



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

40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2011

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Jutta Schroth-Resch und Yvonne Fecher** in der Geschäftsstelle der vhs-Rodgau, Fachdienst VI, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: (0 61 06) 693 1225, - 1231, - 1230

Fax: (0 61 06) 693 32 29

email: 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: Do, 01. September 2011

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, entgegen genommen. 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: 31. August 2011 (Eingang der schriftlichen Anmeldung!)

Nachmeldungen werden nur bei freien Kursplätzen angenommen. In der Regel 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! In diesem Fall werden Sie telefonisch oder schriftlich von uns informiert. **Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.rodgau.de möglich.**

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der VHS Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Guthabeneinzug 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 Guthabeneinzugsverfahren 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. Für jeden weiteren Kurs 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 Semester 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.

Vor 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. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken. (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 03.09.2011, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min 12 Teilnehmer

€ 26,-, min 10 Teilnehmer

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!!! Aufgrund einer Softwareumstellung ist es erforderlich, dass auch langjährige Teilnehmer entsprechende Nachweise vorlegen.

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.**

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

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.

€ 33,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

10 UE

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 NLP-Kenntnisse und -fertigkeiten zu erweitern. (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.09

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3
Raum: Altentagesstätte

Sa, 29.10.2011, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min 12 Teilnehmer



Das Team der Vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch, Yvonne Fecher und Nadja Franz

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen 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.

Keine Haftung für Druckfehler.

Kreis- vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden 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, Frankfurter Str. 160 -166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen. Kontakt: 0 61 06 / 683 12-25 o. -30

€ 26,-, min 10 Teilnehmer

€ 33,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

10 UE

Mein Leben verändern, aber wie?

Life-Balance: Meine Ausrichtung finden und umsetzen

Machen Sie sich derzeit Gedanken, wo Sie privat und beruflich stehen? Sind Sie schon länger unzufrieden und wünschen sich mehr Erfüllung in Ihrem Leben? Dann wird es Zeit, sich neu zu sortieren und Ihre Zukunft konsequenter anzugehen: Der Schlüssel zur zielgerichteten Verwirklichung eines erfüllten Lebens liegt in einer generellen Standortbestimmung (1), einem Sammeln und Aufdecken tief verwurzelter Wünsche, Talente und Glaubenssätze für die Lebensbereiche Gesundheit, Bezie-

hungen, Beruf und Sinnsuche, um dann Ihre Ausrichtung (2) zu formulieren und konkrete Schritte (3) zu erarbeiten. Der Seminarleiter ist Coach, Trainer und Consultant.

Ro 01.07.10

Norbert A. Büth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 03.12.2011, 10.00-18.00 Uhr

So, 04.12.2011, 10.00-18.00 Uhr

€ 44,-, min 12 Teilnehmer

€ 53,-, min 10 Teilnehmer

€ 66,-, min 8 Teilnehmer

2 Tage/ 20 UE

Geografie

Geocaching - Einsteiger Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Interesse an einem neuen Hobby haben, bei dem man in der Natur mittels GPS-Empfänger nach „Schätzen“ sucht und interessante Gegenden kennenlernt. Die Teilnehmer bekommen eine theoretische Einführung rund um das Thema Geocaching, wie z.B.: * Was ist Geocaching * Welche Hilfsmittel benötige ich * Welche Arten von Caches gibt es * , hilfreiche Tools, Tipps & Tricks. Im Anschluss an die Theorie wird der erste Cache in Rodgau gesucht.

Ro 01.10.01

Rainer Fecher

Rodgau (Dudenhofen), Jugendhaus, Freiherr-v.-Stein-Str. 5

Sa, 20.08.2011, 14.00-18.30 Uhr

€ 21,-, min 10 Teilnehmer

€ 26,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

6 UE

Verbraucherfragen

Schimmelpilz und Thermografie

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgungs-Offenbach.

Allergien sind für viele Menschen mittlerweile ein Gesundheitsproblem. Über die Entstehung von Schimmelpilzen in Wohnräumen gibt es die unterschiedlichsten Ansichten. Gerade im Verhältnis von Mieter zu Vermieter kommt es in diesem Bereich häufig zu Streitigkeiten. Dies ergibt sich nicht zuletzt aus der Unkenntnis der Entstehung des Pilzes. Ein chemisches Abtöten ohne die Ursachen zu beseitigen kann nur kurze Zeit Erfolg haben. In diesem Vortragsteil soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht. Schimmel bildet sich hauptsächlich im Bereich der sogenannten „Wärmebrücken“ - also wenn Bauteile aus einem kalten Bereich an einen beheizten Raum anschließen. Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Ro 01.16.01

Referent der EVO **Karl-Heinz Schöpping**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

Mi, 23.11.2011, 19.30-21.30 Uhr

Eintritt frei!

