



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

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2009

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach



Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Silke Ott, Gabriele Ziegler, Christiane Rauch-Wesch und Nadja Franz** im Anmeldebüro der VHS-Rodgau, Kulturamt (Altes Lehrerhaus), Vorgasse 37, 63110 Rodgau.

Telefon (0 61 06) 693-12 25, 693-12 21 oder 693-12 27.
FAX (0 61 06) 693 32 29
e-mail: vhs@rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Es werden nur schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformulare beigeheftet) entgegen genommen!

Semesterbeginn am Montag, 02.02.2009

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die VHS Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der VHS Rodgau.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

Anmeldungen für Minderjährige:

Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) an folgende Stelle zu richten:

Anmeldebüro der
Volkshochschule Rodgau
- Rathaus Jügesheim-
Hintergasse 15
63110 Rodgau

Vorläufiger Anmeldeschluss:

Mi., 28. Januar 2009

(Eingang der schriftlichen Anmeldung!)

Nachmeldungen werden nur bei freien Kursplätzen angenommen. In der Regel aber bietet nur die Anmeldung bis zum Anmeldeschluss einen sicheren Kursplatz!

Nur schriftliche Anmeldungen - die auch persönlich abgegeben werden können - werden in der Reihenfolge ihres Eingangs in der Kursliste berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen!



Das Team der vhs Rodgau: Silke Ott, Gabriele Ziegler, Christiane Rauch-Wesch u. Nadja Franz

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der VHS Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die am Gebühreneinzugsverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die erteilte Einzugsermächtigung gilt jeweils nur für das laufende Semester

Gebührenbefreiung

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch, von einer Veranstaltung im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Darüber hinaus entrichten diese Personen 75 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Arbeitsabschnitt beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/Vollzeitschüler, Vollzeitstudentinnen/Vollzeitstudenten, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), Rentnerinnen/Rentner, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden!!!

Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der VHS Rodgau. Erklärungen per Telefon oder e-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig.

Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.

b) bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt**. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80 % der Gebührensumme

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.

Teilnehmerbescheinigungen:

Teilnehmerbescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der VHS Rodgau sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnung:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.

Programmhinweis:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben.

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden wiederum einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil.

Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach, Tel.: 0 60 74/81 80 - 88 88, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.rodgau.de möglich.

Psychologie

NLP – Schnupperkurs I

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) – Was ist das eigentlich?

NLP ist der Versuch

- die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln,
- es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und
- es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben.

Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP **alles** lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wieder zu entdecken.

Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräftebildung als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Sa, 07.03.2009 (09.00-17.00 Uhr, inkl. Mittagspause)

€ 22,-, 10 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 10 UE min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, 10 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

NLP-Schnupperkurs II

(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten zu erweitern.

Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die powervollen Möglichkeiten des NLP für die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

___Ro 01.07.09

Karl-Heinz WenzelRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Sa, 28.03.2009** (09.00-17.00 Uhr,
inkl. Mittagspause)**So, 29.03.2009** (09.00-16.00 Uhr,
inkl. Mittagspause)

€ 44,-, 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 53,-, 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 66,-, 20 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Biologie



Gartenpflege - Gartengestaltung

Immer mehr Menschen hegen und pflegen in ihrer Freizeit einen Garten. Einige arbeiten wild drauflos, andere konsultieren haufenweise Fachbücher. In unserem Kurs erhalten Sie wichtige Tipps, Anregungen und Anleitungen von einem Fachmann. Folgende Themen sind vorgesehen:

- Gärten anlegen
- Balkon- und Terrassenschmuck
- Gärtnern ohne Gift
- Baum- und Strauchschnitt in Theorie und Praxis
- Kompostierung im Hausgarten
- Pflanzenschutz
- Rasenpflege
- Rosen
- Küchen und Heilkräuter

___Ro 01.14.03

Ottomar MeineckeRodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Lange Straße 16**Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 12.02.2009**

€ 52,-, 10 x 2 UE min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, 10 x 2 UE min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min. 8 Teilnehmer

Theater

Theaterprojekt „Claus-von-Stauffenberg-Schule“

Shakespeare, Schiller oder Goethe!!!!

Das Projekt der Klassiker geht weiter. Wie kann man den Bezug zur Modernen finden? Was haben die alten Texte heute noch mit uns zu tun? Oder sind die Texte gar nicht so weit weg von unserem Heute? MomentMal (Theatergruppe der Claus-von-Stauffenberg-Schule) wird versuchen diese Fragen zu beantworten. Die Aufführungstermine liegen vor den Sommerferien. Genauere Informationen bitte der Presse entnehmen.

Die Leitung hat Tanja Garlt (Regisseurin und Theaterpädagogin). Nähere Infos unter 06106/69 31 227.

Malen und Zeichnen

Von der Zeichnung zum Aquarell

Sie lernen Motive Ihrer Wahl zu zeichnen und in verschiedene Aquarelltechniken umzusetzen. Bitte mitbringen: Skizzen- und Aquarellblock, Bleistift (B), Farben, Pinsel

___Ro 02.05.01

Renate HauschildRodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Lange Straße**Mo, 19.00-21.00 Uhr, ab 02.02.2009**

€ 61,-, 8 Tage / 21 UE min 12 Teilnehmer

€ 73,-, 8 Tage / 21 UE min 10 Teilnehmer

€ 92,-, 8 Tage / 21 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Aquarellieren und Zeichnen für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir individuell arbeiten. Am Anfang arbeiten wir nach Vorlagen und erst im nächsten Kurs nach Thema.

Bitte Material mitbringen: Aquarellpapier Canson-Papier mind. 200 gr., 12 Aquarellfarben, Schmincke Pinsel – Da Vinci, runder Pinsel Nr. 0 und 4-6, Borstenpinsel Nr. 8. Das Material ist auch über die Kursleiterin erhältlich. Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.02

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 04.02.2008**

€ 87,-, 10 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, 10 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 130,-, 10 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer



Aquarellieren - Aufbaukurs

Wir arbeiten nach Vorlagen, Fotos oder Thema individuell. Die Techniken sind mit Lasuren vorgesehen, oder Hintergrund nass. In jeder Stunde wird ein Thema vorgestellt und erarbeitet, ist aber kein Muss. Portrait und Akt sind auch eingeplant.

Material ist mitzubringen, kann aber auch im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.03

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 02.02.2009**

€ 87,-, 10 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, 10 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 130,-, 10 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Einführung in die Ölmalerei

In diesem Kurs werden wir zunächst unsere Bildträger herstellen, denn das Fundament der Malerei ist der Bildgrund. Auch die Selbstherstellung der Farben wird demonstriert. Die Kursteilnehmer/innen gestalten nach eigenen Entwürfen, Skizzen und Fotos ihre eigenen Bilder. Die Auseinandersetzung mit Farbenlehre/Farbgestaltung, Komposition-, Perspektive und Bildaufbau/Bildgestaltung ist ein weiterer Schwerpunkt des Kurses.

Zum ersten Abend mitzubringen sind Schreibzeug, Bleistifte, Skizzenbuch/Skizzenblock. Alle weiteren Materialien werden am ersten Abend besprochen.

Zusätzliche Materialkosten ca. 100,00 Euro.

___Ro 02.05.04

Holger Dey-RothRodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Lange Straße**Mo., 19.00-21.15 Uhr, ab 09.02.2009**

€ 84,-, 8 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 105,-, 8 x 3 UE, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Workshop: Malen mit Acryl

Für Anfänger sowohl geeignet als auch für bereits Malende, die noch Neues dazulernen wollen.

Freie Motivwahl: von naturalistisch bis abstrakt. Wenn Sie eine bestimmte Idee im Kopf haben oder eine Vorlage mitbringen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig - Sie können hier aber auch Ideen entwickeln! Sie erhalten Tipps und Unterstützung, um in Ihrem Bild die von Ihnen erwünschte Wirkung (Licht, Leuchtkraft, Räumlichkeit, Tiefenwirkung etc.) zu erreichen. (Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

___Ro 02.05.10

Romana Arragone, Dipl.-DesignerinRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Sa/So, 14./15.02.2009,**

jeweils 11.00-16.15 Uhr

€ 77,-, inkl. 15,- € für Materialkosten (ohne

Leinwände). Diese werden nicht befreit.

2 Tage / 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Workshop: Spachteln mit Acryl

Für Anfänger sowohl geeignet als auch für bereits Malende, die noch Neues dazulernen wollen.

Hier wird eine spezielle Technik der Acrylmalerei vermittelt. Das Spachteln zeichnet sich durch das pastöse Arbeiten mit der Farbe aus.

Freie Motivwahl: von naturalistisch bis abstrakt. (Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

___Ro 02.05.11

Romana Arragone, Dipl.-DesignerinRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Sa/So, 04./05.04.2008,**

jeweils 11.00-16.15 Uhr

€ 85,-, inkl. 23,- € für Materialkosten (ohne

Leinwände). Diese werden nicht befreit.

2 Tage / 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Porzellanmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kursus werden Grundkenntnisse über die schöne und traditionsreiche Malkunst auf edlem Porzellan vermittelt. Farben, Formen und Motive können nach eigenen Vorstellungen verwendet werden. Je nach Wunsch wird in Manier- und Diffusionstechnik gearbeitet. Materialkosten in Höhe von ca. € 35 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

___Ro 02.05.14

Gudrun BärRodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-
Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße**Do, 17.45-20.00 Uhr, ab 05.02.2009**

€ 92,-, 7 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer

Keramik

Kreatives Arbeiten mit Ton für Kinder

Ton ist für Kinder ein besonderes Arbeitsmaterial. Während sie ihrer Fantasie Formen geben, werden Motorik und Konzentration gefördert. So entstehen kleine Geschenke und Erinnerungsstücke. Die Kinder können im Kurs verschiedene Techniken erlernen, aber es wird auch frei gearbeitet. Weitere Informationen und Bildmaterial auf www.keramik-im-puls.de. Bitte Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt und altes Geschirrtuch mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. € 10 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

___Ro 02.06.01

Petra Distler-BäckerRodgau(Hainhausen) Wilhelm-Leuschner-Str. 4
Do, 15.00-16.30 Uhr, ab 12.03.2009

€ 46,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

Musik/Musizieren

Hinweis: Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt für die Gitarrenkurse von Frau Elisabeth Becker der VHS Rodgau vor!

Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung einfacher Akkorde anhand von Liedern aus der Pop- und Folkmusik. Verschiedene Zupf- und Schlagtechniken werden trainiert und in praktischen Liedbegleitungen umgesetzt. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.01

Elisabeth BeckerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz**Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 03.02.2009**

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

**Mach' mal was mit
anderen – vhs!**

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Erarbeitung einfacher Gitarrengriffe und Liedbegleitungen.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich!

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich!

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.07

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße

Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

**Gitarre für Fortgeschrittene**

Notenkenntnisse sind erforderlich!

