungsgebiet mit vielen Menschen und großen Siedlungsgebieten darstellt, gibt es dennoch eine Reihe von Schutzgebieten, in denen eine artenreiche und seltene Tier- und Pflanzenwelt existiert. Staunen Sie bei diesem Vortrag über die Vielfalt und Schönheit der Natur vor unserer Haustür und holen Sie sich Ideen für Ihre nächsten Spaziergänge!

R011413

Martin Schroth, Diplom-Biologe

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

Mi, 22.03.2017, 20.00 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten

Gern gesehene Gäste im Garten mit Bau eines Insektenhotels

K011431

Anke Holzmann-Wirth

Kursbeschreibung siehe S. 9

Preisgünstig gärtnern - Vortrag

K011432

Anke Holzmann-Wirth

Kursbeschreibung siehe S. 9

Sommerliche Blütenpracht aus Knollen und Zwiebeln - Vortrag

K011433

Anke Holzmann-Wirth

Kursbeschreibung siehe S. 9

Literatur

Der Ritter von der traurigen Gestalt - Miguel de Cervantes Saavedra

Literarische Lesereise

K020102

Lou Heinrich

Kursbeschreibung siehe S. 11

Kurse für Frauen

Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

K081709

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 10

Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen

K081711

Karin Walther-Weckmann

Kursbeschreibung siehe S. 10

Augenblick mal - bezaubernd schöne Augen

K082421

Tanja Pehl

Kursbeschreibung siehe S. 10

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.

R020540

Brigitte Zips, Malerin

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

Mo, ab 20.02.2017, 18.00-21.00 Uhr

€ 80,-, 8 Termine, 32 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.

R020641

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 24.01.2017, 09.30-11.45 Uhr

€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020642

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 25.04.2017, 09.30-11.45 Uhr

€ 75,-, 10 Termine, 30 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.

R020644

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 25.01.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 75,-, 10 Termine, 30 UE



R020645

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 26.04.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020647

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 26.01.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

R020648

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum,
Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 27.04.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

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,-.

R021228

Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 17.03.2017, 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.

R021229

Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 25.03.2017, 10.00-16.30 Uhr
€ 28,-, 7-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Musik - Tanz

Blues Harp

- Workshop für Einsteiger

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues

K020815

Dieter Kropp

Kursbeschreibung siehe S. 20

Hula-Hoop: Beginner

R030236

Lisa Schaffner

Kursbeschreibung siehe S. 85

Hula-Hoop: Basis & Mittelstufe

R030237

Lisa Schaffner

Kursbeschreibung siehe S. 85

Hula-Hoop: Level+

R030238

Lisa Schaffner

Kursbeschreibung siehe S. 85

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

K020911

Maria Bischoff, Joachim Romero

Kursbeschreibung siehe S. 20

Tango Argentino

Einführung

K020912

Maria Bischoff, Joachim Romero

Kursbeschreibung siehe S. 20

Disco Fox

Einführung

K020913

Maria Bischoff, Joachim Romero

Kursbeschreibung siehe S. 20

Disco Fox

Weiterführung

K020914

Maria Bischoff, Joachim Romero

Kursbeschreibung siehe S. 20

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/r. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine wer mag.

R021430

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, ab 08.02.2017, 19.30-21.45 Uhr

€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

R021431

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3**Fr, 17.02.2017**, 19.00-21.15 Uhr**Sa, 18.02.2017**, 13.00-18.15 Uhr**So, 19.02.2017**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021432

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3**Fr, 24.03.2017**, 19.00-21.15 Uhr**Sa, 25.03.2017**, 13.00-18.15 Uhr**So, 26.03.2017**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021433

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3**Fr, 28.04.2017**, 19.00-21.15 Uhr**Sa, 29.04.2017**, 13.00-18.15 Uhr**So, 30.04.2017**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021434

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3**Fr, 09.06.2017**, 19.00-21.15 Uhr**Sa, 10.06.2017**, 13.00-18.15 Uhr**So, 11.06.2017**, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE



Marie-Luise Macey,
Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin

Kosmetik

Schminken - aber natürlich!

- Premiumkurs Kleingruppe

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

R021436

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 22.03.2017 und 29.03.2017,

18.00-21.00 Uhr

€ 40,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt

an die Kursleiterin bezahlen), 4-7 TN

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

R021437

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 17.05.2017, 18.00-21.00 Uhr

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

an die Kursleiterin bezahlen), 4-7 TN

Massage

Verwöhntag - Massage für den/die Partner/in

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 wohltuendes Geschenk sein. Dazu erhalten Sie nützliche Informationen über Öle und ätherischen Öle zur Unterstützung der körperlichen Funktionen. Bitte paarweise anmelden!