Unbedingt telefonische Voranmeldung im vhs-Büro unter 06106 693-1225, -1230 o. -1231

Rund ums Bauen

„Rund ums Bauen“ richtet sich an Bauherren oder Bauinteressierte, die beabsichtigen, einen Neubau, Umbau, eine Modernisierung durchzuführen, bzw. an Erwerber von gebrauchten Immobilien. Vermittelt werden grundlegende Informationen, die im Vorfeld helfen sollen, Entscheidungen gezielter treffen zu können. Auszüge aus dem Inhalt: Rechtliche Aspekte, Grundstückswahl- und kauf, mit wem bauen, wichtigste DIN-Normen, Häusertechnik, Bauschäden. Am Ende des Kurses werden wir bei der Firma Braas in Heusenstamm an einer Werksführung teilnehmen. Die Fa. Braas ist Hersteller von Dachziegeln. Nach einer Einleitung in das Thema in der Braas Akademie können bei der Werksbesichtigung die Produktionsabläufe zur Herstellung von Dachziegeln besichtigt werden.

Ro 01.16.02

Dipl. Ing. Architekt **Günter Legel**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 29.10.2011, 13.00 - 18.00 Uhr

So, 30.10.2011, 10.00 - 14.00 Uhr

Sa, 12.11.2011, 13.00 - 17.30 Uhr

Do, 17.11.2011, 18.00 - 20.00 Uhr

€ 61,-, min 12 Teilnehmer

€ 73,-, min 10 Teilnehmer

€ 91,-, min 8 Teilnehmer

4 Tage/ 21 UE

Werksführung Firma Braas, Dachziegelhersteller

Die Fa. Braas in Heusenstamm ist Hersteller von Dachziegeln. Nach einer Einleitung in das Thema in der Braas Akademie können bei der Werksbesichtigung die Produktionsabläufe zur Herstellung von Dachziegeln besichtigt werden. Der Kurs kann unabhängig von „Rund ums Bauen“ gebucht werden.

Ro 01.16.03

Dipl. Ing. Architekt **Günter Legel**

Firma Braas, Rembrücker Str. 50, 63150 Heusenstamm

Do, 17.11.2011, 18.00-20.00 Uhr

€ 8,-, min 12 Teilnehmer

€ 9,-, min 10 Teilnehmer

€ 12,-, min 8 Teilnehmer

3 UE

Theater

Theaterprojekt

„Claus-von-Stauffenberg-Schule“

Die Theatergruppe MomentMal der Claus-von-Stauffenberg-Schule startet mit viel Spielfreude ins neue Semester.

Theater ist Realität! Realität ist Theater!“

Die Leitung hat **Tanja Gartt** (Regisseurin und Theaterpädagogin).

Nähere Infos unter 06106 693-1225.

Malen und Zeichnen

Workshop: Malen mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Einen Sonntag lang eintauchen ins Malen mit Acrylfarbe. Ob Sie gegenständlich oder lieber abstrakt arbeiten, neue Techniken probieren möchten oder die klassische Malart bevorzugen, Sie werden von der Kursleiterin in ihren freien, selbstständigen Arbeitsprozessen unterstützt

und begleitet. Farbmischungen, Farbenlehre, Pinselführung, Materialkunde, Maltechnik und Bildaufbau werden im praktischen Prozess mit einfließen und parallel bei Bedarf besprochen. Farben und Malmittel werden bereitgestellt. Lediglich der Maluntergrund (z.B. Leinwand) ist nicht in der Materialpauschale enthalten. Leinwände können jedoch bei der Kursleiterin erworben werden.

(Kursgebühr inklusive 10 Euro sonstige Materialkosten/ohne Leinwände)

Ro 02.05.01

Dipl.-Designerin **Romana Arragone**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

So, 04.09.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 7 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Spachteln mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

In dem Spachtel-Workshop werden Grundlagen, aber auch verschiedene Arbeitsweisen und Techniken mit dem pastösen Umgang der Acrylfarbe vermittelt. Einen Sonntag lang eintauchen ins Spachteln mit Acrylfarbe. Ob Sie gegenständlich oder lieber abstrakt arbeiten, Sie werden von der Kursleiterin in ihrem freien selbstständigen Arbeitsprozess unterstützt und begleitet. Farbmischungen, Farbenlehre, Materialkunde, Maltechnik, Bildaufbau und Umgang mit dem Palettenmesser (Malspachtel) werden im praktischen Prozess mit einfließen und parallel bei Bedarf besprochen. Farben und Malmittel werden bereitgestellt. Lediglich der Maluntergrund (z.B. Leinwand) ist nicht in der Materialpauschale enthalten. Leinwände können jedoch bei der Kursleiterin erworben werden.