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.08

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des bisher Gerlernten

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.09

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre-Workshop für Erzieher/Innen und Grundschullehrer/Innen**„Mit Liedern und Tänzen durch das Jahr“**

Klanggeschichten mit Boomwhackers, Orff-Instrumenten, Trommeln, Rhythmikinstrumenten und natürlich mit der Gitarre. In diesem Workshop wollen wir die Vielfalt an Möglichkeiten der rhythmischen Begleitung von Liedern erarbeiten. Tänze zur Bereicherung des Musikunterrichts werden vorgestellt und in verschiedenen Ausführungen auch für den Kindergarten vorgestellt.

Sofort einsetzbare Arbeitsblätter und eine besungene Kassette stehen jedem Teilnehmer zur Verfügung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 10 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.10

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 06.06.2009, 9.30-14.30 Uhr

€ 22,-, 1 x 7 UE min 10 Teilnehmer

€ 27,-, 1 x 7 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach**– Schnupperkurs - Erwachsene**

Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues mit E- und Ak.Gitarre. Die typischen Rock-Riffs völlig individuell lernen. Ohne Noten mit viel Gefühl zur Musik.

___Ro 02.08.15

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 07.03.2009, 11.00-13.00 Uhr

€ 23,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach**– Schnupperkurs –****Kinder (ab 10 Jahre)**

(Inhalte: siehe Ro 02.08.15)

___Ro 02.08.16

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 07.03.2009, 15.00-17.00 Uhr

€ 14,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an – Schnupperkurs – Erwachsene

Eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennenlernen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen Saiten vor.

___Ro 02.08.17

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 28.03.2009, 11.00-13.00 Uhr

€ 23,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.08.17)

___Ro 02.08.18

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 28.03.2009, 15.00-17.00 Uhr

€ 14,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs - Erwachsene

Ein Schnupperkurs für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennen lernen und alle Stilrichtungen erfahren.

___Ro 02.08.19

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 09.05.2009, 11.00-13.00 Uhr

€ 23,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.19)

___Ro 02.08.20

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 09.05.2009, 15.00-17.00 Uhr

€ 14,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Studio-Recording-Schnupperkurs

Wie kommt ein guter Sound zustande? Vom Mikrofon über Pulte und Sequenzer bis zur CD kann alles erfahren werden.

___Ro 02.08.21

Jürgen Hermann (Dipl.-Tontechniker)

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 14.03.2009, 14.00-19.00 Uhr

€ 55,00, 7 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Blockflöten für Anfänger für Erwachsene

Sie möchten mit Ihren Kindern oder Enkelkindern oder Enkelkindern vielleicht mit dem Partner ein gemeinsames Hobby finden? Oder mit gutem Vorbild vorangehen – denn Sie wollten schon immer einmal Noten lernen. Dies gelingt schnell auf einem dankbaren und einfach zu erlernenden Instrument. Das mehrstimmige Spiel klingt schon bald nach Musik. Bringen Sie ihre C-Flöte mit. Leihinstrumente für die 1. Stunde sind ebenfalls erhältlich.

___Ro 02.08.25

Ines Heubeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 8.30-10.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 52,-, 10 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.rodgau.de möglich.

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz - mit seinen uralten Wurzeln der weiblichste aller Tänze - vermittelt ein gutes Körpergefühl und Harmonie von Körper und Geist. Sanfte, fließende und kraftvolle, schnelle Bewegungen vereinen sich und fördern die Beweglichkeit der Muskulatur und die Körperhaltung. Dieser Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters, die Spaß an Bewegung haben und den Reiz orientalischer Rhythmen entdecken möchten.

Bitte mitbringen: bequeme (Gymnastik-)Kleidung, Hüfttuch und Decke!

—Ro 02.09.03

Beate Müller

Fachübungsleiterin für oriental. Tanz des DTV Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.03.2009

€ 62,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Orientalischer Tanz - Bauchtanz Medium I

In diesem Kurs soll auf dem vorangegangenen Kurs aufgebaut werden. Die Grundbewegungen werden vertieft und erweitert und die Voraussetzungen für reines Tanzen werden geschaffen.

—Ro 02.09.04

Beate Müller

Fachübungsleiterin für oriental. Tanz des DTV Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 19.45-21.15 Uhr, ab 04.03.2009

€ 62,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Fotografieren



Digitalfotografie Umgang mit der Digitalkamera

Vermittlung der Technik der Digitalkamera mit dem Ziel, deren Möglichkeiten besser zu nutzen. Funktionen und Bedienung der Kamera, Belichtungsmessung, Weißabgleich, Dateiformate, Möglichkeiten der Bildausgabe. Abgerundet wird dieser Kurs mit Tipps für Familienfeiern, Urlaubs- und Weihnachtsbilder. Bei Bedarf können Kameras zur Verfügung gestellt werden.

—Ro 02.11.04

Heiko Steffen

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 14.03.2009, 14.00 – 17.30 Uhr

So, 15.03.2009, 11.00 – 15.00 Uhr

€ 29,-, 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 35,-, 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 44,-, 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Digitalfotografie

(Inhalte: siehe Ro 02.11.04)

—Ro 02.11.05

Heiko Steffen

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 20.06.2009, 14.00 – 17.30 Uhr

So, 21.06.2009, 11.00 – 15.00 Uhr

€ 29,-, 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 35,-, 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 44,-, 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: Wir empfehlen den nachfolgenden Praxis Kurs

Stadtphotografie

Die Stadt Seligenstadt wird das Ziel dieser Fotoexkursion sein. Wir spazieren durch die Altstadtgassen und experimentieren dabei mit Brennweiten, Blende und Verschlusszeit. Auch Blitzlicht und Stativ können zum Einsatz kommen.

Bitte eigene Kamera mitbringen.

—Ro 02.11.07

Heiko Steffen

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 03.07.2009 von 18.30-21.30 Uhr

Vorbereitungstreffen in Rodgau

So, 05.07.2009, 13.00 Uhr, Treffpunkt am

Bahnhof in Seligenstadt

Di, 07.07.2009 von 18.30-21.00 Uhr

Bildbesprechung in Rodgau

€ 32,-, 11 UE min 12 Teilnehmer

€ 38,-, 11 UE min 10 Teilnehmer

€ 48,-, 11 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Blumenstecken

Blumenstecken

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Arbeiten nach Absprache mit der Kursleiterin.

—Ro 02.12.03

Barbara Fehl

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 09.02.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ikebana

Ikebana - Kreativ

Dieser Kursus ist ein Arbeitskreis für Teilnehmer, die bereits mehrere Kurse belegt haben. Die kreativen Kenntnisse werden weiter vertieft und ausgebaut.

Am 1. Abend bitte Material zum Thema „Frühling“ für ein Nageire-Arrangement mitbringen.

—Ro 02.12.12

Karin Teske

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 19.03.2009

€ 42,-, 8 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 50,-, 8 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 8 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalten

Was ist Scrapbooking?

Beim Scrapbooking entstehen aus vielen verschiedenen Teilen (Scraps – Schnipsel) ganz persönliche Fotoalben oder auch Erinnerungsbücher. Diese zeichnen sich durch liebevolle Details und persönliche Kommentare aus. Diese Fotos sind natürlich von entscheidender Bedeutung, sie werden jedoch nach eigenen Vorstellungen bearbeitet und mit passendem Papier kombiniert, um ihre Aussagekraft zu unterstützen.

Alles was gefällt ist erlaubt – es geht um die Geschichte hinter den Bildern!

Das Tolle an Scrapbooking ist, dass so viele verschiedene Gestaltungstechniken und Materialien mit einfließen können. Gerade das macht dieses Hobby so abwechslungsreich und interessant

Einführung Scrapbooking

Sie haben Interessen am Besuch eines Scrapbooking-Kurses und haben keine Vorstellung was dies genau ist? An diesem Abend wird die Kursleiterin, Frau Melanie Vogel, diese Technik vorstellen.

Mi., 11.03.2009, ab 18.30-19.30 Uhr in Rodgau-Jügesheim, Georg-Büchner-Schule, Lange Straße. Um Anmeldung wird gebeten.

Zwei Layout bzw. ein Doppel-Layout

Heute erstellen wir zwei große Albumseiten (Layout), entweder eine Doppelseite oder zwei einzelne Seiten. Dabei lernen wir etwas über die Materialien, den Aufbau der Seite und die Grundzüge des Scrapbookings.

Bitte mitbringen: Mehrere Fotos, Schere, Lineal, weicher Bleistift, Radiergummi, wenn möglich noch: Cutter, Metallschiene, doppelseitiges Klebeband, Bastelleim, Fotoklebebands, schwarzer Fineliner, große Zeitung oder Schneidematte o.ä. zum Unterlegen, ggf. Schürze.

Zusätzliche Materialkosten: 8-10 Euro

—Ro 02.12.15

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 18.03.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Kleine Geschenkschachteln

Kleine Schachteln kann man nie genug haben. Sie lassen sich verwenden um Kleinigkeiten zu verschenken oder zum Selbstbehalten und kleine Schätze aufbewahren.

Mitzubringen sind: siehe Kurs 02.12.15

Zusätzliche Materialkosten: 6-8 Euro

—Ro 02.12.16

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 01.04.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Interaktives Layout

Heute erstellen wir zwei große Albumseiten (Layouts), mit interaktiven Elementen. Die Albumseiten werden einen Überraschungseffekt für Betrachter haben.

Mitzubringen sind: siehe Kurs 02.12.15

Zusätzliche Materialkosten: 8-11 Euro

—Ro 02.12.17

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 22.04.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Scrappen auf Leinwand

Heute erstellen wir ein Layout auf einer Leinwand, später kann der Keilrahmen dann problemlos an die Wand gehängt werden.

Mitzubringen sind: siehe Kurs 02.12.15

Zusätzliche Materialkosten: 10-13 Euro

—Ro 02.12.18

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 06.05.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Minialbum mit Ringmechanik

Heute gestalten wir ein Minialbum aus Filz. Innen befindet sich eine Ringmechanik, so dass die Seiten beliebig ausgetauscht werden können.

Mitzubringen sind: siehe Kurs 02.12.15 und 10 Fotos

Zusätzliche Materialkosten: 10-12 Euro

—Ro 02.12.19

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 27.05.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Textiles Gestalten



Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer/innen erlernen die Anfertigung von Puppen bzw. Kuscheltieren ihrer Wahl. Es gibt folgende Angebote:

Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuschelpuppen: Vlies, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuscheltiere: Plüsch und Fell aus Baumwolle oder Kunstfaser.

Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich. Bitte Nähutensilien mitbringen.

—Ro 02.13.07

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 02.03.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

___Ro 02.13.08

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 03.03.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

___Ro 02.13.09

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 20.04.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

___Ro 02.13.10

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 21.04.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 7 Jahren. Wir fertigen ein Kuscheltier nach Fähigkeit und Wahl des Kindes an. Angeboten werden: Bauchweh-Kissen, Teddys, Ente oder Igel. Für Fortgeschrittene sind weitere Angebote vorhanden. Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich, der Preis richtet sich nach der Auswahl des Zubehörs. Bitte Nähutensilien mitbringen.