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

R030120

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin,

Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 28.01.2017, 11.00-17.00 Uhr

€ 20,- pro Person, (zzgl. € 1,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)

Entspannung / Stressbewältigung

Entspannung und Meditation am Wochenende

Wohlspannung lässt sich (wieder) erfahren! Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Lernen Sie die Grundlagen verschiedener Verfahren (z.B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra) kennen. Auf der Grundlage eines entspannten Zustandes üben Sie dann verschiedene Meditationsmethoden und spüren sich wieder mehr im Kontakt mit sich selbst.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030121

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach

BYV und 3HO

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa/So, 06.05./07.05.2017,

10.00-16.30 Uhr

€ 43,-, 2 Termine



Leichte Wege aus dem Stress

- Workshop

Sie wünschen sich mehr Stressresistenz und Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten als Basis für ein zufriedenes Leben und Arbeiten? Erleben Sie in diesem Workshop:

- tiefe Entspannungstechniken
- einfache Übungen zur Energiegewinnung
- Mikropausen (effektive Regeneration z.B. am Arbeitsplatz)
- wie Sie Mentaltechniken anwenden
- persönliche Analyse Ihrer Stresssituationen
- wie Sie Ihre Ressourcen stärken (z.B. mit der „Pharaotechnik“)
- Entspannungs-Traumreise

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen usw., Schreibutensilien, Snack und Getränk

R030124

Eva Maria Sell, Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 29.04.2017, 10.00-16.00 Uhr
€ 20,-



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

Qi Gong Wildgans-Typ

Chinesische Heilgymnastik zur guten Lebensqualität

K030107

Weihong Yang

Kursbeschreibung siehe S. 21

Yoga

Hatha Yoga und Faszien

Aus dem Hatha-Yoga bietet der Kurs ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken und kombiniert dieses mit Informationen zu den Faszien und entsprechenden Übungen dazu. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten älterer Menschen, jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

R030140

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mo, ab 06.02.2017, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 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

R030142

Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 25.02.2018, 13.30-16.30 Uhr
€ 10,-



Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV

Yoga am Montag

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Diese Kurse richten 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

R030144 Anti-Stress Yoga

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 06.03.2017, 18.25-19.55 Uhr, Termine auch in den Ferien
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

R030145 Anti-Stress Yoga, Fortgeschrittene

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 06.03.2017, 20.00-21.30 Uhr, Termine auch in den Ferien
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

R030146 Rücken-Yoga

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 07.08.2017, 18.25-19.55 Uhr, Termine auch in den Ferien
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

R030147 Rücken-Yoga, Fortgeschrittene

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 07.08.2017, 20.00-21.30 Uhr, Termine auch in den Ferien
€ 60,-, 12 Termine, 24 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

R030148

Beate Bordt, Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, ab 07.02.2017, 19.30-21.00 Uhr
€ 90,-, 18 Termine, 36 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 Vorkenntnisse/n.
Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030149

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 02.02.2017, 16.25-17.55 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

R030150

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 03.02.2017, 14.45-16.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

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

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

R030151

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 02.02.2017, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Kundalini Yoga - Spüre die Lebensfreude

Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einher gehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030152

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 01.02.2017, 18.30-20.00 Uhr
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Gymnastik / Körpererfahrung



Doris Vierkant, Physiotherapeutin

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

R030215

Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 06.02.2017, 17.00-18.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine

R030216

Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 06.02.2017, 18.20-19.35 Uhr
€ 50,-, 12 Termine

R030217

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 01.02.2017, 10.00-11.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine

R030218

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 03.02.2017, 09.15-10.30 Uhr
€ 50,-, 12 Termine

R030219

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 03.02.2017, 10.30-11.45 Uhr
€ 50,-, 12 Termine

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

R030222

Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 06.02.2017, 09.30-10.30 Uhr
€ 28,-, 8 Termine

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

R030223

Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 06.02.2017, 10.30-11.30 Uhr
€ 28,-, 8 Termine

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

R030224

Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 24.04.2017, 09.30-10.30 Uhr
€ 25,-, 7 Termine

R030225

Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 24.04.2017, 10.30-11.30 Uhr
€ 25,-, 7 Termine

Fitness

Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende 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

R030227

Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 02.02.2017, 18.00-19.15 Uhr
€ 73,-, 17 Termine

R030228

Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 02.02.2017, 19.30-20.45 Uhr
€ 73,-, 17 Termine

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) und dicke Socken. Mit bequemer, am Körper anliegender Sportkleidung sind Sie deutlich beweglicher und die Übungen lassen sich leichter ausführen.