(Kursgebühr inklusive 15 Euro sonstige Materialkosten/ohne Leinwände)

Ro 02.05.02

Dipl.-Designerin **Romana Arragone**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

So, 02.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 46,- / 7 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Malen mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

(Inhalte siehe Ro 02.05.01)

Ro 02.05.03

Dipl.-Designerin **Romana Arragone**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

So, 06.11.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 7 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Spachteln mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

(Inhalte siehe Ro 02.05.02)

Ro 02.05.04

Dipl.-Designerin **Romana Arragone**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

So, 04.12.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 46,- / 7 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche



Wie werden Gesichter und Figuren entwickelt? Im Kurs lernt Ihr all das kennen, was man braucht, um mit eigenen Figuren einen Comic und eigene Ideen bildhaft zu erzählen. Entwurfstechnik, Storyboard, der Umgang mit Farben, Perspektive und Gesichtsausdrücke - dies sind Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden.

Mitzubringen: Glattes Papier, lose oder als Block DIN A4 o. A3. Bleistift verschiedener Stärke, Anspitzer, Radiergummi, Fineliner 0,4 (schwarz), Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Ro 02.05.05

Edi Hermann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 01.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

So, 02.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 55,-, min 10 Teilnehmer

€ 69,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Plastisches Gestalten

Töpferwerkstatt für Kinder von 6-12 Jahren



Ton ist für Kinder ein besonderes Material. Es ist weich, formbar aber auch stabil. Während die Kinder ihren Phantasien Formen geben, werden Motorik und Konzentration gefördert. In der Gruppe zu arbeiten spornet an und macht Spaß. Die Kinder erlernen verschiedene Techniken mit deren Hilfe sie kleine Geschenke, Schmuckstücke und Andenken herstellen können. Die bunten Glasuren machen jedes Teil besonders einzigartig. Infos und Bildmaterial finden Sie unter www.keramik-im-puls.de. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca.12 Euro, die direkt im Kurs zu bezahlen sind. Mitzubringen: Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt und altes Geschirrtuch

Ro 02.06.01

Petra Distler-Bäcker

Rodgau (Dudenhofen), Niederwiesenring 61

Di, 16.00-17.30 Uhr, **ab 13.09.2011**

€ 36,- 6 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Plastisches Gestalten - Skulptur

Skulpturen, mit einer Höhe von 50-70 cm, werden in menschlicher, abstrakter, schlanker Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine eigene Skulptur. Es wird in 4 Schritten gearbeitet. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylspachtelmasse gespachtelt. 4. Die Skulptur wird coloriert. Materialkosten von ca. 35 Euro (Holz, Draht, Gips, Spachtelmasse, Sockel) werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

Ro 02.06.06

Gerd Steinle

Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11,

Atelier Steinleart

Sa, 10.30-12.00 Uhr, **ab 03.09.2011**

€ 64,- 6 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Plastisches Gestalten - Skulptur 2 in 1

Skulpturen, mit einer Höhe von 50-70 cm, werden in menschlicher, abstrakter, schlanker Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine eigene Skulptur. Es wird in 4 Schritten gearbeitet. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylschichtmasse gespachtelt. 4. Die Skulptur wird coloriert. Materialkosten von ca. 45 Euro (Holz, Draht, Gips, Spachtelmasse, Sockel) werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

Ro 02.06.07

Gerd Steinle

Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier Steinleart
Sa, 10.30-12.00 Uhr, **ab 29.10.2011**
€ 64,- 6 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Musik/Musizieren

Hinweis:

Für die Gitarrenkurse von Elisabeth Becker liegt der vhs Rodgau eine Akkreditierung vor!

Gitarre für Fortgeschrittene Fortführung des Anfängerkurses

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 52,-, min 10 Teilnehmer
€ 65,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre ganz einfach - Schnupperkurs - Erwachsene

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

Ro 02.08.15

Dipl. Toningenieur **Jürgen Herrmann**

Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 17.09.2011, 11.00-13.15 Uhr

€ 23,- / 3 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gitarre ganz einfach - Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Dipl. Toningenieur **Jürgen Herrmann**

Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 17.09.2011, 15.00-17.15 Uhr

€ 14,- / 3 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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

Dipl. Toningenieur **Jürgen Herrmann**

Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 29.10.2011, 11.00-13.15 Uhr

€ 23,- / 3 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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 02.08.18

Dipl. Toningenieur **Jürgen Herrmann**

Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 19.11.2011, 11.00-13.15 Uhr

€ 23,- / 3 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Schlagzeug - Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Dipl. Toningenieur **Jürgen Herrmann**

Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 19.11.2011, 15.00-17.15 Uhr

€ 14,- / 3 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tanz

Hip-Hop Tanzworkshop für Kinder (6-9 Jahre)

Der Hip-Hop-Tanz soll Körperkoordination, das Gleichgewicht und das Gefühl für Rhythmik fördern. Auch die Kreativität und der Spaß an Bewegung spielen eine wichtige Rolle. Nach dem Aufwärmen erlernen die Kinder eine Choreografie aus unterschiedlichen Bereichen und Elementen des Hip-Hop, Street Dance und Modern Dance.