___Ro 02.13.11

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Do, 14.30-17.30 Uhr, ab 05.03.2009

€ 60,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

Patchwork – Arbeiten mit Ikea-Stoffen

Der Kurs versteht sich als Werkstatt in dem Anregungen gegeben werden, nach vorgegebenen Themen gearbeitet werden kann oder Ufos vollendet werden.

Auch Anfänger sind willkommen. Thema dieses Kurses ist: „Arbeiten mit Ikea-Stoffen“

Bitte die notwendigen Utensilien mitbringen. Zur Information: In der Georg-Büchner-Schule stehen keine Nähmaschinen zur Verfügung. Die Kursleiterin ist bei Fragen unter der Tel. 06106/3458 zu erreichen.

___Ro 02.13.14

Gudrun Flachsland

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 11.02.2009

€ 64,-, 8 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 80,-, 8 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Farbenspiel – Nähmaschine statt Pinsel

Mit schönen Stoffen und einer einfachen Technik werden Akzente gesetzt. Wir erstellen einen kleinen Wandhänger. Einfache Nähkenntnisse (Maschine) genügen.

Vorbesprechung: **Mi., 18.03.2009** von 19.00-20.00 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden

___Ro 02.13.16

Maria Aßmann

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa.+So., 28.+29.03.2009

jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 53,-, 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Mode**Ganzheitliche Farbberatung - Die Farben des Lebens**

Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen).

Am Ende des Seminars erhalten Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpas (Materialkosten von 29 €) Eine Informationsbroschüre über den Kursinhalt ist bei der Kursleiterin für 1,50 € erhältlich.

___Ro 02.14.03 WE

Nicole Neutz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 07.03.2009, 10.00-18.00 Uhr

€ 50,-, 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 7 Teilnehmer/innen



Nicole Neutz
Ganzheitliche
Farbberaterin

Nähen/Zuschneiden

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse vermittelt, die die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke erlauben. Gelehrt wird dabei auch das Zuschneiden. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden.

___Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 02.02.2009

€ 79,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalte: siehe Ro 02.14.07

___Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 03.02.2009

€ 66,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Teenies-Wochenend-Nähkurs

Fasching steht vor der Tür und kein Kostüm?

Sein eigenes Lieblingsstück an zwei Tagen zu nähen – mit Nadel, Faden und Schere umzugehen, das wäre doch was, oder?

Vorbesprechung am **Mo, 09.02.09, 18.00-19.30 Uhr** in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Rückfragen an Frau Brigitte Kreuzwieser

Tel. 06106/1 67 56.

___Ro 02.14.14

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa. + So., 14.+15.02.2009

jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 41,-, 2 Tage / 18 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Wochenend-Nähkurs für Erwachsene

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an zwei Tagen! Vorbesprechung am **Do, 26.02.09, 18.00-19.30 Uhr** in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Interessenten setzen sich bitte mit der Kursleiterin Frau Brigitte Kreuzwieser bzgl. des Materials und der Zutaten in Verbindung Tel. 06106/1 67 56.

___Ro 02.14.15

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa.+So., 07.+08.03.2009

von 10.00-16.00 Uhr

60,-, 2 Tage / 18 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Segeln**Theorie des Segelns Amtl. Sportbootführerschein – Binnen - Segeln / Motor**

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Theorie des Segelns und werden vorbereitet auf die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Bootsbau, Takelage, Seemannschaft, Segeltheorie, Manöver, Gesetzeskunde, Wetter- und Motorenkunde.

Vorkenntnisse: keine**Prüfung:**

Im Anschluss des Kurses. Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kursleiter

Anschlusskurs:

Amtl. Sportküstenschifferschein Segel/Motor

___Ro 03.00.01

Helmut Brandl

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Lange Straße

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 19.02.2009

€ 96,-, 11 x 3 UE min 12 Teilnehmer

€ 115,-, 11 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 144,-, 11 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Zur Kursgebühr kommen noch ca. 30,00 € für Lehrmaterial.

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Navigation für Küstenfahrt**Kursinhalt:**

Amtl. Sportküstenschifferschein

- Segel/Motor –

Amtl. Sportbootführerschein-See

-Motor –

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Navigation der Küstenfahrt und werden vorbereitet für die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Navigation, Gezeiten, Wetter, Gesetze, Seemannschaft, Seenotsignal, Manöver und Motorenkunde.

Vorkenntnisse: Amtl. Sportbootführerschein Binnen (Segel/Motor)

Prüfung:

Im Anschluss des Kurses Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kursleiter

Praxis: Ein 8-tägiger Segeltörn im Mittelmeer an der Cote d'Azur (mit Meilenbestätigung ca. 220 Sm) ist im Frühjahr oder im Herbst möglich.

___Ro 03.00.02

Paul Koch

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Lange Straße

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 19.02.2009

€ 128,-, 11 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 153,-, 11 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 192,-, 11 x 4 UE min 8 Teilnehmer

zzgl. Lehrmaterial in Höhe von ca. 150,00 €

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



Gesundheit

REIKI - das Usui-System der natürlichen Heilung (1.Grad)

Inhalt: REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universelle Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad wird die Fähigkeit erlernt, sich selbst und andere wirkungsvoll zu „behandeln“.

Materialkosten: € 10,- für Skript und Urkunde
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

___Ro 03.01.06

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 14./15.03.2009

von jeweils 10.00-18.00 Uhr

€ 55,- / 2 Tage / 21 UE min 12 Teilnehmer

€ 66,- / 2 Tage / 21 UE min 10 Teilnehmer

€ 83,- / 2 Tage / 21 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

Kinesiologie – der Körper lügt nicht

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Sie verbindet uralte Erfahrungen, vor allem aus der traditionellen chinesischen Medizin, mit neuen Erkenntnissen. Man könnte sie als eine Art Energielehre bezeichnen, mit der man feststellen kann, was uns stärkt bzw. schwächt. Das geschieht mit den sog. Muskeltests. Im Seminar werden die verschiedenen Testmöglichkeiten erlernt. Materialkosten: € 5,- für Skript

___Ro 03.01.07

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 28./29.03.2009

von jeweils 10.00-18.00 Uhr

€ 55,- / 2 Tage / 21 UE min 12 Teilnehmer

€ 66,- / 2 Tage / 21 UE min 10 Teilnehmer

€ 83,- / 2 Tage / 21 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

Vollkommen leer und ausgebrannt

Es trifft Manager sowie Hausfrauen: Ausgebrannt sein, völlig kraftlos. Die Folgen dieses Burn-out-Syndroms sind z.B. chronische Erschöpfung, Schlafstörungen und psychosomatische Krankheitsbilder.

Bitte Wasser und Schreibutensilien mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

___Ro 03.01.08

Ursula Eiselstein

Rodgau(Jügesheim), Haus der Gesundheit, Vordergasse 25

Sa/So, 07./08.03.2009

von 10.00-17.00 Uhr

€ 94,- / 19 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/Innen

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.rodgau.de möglich.



Das „rauchfrei Programm“

Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne dass zuvor Tabakkonsum reduziert wurde. Bei der Durchführung des Programms werden verschiedene Methoden zur Veränderung des Verhaltens angewendet. In den ersten vier Stunden bereiten sich die Teilnehmer auf den Rauchstopp vor. Danach wird das rauchfreie Verhalten stabilisiert und der Umgang mit möglichen Rückfällen besprochen. Das Programm wurde 2007 vom IFT (Institut für Therapieforschung) München und der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) Köln veröffentlicht. Materialkosten/Buch 20,00 € wird am ersten Abend eingesammelt.

___Ro 03.01.10

Michael Glab

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo., 19.00-20.30 Uhr, ab 16.02.2009

€ 130,- / 7 x 2 UE, min 8 Teilnehmer

Die Teilnahme an den folgenden Kursen sollte nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen!

Zur Beachtung:

Für die Kurse „Tai Chi Chuan“, „Autogenes Training“, „Meditation“ und „Yoga“ benötigen alle Teilnehmer bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke!

Autogenes Training für Anfänger/innen

Extreme Belastungen, Ärger im Beruf und Familie, Hetze im Alltag führen zu Stress und können oft nicht mehr körperlich verkraftet werden. Dadurch kann es zu ernsthaften Beeinträchtigungen der Gesundheit kommen. Hier kann das Autogene Training zur wirksamen Selbstentspannung beitragen und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen.

___Ro 03.01.01

Jochen Beckmann

Rodgau(Nieder-Roden), Naturheilpraxis

Jochen Beckmann, Dornwiesenstraße 15

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 58,- / 10 x 2 UE min 12 Teilnehmer

e 70,- / 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

e 87,- / 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

„Loslassen lernen und die Kraft der Sinne nutzen“ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Indem die Teilnehmer bewusst den Wechsel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung kennen lernen und wahrnehmen, können sie auf Gefühle, wie z.B. Unruhe, Erregung und Angst Einfluss nehmen und die positive Wirkung der Entspannung auf Muskulatur, Puls und Atmung erleben und genießen und damit spannungsbedingten Krankheiten vorbeugen oder diese mildern oder bessern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

___Ro 03.01.05

Renate Neumann

Rodgau(Jügesheim), Krankengymnastikpraxis Kroneberg, Vordergasse 24

Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.02.2009

€ 41,- / 8 Abende = 11 UE min 12 Teilnehmer

€ 49,- / 8 Abende = 11 UE min 10 Teilnehmer

€ 61,- / 8 Abende = 11 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

ZEN-MEDITATION Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel, außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN -Meister und Friedensaktivist, Thich Nhat Hanh, lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorab-Info's gerne unter Telefon-Nr. 06106/610662

Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 Euro für Tee und Gebäck hinzu, dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

___Ro 03.01.08

Gabriela Lang

Rodgau(Jügesheim), ZENDO, Praxis f. asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33 Parkmöglichkeit nur im Alten Weg vorhanden!

Do, 19.30-21.30 Uhr, ab 05.02.2009

€ 103,- / 27 UE/ 10 Kurstage min 10 Teilnehmer

€ 129,- / 27 UE/ 10 Kurstage min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Hatha Yoga für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, um die Bewusstheit auf den eigenen Körper zu erhöhen und ihn beweglicher zu machen. Yoga bietet eine Fülle an Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung. Durch Hilfsmittel können die Asanas (Körperübungen) leichter eingenommen und gehalten werden, die Muskulatur wird harmonisch gekräftigt und flexibilisiert. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen, ggf. Zwiebelmuster.