R030230

Hayal Arman
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 06.02.2017, 19.45-20.30 Uhr
€ 38,-, 15 Termine

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

R030231

Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 22.02.2017, 17.15-18.15 Uhr, kein Kurs am 22.03./24.05./31.05.2017, dafür in den Osterferien
€ 50,-, 15 Termine

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszientraining und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern unsere Flexibilität und Beweglichkeit, trainieren unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk

R030232

Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 24.02.2017, 09.15-10.15 Uhr, kein Kurs am 24.03./26.05./02.06.2017, dafür am 07.04. (Osterferien) und am 16.06.17 (Brückentag)
€ 50,-, 15 Termine

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

R030234

Alexandra Weisenburger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 02.02.2017, 18.00-19.00 Uhr
€ 58,-, 17 Termine



Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, Certified Hoop Love Coach

Hula-Hoop: Beginner

Sie suchen ein kreatives Workout, das Bewegungen zu Musik und Fitness verbindet? Spaß soll es auch machen? Dann sind Sie hier genau richtig. Für diesen Kurs werden keinerlei tänzerischen oder sonstigen Vorkenntnisse benötigt. Mit Spaß an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula Hooping und verschiedene Kombinationen nach Ihrem Interesse lernen. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Weiterführende Informationen und Kontaktmöglichkeiten bei Fragen finden Sie unter www.lucifers-match.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030236

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, Certified Hoop Love Coach
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle,
Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 08.03.2017, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Hula-Hoop: Basis & Mittelstufe

Wir verfeinern unsere Hoopdance Kenntnisse, lernen neue Bewegungen und verbinden verschiedenste Tricks. Das Spielen des Reifens von Kopf bis Fuß, Schritte und Drehungen, Zirkustricks wie Isolations- und Double Hooping können gelernt werden. Ihnen sagen diese Begriffe noch nichts? Kein Problem - kommen Sie vorbei! Alle Level und Altersklassen sind herzlich willkommen. Verschiedene Hoops können gerne ausgeliehen werden. Weiterführende Informationen und Kontaktmöglichkeiten bei Fragen finden Sie unter www.lucifers-match.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030237

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, Certified Hoop Love Coach
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle,
Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 03.05.2017, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Hula-Hoop: Level+ - Premiumkurs Kleingruppe

Sie waren bereits in einem unserer Basic oder Medium Kurse und haben Lust mehr zu lernen? Nach individuellen Wünschen werden wir unsere Kenntnisse ausbauen und neue On- und Offbody Tricks meistern. Gerne können wir kleinere Choreografien erarbeiten um unser Workout in noch fließendere Bewegungen zu verwandeln. Come and find your flow!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030238

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, Certified Hoop Love Coach
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle,
Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 31.05., 07.06. und 21.06.2017, 20.00-21.30 Uhr
€ 30,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Sie finden uns im Internet

unter:
www.vhs-roedermark.de





Heilmethoden



*Gabriele Loose,
Heilpraktikerin,
Spirituelle
Psychologin*

Spirituelles Heilen - Aktivierung der Selbstheilungskräfte Sommerkurs

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 Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

R030436

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

Mo, 03.07.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-

Meditation und Gesundheit Sommerferienkurs

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 Abend verschiedene Meditationen kennen und machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kissen, warme Socken

R030437

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

Mo, 24.07.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-

Happy Aging / Face Forming - Premiumkurs Kleingruppe

Da die „Schönheit aus der Tube“ ja leider nicht immer funktioniert, schauen wir, was Sie selbst für Ihre Gesundheit und Schönheit tun (oder lassen) können. Sie lernen zudem Mental-Trainingstechniken kennen, die Ihrem Körper und Geist die richtige Einstellung hierzu vermitteln. Darüber hinaus ist es möglich, durch langjährig von mir erprobte Muskelübun-

gen (für die Sie nur 3-5 Minuten täglich brauchen) oder Akupressur z. B. Gesichtsfalten zu verringern oder zu verhindern. Auch unseren Alterungsprozess können wir deutlich hinauszögern oder zum Teil sogar umkehren. Bitte mitbringen: Standspiegel

R030438

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

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

Sa, 04.03.2017, 10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-), 4-7 TN