Bitte zieht bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe an.

Ro 02.09.01

Darien Joy Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Sa, 03.09.2011, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Hip-Hop Tanzworkshop für Kinder (10-13 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

Bitte zieht bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe an.

Ro 02.09.02

Darien Joy Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Sa, 03.09.2011, 13.30-16.30 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Hip-Hop Ferien-Tanzworkshop für Kinder (6-9 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

Bitte zieht bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe an.

Ro 02.09.03

Darien Joy Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 12.10.2011, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Hip-Hop Ferien-Tanzworkshop für Kinder (10-13 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

Bitte zieht bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe an.

Ro 02.09.04

Darien Joy Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 12.10.2011, 13.30-16.30 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Orientalischer Tanz

K 02.09.01

Vasilica Kerkhoff

Kursbeschreibung siehe S. 19

Fotografie

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Heute bieten die digitalen Spiegelreflexkameras eine Anzahl von Einstellungs- und auch Ausgabemöglichkeiten. Um Ihnen die Funktionen und Bedienung Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera zu näher zu bringen, werden wir die einzelnen Funktionen erarbeiten. Themen wie scharf stellen, Belichtungsmessung, ISO-Werte, Weißabgleich, Dateiformate. Anhand Ihrer mitgebrachten Bilder (Laptop oder USB-Stick, oder Papieraufnahmen) können wir konkrete Hilfestellung geben.

Mitzubringen: Eigene Spiegelreflexkamera und die Bedienungsanleitung

Ro 02.11.04

Klaus Schrinner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 12.11.2011, 14.00-17.00 Uhr

€ 12,-, min 12 Teilnehmer

€ 14,-, min 10 Teilnehmer

€ 17,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ferienfotoschule für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren



An zwei aufeinander folgenden Ferientagen bietet sich der Einstieg in die Personenfotografie. Beide Tage finden in Heusenstamm im Fotostudio MagicFoto statt. Einer der beiden Tage beinhaltet ein Outdoorshooting. Alle Teilnehmer werden als Model und Fotograf tätig sein. Bitte für die Pause ein Lunchpaket mitbringen.

Ro 02.11.10

Klaus Schrinner

63150 Heusenstamm, Studio Magic Foto, Frankfurter Str. 3

Do, 10.00-16.00 Uhr, ab 13.10.2011

€ 24,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Werken

Holzwerkstatt: Rund ums Kind

Das Thema des Workshops ist „Rund ums Kind“. Ob Steckenpferd oder Anziehwichtel, es kann nach Vorgaben oder nach eigenen Ideen gearbeitet werden. Der Kursleiter ist Tischlermeister und unterstützt Anfänger sowie erfahrene Teilnehmer. Vorbesprechung ist am Freitag, 02.09.2011, um 19.00 Uhr im Sozialzentrum Nieder-Roden. Es entstehen zusätzliche Materialkosten. Der Kursleiter kann auf Wunsch das Material besorgen.

Ro 02.12.01

Tischlermeister Detlef Schramm

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, Werkraum, Rathenastr. 20

Sa, 09.00-13.30 Uhr, ab 10.09.2011

€ 47,-, min 10 Teilnehmer

€ 59,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

2 Tage/ 12 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Holzwerkstatt: Erzgebirgsbastelei

In diesem Workshop ist das Thema „Erzgebirgische Volkskunst“. Ob beleuchtete Schwibbögen, Fensterbögen, Spitzen, Weihnachtspyramiden,... zaubern Sie sich in Ihr Heim zu Weihnachten ein ganz besonderes Flair. Der Kursleiter ist Tischlermeister und unterstützt Anfänger, sowie erfahrene Teilnehmer. Vorbesprechung ist am Freitag, 04.11.2011, um 19.00 Uhr im Sozialzentrum Nieder-Roden. Es entstehen zusätzliche Materialkosten. Der Kursleiter kann auf Wunsch das Material besorgen.

Ro 02.12.02

Tischlermeister Detlef Schramm

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, Werkraum, Rathenastr. 20

Sa, 09.00-13.30 Uhr, ab 12.11.2011

€ 47,-, min 10 Teilnehmer

€ 59,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

2 Tage/ 12 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kunsth Handwerk

Ikebana - Kreativ

Dieser Kursus ist ein Arbeitskreis für Teilnehmer, die bereits mehrere Kurse belegt haben. Die kreativen Kenntnisse werden weiter vertieft und ausgebaut. Bitte zum 1. Kursabend herbstliches Material für den aufrechten Grundstil (Moribana) mitbringen.