___Ro 03.01.10

Cornelia Burkhardt

Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48

DER YOGARAUM

Di., 16.30-18.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 115,- / 10 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 9 Teilnehmer/innen

Yoga – Schnuppertag

Eine Einführung in die Grundprinzipien des Hatha-Yoga mit Asanas (Körperstellung), Atemtechnik, Tiefenentspannung und Meditation. Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.01.13

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 07.03.2009 von 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 1 Tag/ 9 UE min 12 Teilnehmer

€ 31,- / 1 Tag/ 9 UE min 10 Teilnehmer

€ 39,- / 1 Tag/ 9 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



Mit Yoga entspannen und Stress abbauen

Kraftvolle und entspannende Yogastellungen helfen uns, den Alltagsstress loszulassen und neue Energie aufzutanken.

Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.01.14

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 16.05.2009 von 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 1 Tag/ 9 UE min 12 Teilnehmer

€ 31,- / 1 Tag/ 9 UE min 10 Teilnehmer

€ 39,- / 1 Tag/ 9 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Stabiler Rücken – stabile Wirbelsäule

Yogaübungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen und entspannen, die Wirbelsäule flexibilisieren und zu einer äußeren und inneren Aufrichtung führen.

___Ro 03.01.15

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 28.03.2009 von 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 1 Tag/ 9 UE min 12 Teilnehmer

€ 31,- / 1 Tag/ 9 UE min 10 Teilnehmer

€ 39,- / 1 Tag/ 9 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

 Rodgau	In eigener Sache Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen Kontakt: 0 61 06/683-12 25 oder 683-12 27
--	---

Schamanismus

Schamanismus hautnah erleben

Zur Quelle der Kraft - Schamanische Techniken als praktische Lebenshilfe und als spiritueller Weg

Nahezu jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, schamanisch zu „reisen“. Unser Alltagsbewußtsein kann in andere Zustände übertreten, wie wir das in ähnlicher Form beim Meditieren, Einschlafen oder Träumen erfahren. Schamanen benutzen dazu verschiedene Techniken wie z. B. Trommeln oder Rasseln, welche es auf relativ einfache Weise ermöglichen, in den schamanischen Bewußtseinszustand zu gelangen. Hier erhalten wir Antworten auf unsere Fragen, erfahren Lösungsmöglichkeiten und Botschaften.

Nach einer theoretischen Einführung in die Kosmologie und die Praxis des Schamanismus kann jede/jeder selbst die Erfahrung schamanischer Reisen machen und auch in Kontakt mit seinem Krafttier kommen.

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen sowie warme Socken und bequeme Kleidung tragen!

___Ro 03.01.16

Larha Jockwer, Leiterin des MIRANDALA-Instituts für schamanisches Heilen Rodgau(Jügesheim), Aikido Dojo, Ludwigstraße 13

Sa, 04.04.2009 von 10.00-13.00 Uhr

€ 20,-, 1 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 25,-, 1 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

T'AI CHI CH'UAN KURSE IN RODGAU

Vorbemerkung:

T'ai Chi Ch'uan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl.

Über die Teilnahme an einem Wochenendkurs ist es möglich, in den laufenden Basiskurs einzusteigen, in dem die Kurzform des Lee-Familien-Stils vermittelt wird.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem weiterführenden Kurs sind die Erfahrungen aus Anfänger- oder Basiskursen, für den Fortgeschrittenkurs die „Kleine T'ai Chi Ch'uan Form“ bis Position 50. Neuaufnahmen in die laufenden Kurse sind nach Rücksprache mit den Kursleitern möglich.

Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes, kleines Kissen und eine Decke benötigt.

Josefine Carls 069/89 71 57

Jörg Rüdell 06104/62 82 4

T'ai Chi Ch'uan - Workshop

Ein Tag in Ruhe und Gelassenheit erleben, dabei die Wohltaten von T'ai Chi Ch'uan kennen lernen.

Benötigt werden neben bequemer Kleidung, dicken Socken/leichten Turnschuhen, ein festes, kleines Kissen und eine Decke sowie ein kleiner Imbiss und Getränk.

___Ro 03.01.20

Jörg Rüdell

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 14.02.2009 von 10.00-17.00 Uhr

€ 23,-, 9 UE min 12 Teilnehmer

€ 28,-, 9 UE min 10 Teilnehmer

€ 35,-, 9 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: mind. 12/max. 15 Teilnehmer/innen

T'ai Chi Ch'uan Basiskurs für Anfänger

Für Anfänger und für Leute, die Tai Chi Chuan kennen lernen wollen.

___Ro 03.01.25

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 11.02.2009

€ 62,-, 12 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 74,-, 12 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 93,-, 12 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die die „Kleine Tai Chi Chuan Form“ bis Position 50 bereits gelernt haben.

___Ro 03.01.27

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mo, 19.45-21.15 Uhr, ab 02.02.2009

€ 73,-, 14 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 88,-, 14 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 110,-, 14 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Stärkung des Immunsystems durch Aktivierung der Energie(Qi). Es kann in jedem Alter ohne Probleme erlernt werden. Die Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt (Infos: 069/89 71 57)

Benötigt werden bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

___Ro 03.01.28

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 73,-, 14 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 88,-, 14 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 110,-, 14 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Qi Gong – Die Acht Brokate

Ein Kurs in Kooperation mit der

TGS-Jügesheim

Die Acht Brokate sind acht verschiedene Bewegungs- und Atemübungen, die Entspannung, Atemtraining, Meridiandehnungen und leichtes Körpertraining bieten.

Sie lernen die Übungen im Kurs langsam, Übung für Übung. An den Kursterminen werden auch Bewegungsübungen zur Auflockerung, Koordination und allgem. Befindlichkeitssteigerung durchgeführt. Da die Übungen im Stehen ausgeführt werden, wird wenig Platz benötigt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

___Ro 03.01.30

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), TGS, Ostring 18,

Gymnastiksaal 1. Stock

Mi., 10.00-11.00 Uhr, ab 11.03.2009

€ 52,-, 14 UE

Hinweis: min 10 Personen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

BRAIN GYM für Erwachsene WE – auch ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit

Mit Stresssituationen richtig umzugehen ist wichtig, um den Alltag gelöst zu bewältigen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit, schlechte Laune, Blockaden und Verspannungen müssen nicht sein.

Durch gezielte Bewegungsübungen kommt blockierte Energie wieder in Fluss und gibt uns Schwung und Lebensfreude zurück.

Empfehlung: Bequeme Kleidung und kleines Kissen. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Die Veranstaltung ist akkreditiert, d.h. für die Teilnahme erhält eine hessische Lehrkraft 5 Leistungspunkte.

___Ro 03.01.34

Petra Schmidt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 14.03.2009, 14.30-18.00 Uhr

€ 15,-, 1 x 5 UE min 12 Teilnehmer

€ 18,-, 1 x 5 UE min 10 Teilnehmer

€ 23,-, 1 x 5 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gymnastik/Bewegung

Hinweis:

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Frau Hollerbach erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühr.

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags

Der Kursus bietet körperfunktionsgerechtes Training. Die Übungen werden aus einer Entlastungshaltung heraus langsam und konzentriert durchgeführt. Das bedeutet Muskeltraining ohne schädliche Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Meditative, leise Musik sorgt für eine stressfreie, beruhigende Atmosphäre.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.01

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Fr, 8.30-9.30 Uhr, ab 06.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags

(Inhalte wie Ro 03.02.01)

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.02

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Männer und Frauen - vormittags

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.03

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Di, 8.30-9.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.04

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Di, 9.30-10.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen - vormittags

Eine ausgewogene Mischung aus Callanetics - Haltungsschulung - Rückengymnastik - Training mit Handgeräten u.a. Hanteln, Therabändern sorgt für ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen z.B. Rücken, Bauch, Beine, Po. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für den Stundenausklang.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.05

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Fr, 9.30-10.30 Uhr, ab 06.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step / Problemzonen-gymnastik für Männer und Frauen –vormittags-

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreographien. Ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus. Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

—Ro 03.02.06

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 06.02.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gymnastik?? Sonntags?? Ja!!! für Männer und Frauen

Ja, richtig es ist Sonntag und wir liegen nicht im Bett, sondern tun etwas gegen verspannte Nacken, gequälte Rückenpartien, vernachlässigte Bauchmuskeln, verkürzte Kniesehnen und ganz nebenbei schauen wir mal ob nicht auch eine bessere Haltung von Nöten wäre. Lust? Dann auf.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

—Ro 03.02.07

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 08.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreografien. Ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

—Ro 03.02.08

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 08.02.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Fettverbrennung und Krafttraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen gesunden Ausgleich zu eintöniger Büroarbeit suchen und Spaß an ausgiebiger Bewegung nach Musik haben. Er gliedert sich in zwei Bereiche: einen Aerobic-Teil mit einfachen Schrittfolgen zur Verbesserung von Ausdauer und Koordinationsfähigkeit und einen Body-Styling-Teil zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes im gesamten Körper.

Bitte mitbringen: gute Sportschuhe, Sportmatte, Handtuch und Getränk.

—Ro 03.02.09

Pia Lehmann

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße

Mo, 20.30-22.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 78,-, 15 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 94,-, 15 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 117,-, 15 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule

Durch Anspannungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen sollen Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule erhalten und verbessern. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen.

—Ro 03.02.11

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 9.00-10.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

**Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule**

(Inhalte wie Ro 03.02.11)

Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

—Ro 03.02.12

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Hinweis:

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Herrn Butte erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühr.

Gymnastik

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer gedacht, die ohne Leistungsstress Bewegung suchen.

Gymnastische Übungen und Anregungen der Teilnehmer bestimmen die Inhalte des Kurses. Dabei kommt es weder auf das Alter, noch auf das Leistungsvermögen des Einzelnen an, wichtig ist nur, dass jeder bereit ist, sich in die Gruppe einzuordnen, zum gemeinsamen Tun.

—Ro 03.02.15

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 26,-, 7 Tage = 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 31,-, 7 Tage = 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 39,-, 7 Tage = 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Konditionsgymnastik

Erwachsene können im Rahmen dieses Kurses ihr allgemeines physisches Leistungsvermögen erhalten oder steigern. Der Unterricht umfasst die intensive Verbesserung der Körperhaltung und der allgemeinen Ausdauer.

—Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring

Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 26,-, 7 Tage = 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 31,-, 7 Tage = 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 39,-, 7 Tage = 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo; Balancieren; Einrad fahren; eine Auf-führung gestalten.

Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.

—Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So, 07.+08.03..2009,

10.00 - 16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE) min 12 Teilnehmer

€ 30,- (16 UE) min 10 Teilnehmer

€ 38,- (16 UE) min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

(Inhalte wie Ro 03.02.17)

—Ro 03.02.18

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So, 09.+ 10.05.2009,

10.00-16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE) min 12 Teilnehmer

€ 30,- (16 UE) min 10 Teilnehmer

€ 38,- (16 UE) min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

**Gutes für den Rücken**

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Schon-gymnastik (Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen) werden Wirbelsäulenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen wirkungsvoll kuriert.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte

—Ro 03.02.19

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.02.2009

€ 60,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 12 Teilnehmer

€ 72,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 10 Teilnehmer

€ 90,-, €, 17 Tage = 23 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

—Ro 03.02.20

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.00-20.00 Uhr, ab 05.02.2009

€ 60,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 12 Teilnehmer

€ 72,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 10 Teilnehmer

€ 90,-, €, 17 Tage = 23 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

—Ro 03.02.21

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 20.00-21.00 Uhr, ab 05.02.2009

€ 60,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 12 Teilnehmer

€ 72,-, €, 17 Tage = 23 UE

min 10 Teilnehmer

€ 90,-, €, 17 Tage = 23 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

—Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 15.00-16.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 62,-, 18 Tage / 24 UE min 12 Teilnehmer

€ 74,-, 18 Tage / 24 UE min 10 Teilnehmer

€ 93,-, 18 Tage / 24 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

(Inhalte siehe Ro 03.02.22)

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

—Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 62,-, 18 Tage / 24 UE min 12 Teilnehmer

€ 74,-, 18 Tage / 24 UE min 10 Teilnehmer

€ 93,-, 18 Tage / 24 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

vhs – weil's Spaß macht!

Step-Aerobic

Die Step-Plattform wurde seinerzeit für ein physiotherapeutisches Training zum Aufbau von Oberschenkel- und Kniemuskel entwickelt. Step-Aerobic ist ein abwechslungsreiches und aerobes Training auf Musik, bei welchem vor allem Muskelausdauer, Kondition und Koordination geschult werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune

___Ro 03.02.24

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo., 9.30-10.30 Uhr, ab 09.02.2009
€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer
€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Body-Workout

Variationsreiches Training mit und ohne Kurzhanteln bzw. anderen Kleingeräten zur Kräftigung des Körpers und des Herz-Kreislaufsystems.

Wenn Sie Spaß an flotter Musik haben und Ihren Körper in netter Runde unter Gleichgesinnten formen und stabilisieren und Ihre Ausdauer verbessern wollen, dann schauen Sie doch bei uns vorbei.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Getränk, Hallenschuhe und gute Laune

___Ro 03.02.25

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo., 10.30-11.30 Uhr, ab 09.02.2009
€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer
€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen angeboten. Unter anderem werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräftigen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir mit einem Entspannungsteil.

Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.26

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring, Turnhalle (im Hof)

Di, 20.30-21.30 Uhr, ab 13.01.2009
€ 70,-, 20 Tage = 27 UE min 12 Teilnehmer
€ 84,-, 20 Tage = 27 UE min 10 Teilnehmer
€ 105,-, 20 Tage = 27 UE min 8 Teilnehmer

Cardio - BBP

Nach einer intensiven Aufwärmphase der gesamten Muskulatur werden die sog. Problemzonen intensiv gekräftigt und anschließend gut gedehnt. Diese Stunde ist ein ideales Ganzkörpertraining, das sowohl die Kondition steigert als auch die Problemzonen trainiert. Mit viel Spaß und guter Musik verbessern wir unsere Figur!

Bitte Matte, gute Sportschuhe und Getränk mitbringen!

___Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring, Turnhalle (im Hof)

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 13.01.2009
€ 70,-, 20 Tage = 27 UE min 12 Teilnehmer
€ 84,-, 20 Tage = 27 UE min 10 Teilnehmer
€ 105,-, 20 Tage = 27 UE min 8 Teilnehmer

Bauch - Beine - Po (BBP)

In diesem BBP-Kurs werden wir unsere Problemzonen straffen. Der Kurs beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und endet mit einem kurzen Stretching.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, -schuhe und eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.28

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 03.02.2009
€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer
€ 74,-, 14 Tage/19 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Bauch - Beine - Po (BBP)

(Inhalte: siehe Ro 03.02.28)

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, -schuhe und eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.29

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 20.00-20.45 Uhr, ab 06.02.2009
€ 36,-, 14 Tage/14 UE min 12 Teilnehmer
€ 43,-, 14 Tage/14 UE min 10 Teilnehmer
€ 54,-, 14 Tage/14 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Step-Mittelstufe

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer, die schon Step-Erfahrung haben und sich gerne etwas mehr herausfordern möchten. Wir bauen kleine Choreographien auf und kommen dabei hoffentlich gut ins Schwitzen.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

___Ro 03.02.30

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 03.02.2009
€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer
€ 74,-, 14 Tage/19 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Step-Mittelstufe

(Inhalte: siehe Ro 03.02.30)

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

___Ro 03.02.31

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 19.00-20.00 Uhr, ab 06.02.2009
€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer
€ 74,-, 14 Tage/19 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

PILATES

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Gymnastikkleidung, evtl. dicke Socken und einen Pulli sowie eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.32

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 17.45-18.45 Uhr, ab 03.02.2009
€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer
€ 74,-, 14 Tage/19 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

PILATES

(Inhalte siehe: 03.02.32)

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, evtl. dicke Socken und einen Pulli sowie eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.33

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 17.45-18.45 Uhr, ab 06.02.2009
€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer
€ 74,-, 14 Tage/19 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates Intensiv

„Contrology“ ein Body-Mind-Spirit-Workout „schalte ab, tue etwas für dich...“Es ist der Geist, der sich den Körper baut“,

„Physische Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück. Um glücklich zu werden, ist es unerlässlich, absolute Kontrolle über den Körper zu gewinnen. Wenn du mit 30 steif und aus der Form geraten bist, bist du alt. Wenn du mit 60 stark und geschmeidig bist, bist du jung.“

Solide Gesundheit, höheres Selbstbewusstsein, stärkeren Willen und sehr viel mehr Energie. Das wünscht sich jeder. Hier fangen wir damit an.

Ein kleines Intensivprogramm zum kennen lernen und zum zu Hause machen.

Bitte mitbringen : Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune.

___Ro 03.02.34

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 14.03.2009 von 10.00-15.30 Uhr
€ 26,-, 1 Tag / 6 UE min 12 Teilnehmer
€ 31,-, 1 Tag / 6 UE min 10 Teilnehmer
€ 39,-, 1 Tag / 6 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

**Pilates mit Ball und Band**

Der Pilates Ball und das Pilates Band gehören zu den Trainingshilfen, die das Pilates Training abwechslungsreicher machen. Sie unterstützen und führen die Bewegung. Sie helfen ganz entscheidend dem Ziel, die stabile Körpermitte - oder wie Joseph Pilates sagte, das „Powerhouse“ aufzubauen. Je nach Übungsauswahl sind sie für Einsteiger eine Hilfe, für Fortgeschrittene eine zusätzliche Herausforderung. Die hier gezeigten Übungen basieren auf den Trainingsprinzipien von Joseph Pilates, sie sollten mit hoher Konzentration, Körperkontrolle und Präzision durchgeführt werden. Du solltest dir dabei deiner Körpermitte bewusst sein, den Atem bewusst einsetzen und zunehmend im Bewegungsfluss trainieren. Viel Spaß dabei. Bitte mitbringen : Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune.

___Ro 03.02.37

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 20.06.2009 von 10.00-15.30 Uhr
€ 26,-, 1 Tag / 6 UE min 12 Teilnehmer
€ 31,-, 1 Tag / 6 UE min 10 Teilnehmer
€ 39,-, 1 Tag / 6 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Hip Hop, Salsa und Jazz

Jeder Mensch kann tanzen und sich mit allen Sinnen und allen Körperteilen bewegen! Wir fördern den Körper, jeder Muskel wird gespürt auf lebendige, aufregende Weise. Das nützliche Resultat daraus sind gesundes Wohlbefinden, gute Laune, viel Spaß und ein kleines, abwechslungsreiches Konditionsprogramm. Natürlich mit heißen Rhythmen und anregender Musik. Danach fühlt Frau/Mann sich wie neugeboren, denn in einem lebendig bewegten Körper steckt auch ein gesunder Geist. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, langes T-Shirt, Handtuch, Getränke, gute Laune.

___Ro 03.02.38

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 28.02.2009 von 10.00-15.30 Uhr
€ 26,-, 1 Tag / 6 UE min 12 Teilnehmer
€ 31,-, 1 Tag / 6 UE min 10 Teilnehmer
€ 39,-, 1 Tag / 6 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Spinning

Spinning ist ein Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Fitnesstraining und wird auf speziellen Fahrrädern in der Gruppe und mit Musik auf gelenkschonende Weise trainiert. Die Fahrräder bieten die Möglichkeit, den Widerstand stufenlos einzustellen. Somit ist Spinning sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

___Ro 03.02.40

Ivana Köthe

Rodgau(Weiskirchen), Sportstudio Vital, Liebigstr. 4

Fr, 17.30-18.30 Uhr, ab 06.02.2009
€ 42,-, 12 Tage/ 16 UE min 12 Teilnehmer
€ 50,-, 12 Tage/ 16 UE min 10 Teilnehmer
€ 63,-, 12 Tage/ 16 UE min 8 Teilnehmer
Eine einmalige Gebühr von 19 € pro Teilnehmer für Duschen, Gerätenutzung usw. wird direkt im Sportstudio gezahlt.
Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Nordic Walking Kurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so sklanke

Ein Kurs in Kooperation mit der TGS-Jügesheim

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger und Teilnehmer, die Nordic Walking kennen und sehr langsam laufen.

Nordic Walking ist eine der besten Sportarten um den gesamten Körper zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln und die Kondition zu verbessern. Sie lernen die Technik langsam, Stück für Stück. Am Ende der Stunde werden wir verschiedene Stretching-Übungen machen. Auch die Theorie über das Material usw. sind Kursbestandteile. Der Kurs findet im Freien statt und Sie sollten in wettergerechter Kleidung kommen. Einfache Stöcke können bei der Kursleiterin für 2,00 Euro pro Termin bzw. 5,00 Euro oder 15,00 Euro für den gesamten Kurs ausgeliehen werden.

___Ro 03.02.48
Karin Brügelmann
 Rodgau(Jügesheim), TGS-Parkplatz,
 Ostring 18
 Fr., 10.00-11.30 Uhr, ab 20.03.2009
 € 75,-, 16 x 2 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nordic Walking Kurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so schlanke Schnupperkurs
 Ein Kurs in Kooperation mit der TGS-Jügesheim
 (Inhalte: siehe Ro 03.02.48)

___Ro 03.02.49
Karin Brügelmann
 Rodgau(Jügesheim), TGS-Parkplatz,
 Ostring 18
 Do., 16.00-17.30 Uhr, ab 12.03.2009
 € 24,-, 4 x 2 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nordic Walking Treff für nicht ganz so Schnelle
 Ein Kurs in Kooperation mit der TGS-Jügesheim

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen im Nordic-Walking, die in einer Gruppe im angenehmen Tempo laufen wollen. Wir laufen ca. eine Stunde mit kleineren Wasserpausen. Am Ende der Stunde werden wir Stretching-Übungen machen. Der Kurs findet im Freien statt und Sie sollten in wettergerechter Kleidung kommen. Einfache Stöcke können bei der Kursleiterin für 2,00 Euro pro Termin bzw. 5,00 Euro oder 15,00 Euro für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Die Dauer des Kurses beträgt ca. fünf Monate. Pro Monat finden durchschnittlich drei Termine statt, auch in den Ferien.