*Gudrun Müller,
Psychologische
Beraterin (SfG),
MAT-Trainerin*

Einführung in die Kinesiologie

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Kinesiologie kennen, ebenso wie den Muskeltest. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Wir führen an diesem Tag eine komplette 14-Muskel-Balance durch. Außerdem können wir die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln testen (ggf. Nahrungsmittel mitbringen). Da der Wasserhaushalt des Körpers eine große Rolle spielt, bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

R030439

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

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

Sa, 13.05.2017, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-)

Die homöopathische Notfallapotheke

Dieser Kurs vermittelt Ihnen wichtige Kenntnisse und Grundlagen des Heilprinzips der klassischen Homöopathie und stellt eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme praxisnah vor. So lassen sich Alltagsbeschwerden wie leichte Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen), akute Magen- und Darmerkrankungen oder Erkältungskrankheiten gut selbst behandeln. Es werden die Möglichkeiten und auch die Grenzen der Selbstbehandlung aufgezeigt.

R030440

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

Sa, 25.03.2017, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-



*Tanja Radigk,
Heilpraktikerin,
Homöopathin*

Biologische und ergänzende Therapien bei Krebs

Die komplementäre Krebsmedizin bezeichnet alle Mittel und Methoden, die geeignet sind die konventionellen Therapien (Operation, Chemo usw.) zu ergänzen und zu optimieren. Sie kann eine therapeutische Lücke schließen und andere Therapien vervollständigen. Es ist eine ganzheitliche Behandlungsweise aus psychischer Begleitung, Ernährungsratschlägen, Nahrungsergänzungen, Anregung des Immunsystems und Homöopathie und besteht immer aus mehreren Teilen. Dieser Abend soll über eine mögliche alternative Unterstützung aller anderen notwendigen Maßnahmen der eigenen Therapie informieren, die dadurch jedoch keinesfalls ersetzt werden sollen.

R030441

Tanja Radigk, Heilpraktikerin, Homöopathin Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 26.04.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-



*Andrea Konrad,
Heilpraktikerin*

Was tun bei Gelenkbeschwerden?

Viele Menschen leiden an Gelenkbeschwerden. Betroffen sind vor allem Hüfte, Schulter, Knie, Fuß, Finger. In der Homöopathie und Pflanzenheilkunde findet man verschiedene Medikamente, die auf sanfte Weise Beschwerden lindern können. Außerdem gibt es Möglichkeiten durch Cremes, Salben, Bäder, Umschläge etc. etwas gegen die Schmerzen zu machen. Wo sind die Grenzen der Naturheilkunde? Wie findet man das passende pflanzliche/homöopathische Mittel? All das wird an diesem Abend aufgezeigt. Darüber hinaus gibt es genug Zeit auf individuelle Fragen einzugehen.

R030442

Andrea Konrad, Heilpraktikerin mit eigener Praxis

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

Di, 07.03.2017, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Immunsystem - Wie wir die körpereigene Abwehr stärken!

Der Winter fordert unseren Körper heraus, Wetterumschwünge machen uns zu schaffen. Viele Menschen haben grippale Infekte und erkranken schneller. Es gibt eine Reihe von Maßnahmen die sehr effektiv sind, um dem Angriff der Viren und Bakterien zu widerstehen. Diese Maßnahmen und was Sie selbst tun können stehen im Mittelpunkt des Vortrages. Sie bekommen wichtige Informationen und Hinweise zur Vorbeugung und Selbsthilfe für ein starkes Abwehrsystem.

R030479

Andrea Konrad, Heilpraktikerin mit eigener Praxis

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

Di, 17.01.2017, 18.30-21.00 Uhr
€ 10,-

Besser Sehen durch Augentraining

In dieser Augenschule lernen Sie wirkungsvolle Methoden kennen, Ihr Sehvermögen zu erhalten oder zu verbessern. Mit dem Basisprogramm verhindern wir müde Augen durch Arbeit am PC und rücken trockenen und lichtempfindlichen Augen zu Leibe. Sogar die Folgen einer Hornhautverkrümmung oder Altersfehsichtigkeit können deutlich gemildert werden.

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

R030482

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

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

Di, ab 10.01.2017, 18.30-20.00 Uhr
€ 15,-, 4 Termine, 8 UE

„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

R030755

Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics

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

Sa, 18.03.2017, 14.00-18.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)



*Sabine Radtke,
Ernährungsberaterin
nach TCM; Master of
Chinese Dietetics*

„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 ausprobieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

R030756

Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics

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

Sa, 24.06.2017, 14.00-18.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)



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

Vorkurs Lesen und Schreiben Teil 2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben Für Teilnehmer/innen, die das Alphabet gut kennen und jetzt in Vorbereitung auf den Besuch eines Integrationskurses lernen wollen, noch besser und schneller zu lesen und zu schreiben.