Ro 02.12.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3

Raum 1

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 29.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 63,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Halsketten aus Perlen und Halbedelsteinen

Wir fertigen jeweils zwei Halsketten aus Halbedelsteinen und/oder Perlen an. Es können auch defekte Ketten neu aufgefädelt werden. Nebenbei lernen wir einiges über Perlen und Halbedelsteine und tauschen kreative Ideen aus. Für Edelsteine/Perlen wird eine Sammelbestellung gemacht. Material kann man zudem in Perlenläden kaufen.

Mitzubringen: Flache kleine Zange(n), Lineal, 2 Stecknadeln, Plastikschaale zum Ablegen, wenn vorhanden eigene Edelsteine/Perlen, 6,- € Materialkosten für Zubehör

Ro 02.12.24

Nicole Bonifer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 16.00-18.15 Uhr, ab 05.10.2011

€ 16,-, min 12 Teilnehmer

€ 19,-, min 10 Teilnehmer

€ 23,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 14 Teilnehmer

2 Tage/ 6 UE

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



Halsketten aus Perlen und Halbedelsteinen

(Inhalte siehe Ro 02.12.24)

Ro 02.12.25

Nicole Bonifer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 16.00-18.15 Uhr, ab 07.11.2011

€ 16,-, min 12 Teilnehmer

€ 19,-, min 10 Teilnehmer

€ 23,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 14 Teilnehmer

2 Tage/ 6 UE

Selbstgefertigte Schmuckunikate

Passend zur Garderobe in Ihrer Lieblingsfarbe können Sie in diesem Kurs individuelle Schmuckstücke anfertigen. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Ihre Unikate in Häkeltechnik, auf Draht oder Leder gefädelt, in der Makrameetechnik oder in Peyotetechnik gefädelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, wie auch für Teilnehmer, die schon Erfahrung in der Schmucktechnik haben. Das Material ist bei der Kursleitung erhältlich. Der Kosten richten sich nach der persönlichen Auswahl und liegen zwischen 12,00 und 25,00 Euro.

Mitzubringen: Schere, dünne Näh- und Häkelnadeln, wenn vorhanden Perlen und Zubehör, Arbeitsunterlage

Ro 02.12.26

Andrea Stephan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

So, 30.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 42,- / 8 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Textiles Gestalten

Stoffpuppen und Kuschteltiere

Die Teilnehmer/innen erlernen die Anfertigung von Puppen bzw. Kuschteltieren ihrer Wahl. Es gibt folgende Angebote: Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff, Baumwollstoff; Kuschtelpuppen: Vlies, Trikotstoff, Baumwollstoff; Kuschteltiere: 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, 19.00-22.00 Uhr, ab 05.09.2011

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.08

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 06.09.2011

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.09

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 31.10.2011

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.10

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 01.11.2011

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Patchwork - Quiltwochenende

Schloß Dhaun - in historischem Ambiente quilten. Schloß Dhaun liegt im Naheland, im Kreis Bad Kreuznach. Das Schloß bietet alle Voraussetzungen für gelungene Seminare und das Flair einer historischen Anlage. Wir haben 4 Tage in denen wir uns nur dem Patchwork widmen werden. Es können eigene Vorstellungen verwirklicht oder nach dem Kursthema: „Reiseerinnerungen aus Stoff“ gearbeitet werden. Vorbesprechung: Mittwoch, 14.09.2011, 19.00 Uhr, Georg-Büchner-Schule, Jügesheim

Ro 02.13.14

Gudrun Flachsland

Schloß Dhaun, 55606 Hochstetten-Dhaun

Do-So, 03.11. - 06.11.2011

€ 75,- 4 Tage/

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung (zzgl. 160,- Euro für Unterkunft und Verpflegung mit vier Mahlzeiten täglich im Doppelzimmer, Einzelzimmer 180,- Euro). Die Anreise erfolgt privat; evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Ferienworkshop für Teenies: Gestalte Deine eigenen Designerstücke!



In diesem Kurs entsteht aus einem einfachen T-Shirt ein Designerstück nach Deinem Geschmack. Mit Hilfe von Textilfarbe und Schablonen machen wir aus einfachen Kleidungsstücken oder Taschen Hingucker. Nieten und Glitzersteine vollenden den Designerlook. Materialien sind im Kurs erhältlich, Kosten ca. 7 - 15 Euro.

Mitzubringen: Kleidungsstücke (T-Shirts, Hosen, Blusen, Taschen)

Ro 02.13.20

Andrea Stephan

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Di, 11.10.2011, 16.00-18.15 Uhr

Mi, 12.10.2011, 16.00-18.15 Uhr

€ 20,- 2 Tage/ 6 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Nähen und 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 Nähmaschine kann mitgebracht werden.

Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 05.09.2011**

€ 66,- 10 Tage/ 30 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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 3, Raum 5

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 66,- 10 Tage/ 30 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Wochenend-Nähkurs

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

Ro 02.14.09

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Sa, 08.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

So, 09.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 53,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kosmetik

Tages-Make-up für Ihren Typ

Passend zu Ihrem Typ entwickelt die Visagistin und Friseurin mit Ihnen gemeinsam ein Tages-Make-up. Dabei benutzen Sie Ihre täglichen Schminkutensilien, ergänzt durch Produkte aus dem Profibereich. Dieses Make-up eignet sich für das Business und für den täglichen Auftritt. Zur Veranschaulichung der Ergebnisse wird das Seminar durch den Fotografen Klaus Schrinner (MagicFoto) begleitet. Im Anschluss an das Seminar erhält jede Teilnehmerin ein Vorher-Nachher Portrait. Bitte bringen Sie ihre täglichen Schminkutensilien mit.

Ro 03.00.01

Claudia Opielka

63150 Heusenstamm, Studio Magic Foto, Frankfurter Str. 3

Sa, 15.10.2011, 16.00-21.00 Uhr

€ 24,-, min 10 Teilnehmer

€ 30,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

7 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Abend-Make-up für Ihren Typ

Passend zu Ihrem Typ entwickelt die Visagistin und Friseurin mit Ihnen gemeinsam ein Abend-Make-up. Dabei benutzen Sie Ihre täglichen Schminkutensilien, ergänzt durch Produkte

aus dem Profibereich. Dieses Make-up eignet sich für den großen Auftritt, egal ob Oper oder Disco. Zur Veranschaulichung der Ergebnisse wird das Seminar durch den Fotografen Klaus Schrinner (MagicFoto) begleitet. Im Anschluss an das Seminar erhält jede Teilnehmerin ein Vorher-Nachher Portrait.

Bitte bringen Sie ihre täglichen Schminkutensilien mit.

Ro 03.00.02

Claudia Opielka

63150 Heusenstamm, Studio Magic Foto, Frankfurter Str. 3

Mo, 17.10.2011, 16.00-21.00 Uhr

€ 24,-, min 10 Teilnehmer

€ 30,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

7 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gesundheit

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

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 u. Urkunde. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Ro 03.00.06

Birgit Grebe

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 27.08.2011, 10.00-18.00 Uhr

So, 28.08.2011, 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, min 12 Teilnehmer

€ 66,-, min 10 Teilnehmer

€ 83,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

2 Tage/ 21 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Neue Homöopathie

Schon seit es Menschen gibt, haben diese intuitiv gewusst, dass sie durch Übertragung bestimmter Zeichen, Farben und Symbole in der Lage waren, Informationen und Ordnungskriterien aus dem Universum aufzunehmen und damit außergewöhnliche Kräfte und Energien zu aktivieren. Auch wir können diese Urprinzipien der Harmonisierung und Heilung von Störungen abwenden mit dem „Umkehrprinzip der Systeminformationen“, wie es der Bioresonanzforscher Erich Körbler nannte. In diesem Kurs lernen wir die wichtigsten Zeichen der Neuen Homöopathie und wie man mit ihnen umgeht.

Ro 03.00.07

Birgit Grebe

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Sa, 03.09.2011, 10.00-18.00 Uhr

So, 04.09.2011, 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, min 12 Teilnehmer

€ 66,-, min 10 Teilnehmer

€ 83,-, min 8 Teilnehmer

2 Tage/ 20 UE

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), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 58,-, min 12 Teilnehmer

€ 70,-, min 10 Teilnehmer

€ 87,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer

10 Tage/ 20 UE

Wohltuende Klänge

Klangschale, Zimbel und Gong führen in die Welt der obertonreichen Klänge. Uralte Erkenntnisse die schon vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt wurden. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode (Theorie und Praxis). Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

Ro 03.01.03

Hannelore Pieper

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3

Raum 4

Sa, 19.11.2011, 15.00-18.00 Uhr

€ 14,-, min 10 Teilnehmer

€ 17,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Meditation im Alltag

Wer möchte nicht gerne in schwierigen Situationen zu innerer Ruhe finden. Was tun, wenn Stress und Überforderung blockieren und wir beim besten Willen nicht abschalten können? In diesem Kurs finden Sie über die Meditation Wege zu Ihrer inneren Ruhe-Oase, um auch im Alltag eine ganz bewusste Entspannung zu integrieren. Wir schaffen Möglichkeiten unser Energiepotenzial zu erhöhen, damit wir es für ein bewusstes Leben kraftvoll im Alltag einsetzen können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, weiche Unterlage, Wolldecke, evtl. kleines Kissen

Ro 03.01.05

Heilpraktikerin./Psych. **Michaela Till**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