___Ro 03.02.50
Karin Brügelmann
 Rodgau(Jügesheim), TGS-Parkplatz,
 Ostring 18
 Mo., 16.00-17.30 Uhr, ab 09.03.2009
 € 75,-, 16 x 2 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlank und Aktiv durch Nordic-Walking
 Nordic-Walking Grundkurs mit der 4 Schritt-Methode, Gesundheit und Lebensqualität brauchen Bewegung. Nordic-Walking-Stöcke können vor Ort beim Kursleiter gegen eine Gebühr geliehen werden.

___Ro 03.02.45
Arek Morys
 Rodgau(Nieder-Roden), Eicheleck, Reiberkriesel, Nähe Interform-Möbelhaus, Parkplatz der Geflügelzüchter
 Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 22.04.2009
 € 32,-, 6 x 2 UE min 12 Teilnehmer
 € 38,-, 6 x 2 UE min 10 Teilnehmer
 € 48,-, 6 x 2 UE min 8 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
 Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Schlank und Aktiv durch Nordic-Walking - vormittags
 (Inhalte: siehe Ro 03.02.45)
 ___Ro 03.02.47
Otto C. Manus
 Rodgau(Nieder-Roden), Eicheleck, Reiberkriesel, Nähe Interform-Möbelhaus, Parkplatz der Geflügelzüchter
 Mi, 9.30-11.00 Uhr, ab 01.04.2009
 € 32,-, 6 x 2 UE min 12 Teilnehmer
 € 38,-, 6 x 2 UE min 10 Teilnehmer
 € 48,-, 6 x 2 UE min 8 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
 Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gesundheitliche Vorträge

Hinweis:
 Die Vorträge können von jedermann besucht werden. **Anmeldungen sind erforderlich.** Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
 Der Unkostenbeitrag wird direkt am Abend kassiert, deshalb wird um frühzeitiges Erscheinen gebeten!

Vortrag: „Leicht in den Frühling“
 • Wie nehme ich gesund ab, auch wenn nur 3 kg oder 30 kg zuviel sind
 • Keine Hungerattacken
 • Optimale Fettverbrennung
 • Ohne Jojo-Effekt
 Mit vielen Tipps, Tricks das Gewicht zu reduzieren.

___Ro 03.04.06
Angelika Tank
 Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Di, 13.01.2009, 19.30 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: „Zecken – eine Gefahr für den Mensch?“
 Durch die weltweite Klimaerwärmung vermehren sich immer mehr Zecken schon ab Januar/Februar. In Wiesen, Wäldern und in heimischen Gärten lauern sie auf ihre Opfer. Welche Krankheiten können durch einen Zeckenbiss entstehen? Wie können wir uns schützen? Was können wir tun, wenn es passiert? Auf all diese Fragen gibt es Antworten.

___Ro 03.04.01
Andrea Konrad
 Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Do, 12.02.2009, 19.30 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 € 3,-, Jugendliche € 2,-

Gesundheitspflege / Erste Hilfe

Das Baby verstehen
 Inhalt des Kurses ist: der Übergang vom Paar zum Elternpaar und feinfühliges Verstehen der kindlichen Signale zu erlernen. Der Kurs besteht aus 5 Sitzungen mit folgenden Schwerpunkten:
 1) ich Sorge auch für mich selbst
 2) Wie wird aus einem Paar ein Elternpaar und wie können diese Partner zusammenarbeiten
 3) Das Baby sendet Signale aus
 4) Warum weint unser Baby

5) Vertrauen in die eigenen Kompetenzen
 ___Ro 03.05.01
Karin Vollmuth
 Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
 Do, 19.00-21.00 Uhr, ab 12.02.2009
 € 36,-, 14 UE min 12 Teilnehmer
 € 43,-, 14 UE min 10 Teilnehmer
 € 54,-, 14 UE min 8 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung –
 Hinweis: max..14 Teilnehmer/Innen

Erst Hilfe – Tipps an Baby und Kleinkind
 Der Workshop soll vermitteln, wie man sich am besten verhält, wenn „mein“ Kinde sich verletzt hat. Von der kleinen bis zur großen Verletzung, von Fieber, Erbrechen u.v.m.
 ___Ro 03.05.03

Karin Vollmuth
 Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
Do, 30.04.2009, 19.00-21.30 Uhr
 € 8,-, 3 UE min 12 Teilnehmer
 € 10,-, 3 UE min 10 Teilnehmer
 € 12,-, 3 UE min 8 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung –
 Hinweis: max..14 Teilnehmer/Innen

Gewicht und Ernährung



Gesund Abnehmen ohne Jojo-Effekt
 Die einzige Methode ohne Jojo-Effekt abzunehmen, ist eine Umstellung der Ernährung, am besten unterstützt durch Bewegung. Sie erfahren an den ersten Abenden Grundlegendes über den Körper, den Energieverbrauch und die Zusammensetzung der Nahrung. Danach vereinbart die Kursleiterin mit Ihnen einen Termin für eine Einzelberatung in ihrem Büro mit einer Dauer von ca. 60 Minuten. Ihr individuelles Essverhalten wird besprochen und per PC analysiert. Für Ausdrucke fallen Kosten in Höhe von 2,00 Euro an. An jedem Kursabend haben Sie die Möglichkeit Ihre Gewichts-, Fett-, Muskel-, Wassermasse und Stoffwechselfparameter zu kontrollieren. Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen von Ernährung und gesundem Abnehmen zu vermitteln und Sie um einige Kilos zu erleichtern. Die Termine für die Kursabende sind: **09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04., 11.05. und 08.06.2009**
 ___Ro 03.07.01
Karin Brügelmann
 Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
 Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.03.2009
 € 80,-, 27 UE (7 Abende Unterricht, 8 Beratungen)
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung –
 Hinweis: max./mind. 8 Teilnehmer/Innen

Kochen
Kochclub für Männer, Frauen und Singles
 Wir treffen uns einmal pro Monat und kochen Rezepte in gemütlicher Runde. Hobbyköche und leicht Fortgeschrittene sind willkommen, sowie gute Laune und Spaß am Schlemmen. Termine: **16.02./16.03./20.04./18.05./08.06.2009**

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.
 Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen
 ___Ro 03.07.12
Harald Dröge
 Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-21.30 Uhr, ab 16.02.2009
 € 103,- (incl. 10 € pro Abend f. Umlagen), 5 Tage/ 24 UE min. 12 Teilnehmer
 € 114,- (incl. 10 € pro Abend f. Umlagen), 5 Tage/ 24 UE min. 10 Teilnehmer
 € 130,- (incl. 10 € pro Abend f. Umlagen), 5 Tage/ 24 UE min. 8 Teilnehmer
 Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Edelschnitten – köstlich, schnell, gesund
 Die italienische Art, eine leckere Brotzeit zu machen mit vielen frischen Zutaten wie: Fisch, Fleisch, Gemüse sowie würzigen Cremes. Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.
 Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.13
Harald Dröge
 Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mo, 09.02.2009, 18.00-21.30 Uhr
 € 21,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 12 Teilnehmer
 € 24,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 10 Teilnehmer
 € 27,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 8 Teilnehmer
 Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen macht Spaß – Kochkurs für Einsteiger sowie Jugendliche
 Aller Anfang muss nicht schwer sein. Mit dem Know-how, etwas Fantasie und pffigen Ideen werden Sie vollständige, abwechslungsreiche Menüs zaubern und dabei ganz nebenbei die Grundlagen des Kochens kennen lernen. Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.
 Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.14
Harald Dröge
 Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mo, 02.03.2009, 18.00-21.30 Uhr
 € 21,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 12 Teilnehmer
 € 24,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 10 Teilnehmer
 € 27,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE min. 8 Teilnehmer
 Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs In eigener Sache
Die vhs Rodgau
 benötigt laufend freie
 Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
Kontakt: 0 61 06/683-12 25
oder 683-12 27
Rodgau

Kochen für Gäste – nach dem Low Fett Prinzip

Leckerer Für Feste – ob Sie einen Imbiss oder ein flottes Buffet sowie ein mehrgängiges Menü ihren Gästen servieren, dieses können Sie problemlos nach dem Low Fett Prinzip kochen und das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.15

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 23.03.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 21,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 24,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 27,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Alle lieben Nudeln

Nicht nur Kinder lieben Nudeln, denn Pasta steht für Genuss und Lebensfreude, ist schnell gekocht, im Notfall einer der besten Seelentröster der Welt und bietet eine unglaubliche Formenvielfalt. In diesem Kurs wollen wir einige Rezepte nachkochen und dabei eventuell zum Nudelfan werden.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.16

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 04.05.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 21,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 24,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 27,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schnelle Küche - zubereitet in max. 30 Minuten

Die Herausforderung an jede Hausfrau – Hausmann: Wie bekommt man Job, Haushalt und natürlich auch die Familie unter einen Hut und dazu noch ein gesundes Mittagessen auf den Tisch bringen in maximal 30 Minuten. Das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.17

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 11.05.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 21,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 24,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 27,- (incl. 10 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Lieblingsgerichte „leicht“ gemacht

Kennen Sie Sätze: Was! Schon wieder Gemüse“ oder „Du immer mit dem gesunden Essen!“. Oder denken Sie selbst, lecker und dennoch leicht und gesund, gibt's überhaupt nicht?

Dann melden Sie sich für diesen Kurs an. Die Kursleiterin zeigt Ihnen wie Sie gesunde, leckere Lieblingsgerichte für die ganze Familie auf den Tisch zaubern, ohne dass diese nach „Diät“ schmecken. Gerne wandeln wir auch gemeinsam Ihr persönliches Lieblingsrezept in eine fettarme Variante um und das ohne Kalorienzählerei!

Bitte am ersten Abend Lieblingsrezept mitbringen!

Die Zutaten-Kosten sind nicht Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.20

Yasmine Damm

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 18.30-21.30 Uhr, ab 04.03.2009

€ 44,-, 5 x 4 UE

€ 53,-, 5 x 4 UE min. 10 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch einmal anders – ein Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen Teil 2, Ausgangsniveau: Stufe A1/1

Lernen Sie Deutsch mit viel Spaß durch interessante Übungen, Partneraufgaben und Rollenspielen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen einfach aber grammatisch korrekt ausdrücken können.

Lehrbuch: Themen Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-001521-4

___Ro 04.04.01

Livia Hergar

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange

Mo/Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 09.02.2008

€ 108,-, 24 x 3 UE(12 Wochen)

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (B.1)

Lehrbuch: Tangram Zertifikat Deutsch, ab Lektion 1

Im Mittelpunkt stehen sowohl das Hör- und Leseverstehen als auch das Sprechen. Die Kursteilnehmer werden oft gebeten, in Gruppen zu arbeiten und zu diskutieren. Der besondere Wert wird auf die Erweiterung des Wortschatzes gelegt. Die Grammatik wird nach Bedarf aufgearbeitet.