R040445

Anna Elsner

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

Di/Do, ab 21.02.2017, 12.00-14.15 Uhr
€ 180,-, 30 Termine, 90 UE

Integrationskurse

Deutsch als Fremdsprache

Das lateinische Alphabet

ABC, Schritte plus, Alpha 1, Hueber Verlag

R040446

Ebeth N. Resmol

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

Mo/Di/Fr, ab 06.02.2017, 14.15-17.15 Uhr
€ 400,-, 50 Termine, 200 UE



Klasse Gerda Kloidt, Integrationskurs B 1.2

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Integrationskurs Modul 6

Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer am 11.03.2017

R040447

Gerda Kloidt

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

Mo-Fr, ab 06.02.2017, 08.45-11.45 Uhr
€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2

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

R040448

Gerda Kloidt

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

Mo-Fr, ab 13.03.2017, 08.45-11.45 Uhr
€ 400,-, 50 Termine, 200 UE



Klasse Anna Elsner: vor der Abschlussprüfung A2/B1

Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 3 und 4

Schritte plus 3 NEU, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den DTZ am 29.09.2017

R040450

Anna Elsner

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

Mo-Do, ab 15.03.2017, 08.30-11.30 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache

A1.1-A2.1

Integrationskurs Modul 1+2+3

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

R040452

Dr. Gerd Kaul

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

Mo-Do, ab 31.01.2017, 13.30-16.30 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Integrationskurs Modul 6

Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer am 22.04.16

R040453

Ingrid Mager, Horst Holler

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

Mo-Do (teilweise Fr), ab 01.03.2017, 13.45-16.45 Uhr

€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2

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

R040454

Ingrid Mager, Horst Holler

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

Mo-Do (teilweise Fr), ab 24.04.2017, 13.45-16.45 Uhr

€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache A1.2-A2

Integrationskurs Modul 2+3+4

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

R040457

Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager, Horst Holler

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

Mo-Do, ab 21.02.2017, 18.30-21.30 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Integrationskurs Modul 1

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

R040465

Dorothee Andreas

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

Mo-Fr, ab 22.05.2017, 09.00-12.00 Uhr
€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6

Schritte plus 4, NEU, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer am 07./08.07.2017

R040466

Horst Holler

Rödermark (Urberach), Pavillons der ehem. Helene-Lange-Schule, Liebigstraße 62

Mo-Fr, ab 01.03.2017, 09.00-12.00 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 5+6

Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den Deutschttest für Zuwanderer am 21./22.04.2017

R040468

Dorothee Andreas, Johanna Sosunov

Rödermark (Urberach), Pavillons der ehem. Helene-Lange-Schule, Liebigstraße 62

Mo-Fr, ab 12.01.2017, 14.00-17.00 Uhr
€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache

A1.1+A1.2

Integrationskurs Modul 1+2

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

R040469

Dorothee Andreas, Johanna Sosunov

Rödermark (Urberach), Pavillons der ehem. Helene-Lange-Schule, Liebigstraße 62

Mo-Fr, ab 24.04.2017, 14.00-17.00 Uhr
€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

Orientierungskurse

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 abends

Ingrid Mager

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

Mo/Di/Mi, ab 24.04.2017, 18.30-21.30 Uhr und 3xSa, **06.05., 20.05., 10.06.2017**, 09.00-13.45 Uhr

€ 200,-, 24 Termine, 100 UE

R040471 vormittags

Sabine Weimer, Gerda Kloidt

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

Mo-Fr, ab 19.06.2017, 08.45-12.50 Uhr
€ 200,-, 20 Termine, 100 UE

Vertiefung Deutsch

Deutsch für Beruf und Alltag, B2.1

Klipp und Klar, Übungsgrammatik Grundstufe, Klett Verlag. Teilnahmevoraussetzung: guter Abschluss B1-Prüfung.

Wir holen Sie auf dem B1 Niveau ab und führen Sie zu einem qualifizierten B2 Abschluss. Wir festigen Ihre grammatikalischen Kenntnisse und erweitern konsequent Ihren Wortschatz, Sie lernen, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend mit Muttersprachlern zu verständigen. Sie können Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, persönliche und formelle Briefe verfassen und deutlich machen, was wichtig ist.