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

€ 58,-, min 12 Teilnehmer

€ 70,-, min 10 Teilnehmer

€ 87,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

10 Tage/ 20 UE

ZEN-MEDITATION für 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. Vorabinformationen 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-Carmen Lang

ZENDO Praxis für asiatische Medizin; Heinrich-Böll-Str. 33

Do, 19.15-21.15 Uhr, **ab 01.09.2011**

€ 129,-, min 10 Teilnehmer

€ 103,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

10 Tage/ 27 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Bei vielen Menschen ist der Beckenboden aus dem Bewusstsein verschwunden (kein Bewusstsein = keine Energie, keine Stabilität). Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Atemübungen aus dem Bereich des Yoga können Sie durch regelmäßiges Üben die Spannkraft ihres Beckenbodens verbessern.

Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen.

Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.10

Dipl. Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**

Gartenstraße 48; DER YOGARAUM

Sa, 24.09.2011, 15.30-18.45 Uhr

€ 16,-, min 10 Teilnehmer

€ 21,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 11 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Aktivierung des Herzchakras

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit dem Herzchakra schenken. Durch Tönen, Yogaübungen und einer bewegten Meditation wird das Herzzentrum harmonisiert und aktiviert. So können Offenheit und Herzengüte in unser Leben einkehren. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.11

Dipl. Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**

Gartenstraße 48; DER YOGARAUM

Sa, 12.11.2011, 16.00-19.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Yoga und Mantra singen

In diesem Workshop werden wir Körper- und Atemübungen aus dem Bereich des Hatha-Yoga praktizieren und Mantras singen. Ein Mantra kann ein Wort, eine Silbe oder ein Satz sein, das durch ständiges Wiederholen heilsame Schwingungen sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper erzeugt. Es ist eine ausgezeichnete Methode um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben. Abschließend werden wir noch eine kurze Meditation durchführen.

Eine Übungsmatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Ro 03.01.12

Dipl. Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**

Gartenstraße 48; DER YOGARAUM

Sa, 29.10.2011, 16.00-19.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vorankündigung 1. Semester 2012: Yoga - Wandern - Wohlfühlen

Frühlingserwachen beim Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 11. bis 13. Mai 2012

Anmeldeschluss ist Montag, der 12. März 2012.

Ro 03.01.13

Dipl. Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**

64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2

Fr/Sa/So, 11.05. - 13.05.2012

Weitere Informationen erhalten Sie über das vhs Programm 1. Halbjahr 2012 oder über die vhs Geschäftsstelle.

Schamanismus hautnah erleben

Zur Quelle der Kraft - spiritueller Weg, praktische Lebenshilfe, System der Heilung

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, um in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen. Hier erhält der schamanisch Reisende Botschaften und Antworten auf seine gezielt gestellten Fragen und erfährt Lösungen von Blockaden. Nach einer theoretischen Einführung in die Kosmologie und die Praxis des Schamanismus kann jede/jeder selbst die Erfahrung einer schamanischen Reise machen und auch in Kontakt mit seinem Krafttier kommen. Die Kursleiterin Larha Jockwer ist Leiterin des MIRANDALA-Instituts für schamanisches Heilen.

Wir sitzen am Boden. Bitte eine Matte, eine Decke, Schlafmaske oder Tuch und Schreibzeug mitbringen sowie warme Socken und bequeme Kleidung tragen!

Ro 03.01.16

Larha Jockwer

Rodgau (Jügesheim), Aiki Dao Zentrum, Ludwigstr. 13

Sa, 08.10.2011, 10.30-13.30 Uhr

€ 20,-, min 10 Teilnehmer

€ 26,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

PME - Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen. Dann können Sie mit den alltäglichen Schwierigkeiten und Erkrankungen der modernen Zeit besser umgehen. Durch bewusstes Anspannen, Lockern und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernt man den Unterschied zwischen Überspannung und Wohlspannung. Ziel ist das Erlernen der aktiven Entspannung. Die Teilnahme an diesem Kurs wird von einigen Krankenkassen gefördert.

Mizubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Matte und evtl. ein kleines Kissen und eine Decke.