___Ro 04.04.03

Aleksandra Karczewska

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 03.02.2009

€ 54,-, 12 x 3 UE

Mach' mal was mit anderen – vhs!

Grammatik – mit System! Sprachniveau A1 – A2

Ist die deutsche Grammatik schwer? – Nach diesem Kurs nicht mehr!

Ist die deutsche Grammatik trocken und langweilig? – In diesem Kurs sicherlich nicht!

Der grammatisch, korrekte Gebrauch der Sprache erleichtert Ihre Kommunikation und hilft, Missverständnisse am Arbeitsplatz, mit Behörden oder im privaten Bereich zu vermeiden. So wendet sich unser Kurs an Deutschlernende mit Vorkenntnissen, die die wichtigsten Grundstrukturen der deutschen Sprache systematisch wiederholen, vertiefen und üben möchten.

___Ro 04.05.01

Livia Hergar

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 12.02.2009

€ 50,-, 10 x 3 UE(10 Wochen)

Sprachen

Beratung/Auskünfte

Ab dem II. Semester 2009 werden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ neu gegliedert. Hier eine Übersicht über die Neue Gliederung:

A 1

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A 2

Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B 1

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B 2

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten fremdsprachlichen Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und eine Beteiligung an Diskussionen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich darin machen, was wichtig ist.

Englisch



Englisch, Spanisch oder Französisch A 1.1 nach der Birkenbihl-Methode für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: für Einsteiger 1 von Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47 76, evtl. Wörterbuch

Wir erlernen eine Birkenbihl-Methode anhand einer Sprache nach Wahl.

Sie möchten Englisch, Spanisch oder Französisch so lernen, wie ein Kind seine Muttersprache lernt? Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß und Erfolg sie mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl haben.

___Ro 04.06.01

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Hilfe zur Selbsthilfe. Sie möchten Ihren Kindern oder Enkelkindern bei den Schularbeiten helfen. Vielleicht tun Sie es auch für sich, zwecks Reisen oder Weiterqualifikation. Hauptsache ist doch Sie tun diesen ersten Schritt! Der Lehrstoff läuft parallel zu den 5. Klassen Realschule und Gymnasium. Looking forward to seeing you!

___Ro 04.06.02

Ines Heubeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer

Englisch A 1.3 (3. Semester) Birkenbihl Sprachkurs

Englisch für Einsteiger 1 nach Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47 76

Sie möchten Englisch so lernen, wie ein Kind seine Muttersprache lernt? Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß und Erfolg Sie mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl haben.

___Ro 04.06.03

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 12.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Englisch A 1.5 Für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: The New Cambridge plus, Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 14

___Ro 04.06.04

Jan-Eric Klauke

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

**Englisch-Intensivkurs A 1.3
(3. Semester)**

Lehrbuch: On the Move III, Klett Verlag, ab Lektion 5

Für Erwachsene, die in kurzer Zeit ihre englischen Sprachkenntnisse verbessern und erneuern wollen. Dieser Kurs ist sowohl für touristische als auch berufliche Zwecke geeignet. Die Englischkenntnisse werden in diversen Alltags- und Berufssituationen erlernt und können schon bald auf einer Auslandsreise nach London ausprobiert werden.

___Ro 04.06.05

Ludger Kuon

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mi, 18.15-20.45 Uhr, ab 04.03.2009

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

**Englisch A 1.7
für Beginners (7. Semester)**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Alle Lektionen werden kurz wiederholt. Wir üben anhand des Buches den sprachlichen Umgang mit alltäglichen Situationen und die Basis-Grammatik.

___Ro 04.06.07

Janet Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Englisch B 1
Auffrischkurs**

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 3

___Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

**Englisch A 2.2
für Fortgeschrittene**

Lehrbuch: The New Cambridge plus, Klett Verlag, Band I, Nr. 539015

___Ro 04.06.10

Iris Böhnisch

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Englisch B 1
Refresher course**

Lehrbuch: Various material

You learnt English at school, a long time ago. You think you have forgotten everything. You are a housewife a pensioner or between jobs. You are welcome to refresh your English with us!

___Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 05.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Englisch A 2.4
für Fortgeschrittene – Intensivkurs (8. Semester)**

On the Move Plus, Klett Verlag ab Lektion 3
Dieser Intensivkurs ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (A 2) gedacht, die in kurzer Zeit bereits eine Sprachfertigkeit erwerben, um sich schon bald im Ausland verständlich machen zu können. Dieser Kurs eignet sich sowohl für berufliche als auch private Zwecke. Die Englischkenntnisse werden in unterschiedlichen Alltagssituationen erlernt und können schon bald auf einer Auslandsreise „ausprobiert“ werden.

___Ro 04.06.14

Ludger Kuon

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 10.00-12.15 Uhr, ab 02.03.2009

€ 79,-, 12 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

**Englisch A 2.4
Englisch and more**

„A little bit of this and a little bit of that“
Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.

___Ro 04.06.15

Manuela Behrenbeck

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

**Englisch B 1
Auffrischkurs**

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 3

___Ro 04.06.16

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.30-11.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

**Englisch B 1
Auffrischkurs**

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 3

___Ro 04.06.17

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

**Englisch-Intensivkurs B 1.2
Für Fortgeschrittene**

On the Move plus, Klett Verlag ab Lektion 9
Proficiency and Business (advanced learners)
A course designed for students, interested in conversation writing, discussion and improving grammatical skills to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in every situation on developing fluency and accuracy. Exom preparation B1/B2 and C1 certificate.

___Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 18.30-20.45 Uhr, ab 03.03.2009

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

**Let's get talking:
English Conversation**

Sie haben Spaß an der englischen Sprache? Sie brauchen Englisch für den Beruf oder für Ihre Reisen? In diesem Kurs sprechen wir über viele Themen und Sie lernen die Sprache richtig anzuwenden. Die Basis-Grammatik wird geübt und ein großer Vokabelschatz angelegt.

___Ro 04.06.21

Janet Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Englisch für Reise & Freizeit
Ein Auffrischkurs**

Lehrbuch: English Elements 3, Hueber Verlag, ab Lektion 3

Sie haben Basiskenntnisse und möchten sie vertiefen. Ihr Ziel ist, leichte Konversation in Englisch führen zu können.

___Ro 04.06.26

Monica Lorenz

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 12.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Modern Business English**

Wir arbeiten u.a. mit dem Lehrbuch: New insights into business, Graham Tullis. ISBN 9780582848870. Anderes Lehrmaterial wird von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt.

Learn Business English with fun. Current developments in the business world and basics for your job are the key topics of this refreshing course. Invest into your future. Nowadays Business English is an essential prerequisite for the global world.

___Ro 04.06.27

Chris Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch für den Beruf

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die englische Sprache für den Beruf brauchen. Wir üben alle Formen der modernen Kommunikation im Berufsleben. Zögern Sie nicht und machen Sie mit.

___Ro 04.06.28

Monica Lorenz

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 12.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch**Französisch für Anfänger ohne
Vorkenntnisse A 1.1**

Lehrbuch: Voyages1, Klett Verlag

Sie wollen gerne Französisch lernen? Dann zögern Sie nicht länger und wir gehen mit Voyages 1 gemeinsam auf die Reise in die französische Sprache und Kultur. Ich freue mich darauf!

___Ro 04.08.01

Birgit Ernst

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 12.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Französisch für Anfänger nach
der Birkenbihl-Methode
Crashkurs**

Lehrbuch: Französisch für Einsteiger 1, Birkenbihl, ISBN 3937864784, Wörterbuch

___Ro 04.08.02

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 25.04.09 von 09.30-18.30 Uhr

€ 30,-, 1 x 12 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

**Französisch A 1.4
am Vormittag (4. Semester)**

Lehrbuch: facettes aktuell, Hueber Verlag ab Leçon 7

Der Französisch-Kurs am Vormittag mit dem Lehrbuch facettes aktuell geht weiter. Lernen Sie mit uns ab Leçon 7. Venez et apprenez le français avec nous!

___Ro 04.08.03

Birgit Ernst

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Französisch A 1.4
(4. Semester)**

Lehrbuch: Facette 1, Hueber Verlag ab Lektion 8

Wir machen eine Entdeckungsreise durch die französische Sprache und Kultur. In einer lockeren Atmosphäre erproben wir spielerisch Alltagssituationen und möchten uns auf die nächste Urlaubsreise einstimmen! Vous parlez un peu français? Alors, à bientôt!

___Ro 04.08.04

Hannelore Klein

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Französisch A 1.13
(13. Semester)**

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag ab Lektion 11

In diesem Semester stehen in Leçon 11 die Freizeitaktivitäten auf dem Programm und der Test, bevor wir im nächsten Semester mit Voyages 2 starten. Alors, continous notre voyage ensemble!

___Ro 04.08.05

Birgit Ernst

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

**Sprachkurse bei der vhs
– eine gute Investition
in Ihre Zukunft**

Französisch B 1

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 6

Lehrbuch wird, wenn möglich, leihweise zur Verfügung gestellt.

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die nach dem Durcharbeiten eines ersten Bandes ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

___Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau(Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2

Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 04.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Italienisch

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1

___Ro 04.09.01

Salvatore DiNatale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1

___Ro 04.09.02

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 5

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

___Ro 04.09.03

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.30-11.00 Uhr, ab 11.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.3 mit Vorkenntnissen (3. Semester) Birkenbihl Sprachkurs

Italienisch für Einsteiger 1 nach Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47 92 ab Lektion 5

Im 3. Semester konzentrieren wir uns auf Kommunikation in Alltagssituationen, die wir durch putten drills und Spiele üben. Daneben werden weitere Kapitale gelernt.

___Ro 04.09.04

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 12.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Italienisch A 1.4 (4. Semester)

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 7

Sie möchten Italien und die italienische Kultur kennen lernen? Die italienische Sprache ist einfach zu erlernen – lassen Sie sich überraschen!

___Ro 04.09.06

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE



Italienisch A 1.4 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1

___Ro 04.09.07

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.6 Mittelstufe 1 (6. Semester)

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag ab Lektion 1

Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. Wiedereinsteiger/innen mit mittleren Vorkenntnissen sind willkommen!

___Ro 04.09.08

Anni Popa

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 11.02.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.8 Mit Vorkenntnissen – MITTELSTUFE I –

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag

___Ro 04.09.09

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.9 für Fortgeschrittene – am Vormittag

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ab Lektion 8

Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. Wiedereinsteiger/innen mit mittleren Vorkenntnissen sind willkommen!

___Ro 04.09.10

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 09.45-11.15 Uhr, ab 12.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 2.3 für Fortgeschrittene

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

___Ro 04.09.14

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 03.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch Kommunikation

Lehrbuch: Italienisch für Einsteiger 1 nach Birkenbihl

Speziell für Teilnehmer des Birkenbihl-Kurs „Italienisch“

Wir üben einen Tag lang das Gelernte anhand von beruflichen und touristischen Alltagssituationen.