R040474

Gerda Kloidt, Christa Geiß

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

Mo / Do, ab 06.02.2017, 18.00-21.00 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Chinesisch

Chinesisch A1.2 am Vormittag

K040202

Sisouphan Thao-Tsang

Kursbeschreibung siehe S. 28

Englisch

Englisch A1, Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Sie sprechen zwar ein paar Brocken Englisch - haben es aber nie systematisch gelernt? Dann sind Sie hier genau richtig. In einer kleinen Gruppe erwerben Sie zügig die wichtigsten Grundlagen, die Sie dann in anschließenden (Konversations-) Kursen weiter ausbauen und festigen können.

R040660

Valeria Duru

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

Do, ab 16.02.2017, 17.30-19.00 Uhr

€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch A1.6

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.

R040662

Kawkab Hattar

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

Di, ab 07.02.2017, 10.20-11.50 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE





*Kawkab Hattar,
Kursleiterin
Englisch*

Englisch A1.8 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!

R040663

Kawkab Hattar

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

Di, ab 07.02.2017, 08.50-10.20 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



*Christine Gringer,
Kursleiterin
Englisch*

Englisch A2.2 Konversation

Fortgeschrittene Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen üben in diesem Kurs ihre englischen Konversationsfertigkeiten. In Partnerarbeit, Gruppengesprächen und im Plenum trainieren wir das Englisch Sprechen anhand von für Sie relevanten Alltagssituationen. So festigen Sie Ihre Sprechsicherheit, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Aussprache. Je nach Bedarf arbeiten wir Grundlagen auf oder erwerben diese neu. „Neuzugänge“ sind herzlich willkommen!

R040665

Christine Gringer, zertifizierte TESOL Trainerin (Teaching English to Speakers of Other Languages)

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

Mo, ab 06.02.2017, 18.30-20.00 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

English Refresher A2

K040604

Heike Roszkopf

Kursbeschreibung siehe S. 29

English Unlimited B1 Pre-Intermediate

K040606

Heike Roszkopf

Kursbeschreibung siehe S. 29

Englisch B1 für ältere Bürger/innen

K040607

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 29

Englisch B1/B2

face2face, Intermediate Student Book + Work Book, Unit 8

We speak more and more fluently, discuss politics and whatever is interesting at the moment. Of course we also have a Student Book and a Work Book to improve our vocabulary and grammar. Besides we have a lot of fun and enjoy our English Lesson every week.

R040667

Ingeborg Schuster

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

Mi, ab 01.02.2017, 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!

R040668

Manuela Behrenbeck

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

Do, ab 02.02.2017, 18.00-19.30 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2

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.

R040670

Christa Geiß

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

Do, ab 16.02.2017, 14.00-15.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 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.

R040672

Penelope Klemen

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

Do, ab 09.02., 16.02., 16.03.2017 und weitere Termine nach Vereinbarung,

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.

R040674

Manuela Behrenbeck

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

Mi, ab 01.02.2017, 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.

R040675

Manuela Behrenbeck

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

Do, ab 02.02.2017, 19.30-21.00 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 für ältere Bürger/innen

K040615

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 30

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.)

R040677

Christa Geiß

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

Di, ab 14.02.2017, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Cambridge Advanced, Proficiency (FCE, CAE & CPE) and Business English (BEC1-3) B2-C2

K040617

K040618

David Johnson

Kursbeschreibungen siehe S. 30

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

Französisch

Französisch für den Urlaub

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Premiumkurs Kleingruppe

Französisch für den Urlaub A1, Unité 1, Klett Verlag

Dieser Kurs weckt die Vorfreude auf einen Urlaub in Frankreich. Wir lernen alles, was nötig ist, um sich in Urlaubssituationen zu verständigen, üben authentische Redewendungen und Modellsätze und erhalten eine Menge Insider Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten Frankreichs.

R040830

Valeria Duru

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

Di, ab 14.02.2017, 18.00-19.30 Uhr

€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



*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.

R040831

Nadine Richter, M.A.

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

Sa, 18.02., 01.04., 13.05., 03.06. und 24.06.2017, 09.30-11.45 Uhr

€ 38,- (zzgl. Materialkosten: € 18,-),

5 Termine, 15 UE

Französisch für Wiedereinsteiger/innen (A2)

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vor einigen Jahren Französisch gelernt haben (bis A2) und die (zum Teil) verschütteten Kenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten wiederholen, ergänzen und vertiefen wollen. Für Anfänger/innen nicht geeignet!

R040832

Valeria Duru

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

Di, ab 14.02.2017, 19.45-21.15 Uhr

€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Französisch B1

Continuons en français
Voyages 3 (alt), Unité 11, 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!

R040834

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, ab 07.02.2017, 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.

R040835

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, ab 02.02.2017, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch für den Urlaub

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Italienisch für den Urlaub A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12525315-5
Dieser Kurs weckt die Vorfreude auf einen Urlaub in Italien. Wir lernen alles, was nötig ist, um sich in Urlaubssituationen zu verständigen, üben authentische Redewendungen und Modellsätze und erhalten eine Menge Insider-tips und spannende Einblicke in die Besonderheiten Italiens.

R040939

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 09.02.2017, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Allegro, Band 1, Lezione 4
In einer überschaubaren Gruppe lernen wir Schritt für Schritt diese wunderschöne Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst.

R040940

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 15.02.2017, 17.00-18.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1.3

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Dieser Kurs ist für Lerngewohnte und Wieder-einsteiger/innen mit Grundkenntnissen geeignet, die intensiv und aktiv Italienisch lernen möchten.

R040941

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, ab 06.02.2017, 17.15-18.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

R040942

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 03.02.2017, 17.15-18.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Giuseppina Giaveri-Keusch, Kursleiterin Italienisch

Italienisch A1.6

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!

R040945

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 02.02.2017, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.3

- Premiumkurs Kleingruppe
Allegro Band 2, Lezione 7, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe erweitern wir praxisbezogen die in den letzten Semestern erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache - und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur. Wir legen vor allen Dingen Wert auf Konversation.

R040946

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 14.02.2017, 18.00-19.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A2.5

Allegro Band 2, Lezione 10, Klett Verlag
Lecture, giochi, grammatica e un pò di conversazione per imparare la lingua della bella Italia

R040947

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mo, ab 06.02.2017, 17.30-19.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A2.8

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.

R040948

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, ab 06.02.2017, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1

Wir legen vor allen Dingen Wert auf viel Konversation, sowie das Lesen und Übersetzen leichter Texte. Außerdem wiederholen und erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben und das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst. Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.

R040949

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 15.02.2017, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italiano - Conversazione Livello B1

Da zero a cento, Hueber Verlag (da pagina 67)
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.

R040950

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Mi, ab 01.02.2017, 17.15-18.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italiano avanzati (B1/B2)

Azzurro più, Lezione 6, Klett Verlag
Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

R040951

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 15.02.2017, 08.45-10.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B2

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

R040953

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, ab 01.02.2017, 09.30-11.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE



Spanisch

Spanisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

R042218

N. N.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Di, ab 14.02.2017, 19.00-20.30 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE



Betty Sarabia, Kursleiterin Spanisch

Spanisch Konversation A1

- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester - auch schon länger zurückliegend), die diese gerne auffrischen möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation.

R042219

Betty Sarabia

vhs Rödermark, Raum 1 (bitte Aushang beachten!)
3xDo, ab 12.01.2017, 19.00-21.15 Uhr und
2xSa, 21./28.01.2017, 09.00-12.30 Uhr
€ 90,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 5 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2 Intensiv Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 4, Klett Verlag
Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die einen schnellen Lernerfolg durch mehr Unterrichtsstunden pro Kursabend anstreben.

R042220

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Do, ab 23.02.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

Spanisch A1 - Auffrischung in den Sommerferien

- Premiumkurs Kleingruppe
Hablamos Auffrischkurs Spanisch A1, ab Unidad 1, Langenscheidt Verlag
Dieser Kurs richtet sich an alle, die vor einiger Zeit schon mal einen Spanischkurs besucht, aber seitdem vieles wieder vergessen haben.

R042221

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo-Fr, 03.07.-07.07.2017, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 5 Termine, 15 UE, 4-7 TN



Spanisch A1.3

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 7, Klett Verlag
In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir schnell und praxisbezogenen die im ersten Semester erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

R042222

Amelia Requena

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

Di, ab 07.02.2017, 19.30-21.00 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Spanisch Konversation A2 - kompakt im Sommer

- *Premiumkurs Kleingruppe*

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Üben leichter Alltagskommunikation. Themen wie Freizeitgestaltung, persönliche Interessen, Urlaub und natürlich die spanische und lateinamerikanische Lebensart werden dabei eine Rolle spielen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, die teilweise als Fotokopien zur Verfügung gestellt werden.