Vorbereitung: Texte der gelernten Lektionen zu Hause aktiv und passiv viel hören!

___Ro 04.09.20

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 06.06.09 von 9.30-18.30 Uhr

€ 30,-, 1 x 12 UE

Keine Ermäßigung –

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Italienisch für den Beruf 1 nach Birkenbihl

Lehrbuch: Italienisch für Einsteiger 1 nach Birkenbihl

Dieser Crashkurs bietet die Möglichkeit Basiskenntnisse Italienisch, die Birkenbihl Methode sowie Situationen aus dem Berufsalltag zu erlernen.

Bitte Dozent bis 1. Mai wegen Material kontaktieren, danke!

___Ro 04.09.21

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 23.05.09 von 9.30-18.30 Uhr

€ 30,-, 1 x 12 UE

Keine Ermäßigung –

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Spanisch

Spanisch für Anfänger nach Birkenbihl Crashkurs

Lehrbuch: Spanisch für Einsteiger 1, Birkenbihl, ISBN 3937864806, Wörterbuch

___Ro 04.22.01

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 09.05.09 von 9.30-18.30 Uhr

€ 30,-, 1 x 12 UE

Keine Ermäßigung –

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3 A

___Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.00-10.30 Uhr, ab 11.02.2009

62,-, 14 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3

Sie haben geringe Vorkenntnisse und müssen nicht ganz von vorne anfangen.

___Ro 04.22.03

Maria-José Martinez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 8

___Ro 04.22.05

Amelia Requena

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 12.02.2009

62,-, 14 x 2 UE

Spanisch A.1.4 (4. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6 A

___Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 10.20-11.35 Uhr, ab 12.02.2009

€ 55,-, 15 Tage/25 UE

Spanisch A 1.5 (5. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 8

Sie lernen sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen, Texte zu bearbeiten und einfache Briefe zu schreiben. Sie erweitern Ihren Wortschatz und behandeln weitere wichtige Strukturen.

___Ro 04.22.07

Maria-José Martinez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.5 (5. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 9 C

Auch interessant für Schüler mit Wahlpflichtfach Spanisch (9. Klasse)!

___Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.02.2009

€ 62,-, 14 x 2 UE

Spanisch A 1.6 (6. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 9 C

___Ro 04.22.10

Olga Josefina Jimenez-Guerrero

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 2.2 (8. Semester)
Lehrbuch: Caminos 2 (NEU), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band I ab Lektion 2 B Zusteiger sind herzlich willkommen!
___Ro 04.22.11
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 9.00-10.15 Uhr, ab 12.02.2009
€ 55,-, 15 Tage / 25 UE

Spanisch A 2.1 (10. Semester)
Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band I ab Lektion 1 ___Ro 04.22.12
Olga Josefina Jiminez-Guerrero
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.02.2009
€ 66,-, 15 x 2 UE



Spanisch A 2.3 (13. Semester)
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 10 B Zusteiger herzlich willkommen! Wichtiger Aspekt: Konversation und aktuelle Themen
___Ro 04.22.13
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Di, 09.15-10.30 Uhr, ab 10.02.2009
€ 55,-, 15 Tage/25 UE

Spanisch A 2.3 (13. Semester)
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 10 B Wichtiger Aspekt: Konversation, aktuelle Themen. Zusteiger sind herzlich willkommen!
___Ro 04.22.14
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 11.02.2009
€ 62,-, 14 x 2 UE

Literatura Espanola y Conversacion
___Ro 04.22.20
Maria-Francisca Groneck-Blanco
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.rodgau.de möglich.

Buchführung
Einführung in die Buchführung
Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Wertveränderung in der Bilanz, Eröffnung und Abschluss der Bestandskonten
- der Buchungssatz
- die Einbeziehung der Erfolgskonten in den Buchungskreislauf
- Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto (Warenbezugskosten, Nachlässe, Rücksendungen, Boni, Skonti, Mehrwertsteuer)
- Abschreibungen, Privatkonto
- Kontenrahmen und Kontenplan
Literatur: Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen (Winkler-Verlag), 1. Teil und Arbeitsheft dazu.
___Ro 05.05.01

Horst-Dieter Krawutschke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 12.02.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Buchführung für Fortgeschrittene
Inhalte:
- Die Warenkonten und ihre Besonderheiten
- Die sachlichen Abgrenzungen
- Buchungen im Wechselverkehr
- Die Personalkosten
- Die Steuern
- Die Wertberichtigungen
- Die Abschreibungen auf Forderungen
- Die zeitlichen Abgrenzungen
- Rückstellungen und Rücklagen
- Die Buchungen im Wertpapierverkehr
- Die Buchungen im Einzelhandelsbetrieb
- Die Buchführung der Industriebetriebe
- Die Kosten- und Leistungsrechnung der Industriebetriebe
___Ro 05.05.02

Horst-Dieter Krawutschke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 12.02.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE.

Mathematik
Mathematik-Crash-Kurs für Abiturienten
Lösung von Prüfungsaufgaben fürs Abitur in Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie und Lineare Algebra.
___Ro 05.05.05

Dipl.math. Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16
Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 27.01.2009
€ 60,-, 8 x 4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mathematik-Crash-Kurs für Real-Schüler
Lösung von Prüfungsaufgaben für den Real-schulabschluss.
___Ro 05.05.07

Dipl.math. Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-20.30 Uhr, ab 12.02.2009
€ 55,-, 10 x 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Landeskundliche Dia- und Filmvorträge
Termin- und Themenänderungen vorbehalten! (Siehe Presseveröffentlichungen)
Die Vorträge können von jedermann besucht werden. Anmeldungen hierzu sind nicht erforderlich.
Vortragsdauer in der Regel (inklusive Aussprache) 1,5 Stunden.
Wiederholungen sind in der Regel nicht möglich.
Auskünfte unter (0 61 06) 69 312 27

Trekking entlang der alten Seidenstraße
Von Almaty, der ehemaligen Hauptstadt Kasachstans, führt uns die Reiseleiterin Christina Böhner durch das Tien-Shan-Gebirge in Kirgistan nach Westchina und in die Oasenstadt Kashgar, die als die „orientalischste Stadt außerhalb des Orients“ gilt. Durch das westchinesische Kun-Lun-Gebirge mit seinen über 7000 m hohen Bergen wandern wir mit einer Kamelkarawane durch wüstenhafte Gebiete, durchqueren Gletscherflüsse und besuchen kirgisische Nomaden in ihren Jurten. Die Schönheiten der Gebirgslandschaften sowie die unterschiedlichen Lebensgewohnheiten der verschiedenen Bevölkerungsgruppen bilden den Schwerpunkt der Bilderreise. Persönliche Erlebnisse mit Land und Leuten sollen im Verlauf des Vortrags die Besonderheiten der in Deutschland noch weitgehend unbekanntem Regionen lebendig werden lassen.
___Ro 12.01.05

Christina Böhner
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Montag, 12.01.2009, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Die Alpen – Geschichten von unter und über den Wolken
Playground of Europe wurden sie einst genannt und sind es tatsächlich. Blinde Erschließungswut zerstört(e) Natur, findet man wirklich noch Plätze abseits von Pistenrummel und Hütten-gaudi? Ja. Unter den Wolken sind wir zu Gast in der Käseerei im Berner Oberland und bei weiteren Bergbauern in den Ostalpen. Auf dem Weg über die Wolken hinaus porträtieren wir Hüttenpächter und leichte Wanderziele. Kernstück werden Gipfeltouren im Alpenraum sein. Lassen Sie sich überraschen von Abenteuerern „vor der Haustür“. Alles angereichert mit viel Sinn für Ironie über Gipfelbezwinger, Biwakschachteln und Eisschrauben.
___Ro 12.01.06

Steffen Hoppe
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Montag, 09.02.2009, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
€ 3,-, Jugendliche € 2,-

vhs	In eigener Sache
	Die vhs Rodgau
	benötigt laufend freie Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
Rodgau	Kontakt: 0 61 06/683-12 25 oder 683-12 27

Klassischer Westen
Von Los Angeles aus führt die Route über San Diego, Phoenix und Montezuma Castle zum Grand Canyon. Von hier geht es weiter nach Page am Lake Powell. Über eine 40 Meilen lange Piste wird der Bryce Canyon erreicht. Auf der Fahrt nach Las Vegas liegt der Zion National Park. Von Las Vegas führt die Fahrt durch das Death Valley weiter zum Sequoia und Yosemite National Park. Weiterer Höhepunkt der Reise ist der Besuch von San Francisco. Über den Pacific-Coast-Highway vorbei an Carmel und Santa Monica geht die Fahrt zurück zum Ausgangspunkt Los Angeles.
___Ro 12.01.01

Gerd Roggenhofer
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Montag, 09.03.2009, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Rocky Mountain Tour
Denver, die Hauptstadt von Colorado ist Ausgangspunkt der Rocky Mountain Tour. Über den Rocky Mountain National Park und Steamboat Springs führt der Weg nach Vail. Von Aspen aus geht die Reise zum Arches und Canyonlands National Park. Vorbei an Monument Valley und über die Navajo Bridge wird die Nordseite des Grand Canyon erreicht. Nach einer kurzen Erholungspause in Las Vegas wird auf einer Wanderung der Grand Canyon erkundet. Auf der Fahrt nach Durango ein Abstecher zum Mesa Verde Nationalpark. In Durango ist die Fahrt mit der Schmalspurbahn nach Silverton ein weiterer Höhepunkt der Reise. Über Colorado Springs geht es zurück nach Denver.
___Ro 12.01.02

Gerd Roggenhofer
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Montag, 30.03.2009, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
€ 3,-, Jugendliche € 2,-

St. Petersburg – Russlands Kulturmetropole
St. Petersburg, die ehemalige Residenz der Zaren feierte 2003 ihr 300-jähriges Jubiläum. Seitdem erstrahlt die Stadt an der Newa fast wieder in altem Glanz und beeindruckt mit herrlichen Palästen und den goldenen Kuppeln ihrer Kathedralen, mit kunstvoll dekorierten Brücken, die über die Newa oder die Kanäle führen, mit weiträumigen Plätzen sowie mit dem Winterpalast und der Eremitage am prachtvollen Palastufer. Schöne Parkanlagen oder die Peter-und-Paul-Festung locken Touristen wie Einheimische. Auch der Newskij-Prospekt, St. Petersburgs Prachtstraße, zeigt sich in neuem Glanz, ebenso die ehemaligen Zaren-Paläste wie der Peterhof oder Zarskoje Selo mit dem Katharinen-Palast, wo seit 2003 das legendäre Bernsteinzimmer unzählige Besucher fasziniert.
___Ro 12.01.03

Werner Tauchert
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13
Montag, 20.04.2009, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
€ 3,-, Jugendliche € 2,-