R042223

Betty Sarabia

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

Mo-Fr, 17.07.-21.07.2017,

09.00-12.00 Uhr

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

Spanisch A2.1

„Con gusto“ Band 2, Unidad 1, Klett Verlag

R042224

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 09.02.2017, 19.45-21.15 Uhr

€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch A2.4

„Con gusto“, Band 2, Unidad 10, Klett Verlag
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

R042226

Amelia Requena

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

Di, ab 07.02.2017, 18.00-19.30 Uhr

€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Spanisch A2.7

„Con Gusto“, Band 2, Unidad 10, 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.

R042227

Margarita Voigt-Herrera

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

Do, ab 09.02.2017, 18.30-20.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Monica Vasquez-Tauber,
Kursleiterin
Spanisch

Spanisch B2.1

Hai, Band 3

R042229

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 09.02.2017, 18.00-19.30 Uhr

€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Mathematik

Mathematik (9. Schuljahr)

Vorbereitungskurs Hauptschulabschlussprüfung

Hauptschule 2017 Original-Prüfungsaufgaben und Training, stark-verlag

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend 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.

Der Kurs eignet sich auch für alle, die grundlegende mathematische Kenntnisse für Schule und/oder Berufsausbildung festigen und vertiefen wollen.

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

R060816

Kurt Göbel

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

Mo, ab 13.02.2017, 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

R060817

Mario Bauer

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

Di, ab 07.02.2017, 17.00-18.30 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 (Windows 7)	03.03.2017	Hildegard Hügemann	33
K050106	PC-Aufbaukurs (Windows 7)	21.04.2017	Hildegard Hügemann	33
K050123	Android-Smartphone	13.05.2017	Jancu Fekler	33
K050126	Tablet / iPad / Smartphone	25.03.2017	Oliver Weck	33
K050127	Tablet / iPad / Smartphone	15.05.2017	Oliver Weck	33
K050151	Sicher und fit am PC mit Muße	28.02.2017	Christiane Ebinger	34
K050203	Kombi-Paket MS-Office 2010	18.04.2017	Christiane Ebinger	34
K050204	Fit fürs Büro mit Office 2010	19.06.2017	Christiane Ebinger	34
K050220	Workshop Word	04.03.2017	Hildegard Hügemann	35
K050221	Textverarbeitung mit Word 2010 intensiv	03.04.2017	Christiane Ebinger	35
K050230	Excel 2010 Basiswissen	22.04.2017	Uwe Daneke	35
K050237	Techniken für Excel-Profis	01.04.2017	Hildegard Hügemann	35
K050238	Große Datenmengen auswerten mit Pivot	06.05.2017	Hildegard Hügemann	35
K050252	Datenbank-Projekte mit MS-Access 2010	01.07.2017	Hildegard Hügemann	36
K050260	Outlook 2010 Basiswissen (Baustein 1)	18.03.2017	Christiane Ebinger	36
K050265	Outlook 2010 Professionell (Baustein 2)	24.06.2017	Christiane Ebinger	36
K050270	Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop	02.03.2017	Christiane Ebinger	36
K050273	Aufbaukurs Photoshop Elements	19.06.2017	Christiane Ebinger	36
K050275	Photoshop Elements - Filter, Effekte	11.02.2017	Christiane Ebinger	36
K050291	Online-Fotobücher selbst gestalten	13.02.2017	Christiane Ebinger	37
K050301	Schnupperkurs Computer programmieren	10.04.2017	Ralph Beier	37
K050303	Games (Spiele) programmieren	06.03.2017	Ralph Beier	37
K050306	PC u. Smartphone kindgerecht einrichten	11.03.2017	Ralph Beier	38
K050320	DSL-WLAN-Router	10.06.2017	Oliver Weck	38
K050322	Fahrradrouten planen mit GPS	29.04.2017	Oliver Weck	38
K050351	Webseiten mit Wordpress erstellen	25.02.2017	Oliver Weck	38
K050401	Computerschreiben in 4 Terminen	03.04.2017	Ralph Beier	38

Mathe-Training zur Vorbereitung auf das Abitur 2017 - 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.

R060819

Gabriele Breitbach-Hitzel, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Mi, ab 01.02.2017, 18.00-20.15 Uhr

€ 36,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 6 Termine, 18 UE

Arbeit und Beruf

Finanzbuchführung 1

K050501

Manuela Eckhardt

Kursbeschreibung siehe S. 38



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



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 Rodagu 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 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu 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) _____ 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 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) _____ 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!