Ro 03.01.20

Iris Pfeiffer

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 01.09.2011**

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Fußreflexmassage - Des Menschen Bild in den Füßen

Ein Workshop für Paare und Freunde

Nutzen Sie die körpereigenen Selbstheilungskräfte, machen Sie sich mit den Reflexzonen ihrer Füße vertraut und spüren Sie deren wohltuende Wirkung am ganzen Körper. Die Teilnehmer massieren sich gegenseitig die Füße, daher ist eine Anmeldung als „Paar“ sinnvoll. Mizubringen: Bequeme Kleidung, welche durch Öl verunreinigt werden darf. 2 kl. + 1 gr. Handtuch, Waschlappen, Seife/Duschgel, eventuell Isomatte, Decke, 1 Kopfkissen, 1 Knierolle bzw. 2. Kissen, Massageöl, Schreibutensilien

Ro 03.01.21

Heilpraktikerin **Brigitte Voigt**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 27.08.2011, 11.00-16.15 Uhr

Sa, 10.09.2011, 11.00-16.15 Uhr

€ 44,-, min 10 Teilnehmer

€ 55,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

2 Tage/ 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

(Die Gebühr wird pro Person berechnet)

Wohlfühlnachmittag

In angenehmer Atmosphäre unternehmen wir gemeinsam eine sinnliche und entspannende Reise hinaus aus dem Alltag - hinein in Entspannung und Erholung. Lassen Sie sich entführen in das Zauberland Ihrer inneren Bilder und tanken Sie neue Kraft!

Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und eine Isomatte

Ro 03.01.22

Heilpraktikerin **Eleftheria Platakis**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3

Raum: Altentagesstätte

Sa, 28.01.2012, 14.00-16.15 Uhr

€ 8,-, min 12 Teilnehmer

€ 9,-, min 10 Teilnehmer

€ 12,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

3 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Wohlfühlmassage erlernen und erleben

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, sich in gemütlicher und entspannter Runde eine Wohlfühlmassage anzueignen. Sie lernen die häufigsten Griffe der klassischen Massage kennen und verschaffen sich einen groben Überblick über die Rücken- und Nackenmuskulatur. Verbringen Sie gemeinsam Zeit - Zeit für Entspannung und Wohlbefinden! Schenken Sie sich gegenseitig Ruhe, Kraft und Geborgenheit durch den Zauber der Berührung! Schaffen Sie für Ihre Beziehung eine Oase für die sonst so stressige Zeit. Oder verwöhnen Sie Ihre Lieben mit Ihrer Wohlfühlmassage. Mizubringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, 2 kleine Kissen und ein Duschhandtuch

Ro 03.01.23

Heilpraktikerin **Eleftheria Platakis**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 4

Sa, 26.11.2011, 15.00-18.45 Uhr

€ 13,-, min 12 Teilnehmer

€ 16,-, min 10 Teilnehmer

€ 20,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Phantasiereisen

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Lassen Sie sich entführen in das Zauberland Ihrer inneren Bilder. In angenehmer Atmosphäre unternehmen wir gemeinsam eine sinnliche und entspannende Reise hinaus aus dem Alltag - hinein in Entspannung und Erholung. Durch geführte Bilderreisen kommen sie in den Genuss wohliger Entspannung und können neue Kräfte tanken. Die Themen der Reisen wechseln jede Woche. Mizubringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und eine Isomatte

Ro 03.01.24

Heilpraktikerin **Eleftheria Platakis**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 19.09.2011**

€ 34,-, min 12 Teilnehmer

€ 41,-, min 10 Teilnehmer

€ 51,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

10 Tage/ 13 UE

TAI CHI CHUAN KURSE IN RODGAU

Vorbemerkung:

Tai Chi Chuan, 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. Voraussetzung für die Teilnahme an einem weiterführenden Kurs sind die Erfahrungen aus Anfänger- oder Basiskursen. Neuaufnahmen in die laufenden Kurse sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes kleines Kissen und eine Decke oder Gymnastikmatte benötigt.

Tai Chi Chuan 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 3, Raum 1

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 14.09.2011**

€ 62,-, min 12 Teilnehmer

€ 75,-, min 10 Teilnehmer

€ 94,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tai Chi Chuan Fortgeschrittene

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

Ro 03.01.27

Josefine Carls

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 19.45-21.15 Uhr, **ab 14.09.2011**

€ 68,-, min 12 Teilnehmer

€ 81,-, min 10 Teilnehmer

€ 101,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

13 Tage/ 26 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannung und Stress. Mizubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Ro 03.01.28

Josefine Carls

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 12.09.2011**

€ 68,-, min 12 Teilnehmer

€ 81,-, min 10 Teilnehmer

€ 101,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

13 Tage/ 26 UE

Chen Tai Chi Schnupperkurs

Chen Tai Chi ist der ursprüngliche Stil der mittlerweile weit verbreiteten chinesischen Kampf- und Bewegungskunst Tai Chi Chuan (Taijiquan). Es ist ein vollständiges System zur Gesunderhaltung, Lebenspflege, Meditation und Selbstverteidigung. In diesem Einführungskurs lernen Sie das Grundkonzept des Taijiquan (Tai Chi) kennen und erhalten erste Einblicke und Erfahrungen mit Basisübungen wie der Stehenden Säule und einigen sogenannten Seidenübungen. Auch die ersten Bewegungsbilder der grundlegenden Chen-Stil Form werden Sie hier bereits kennen lernen. Für diesen Kurs benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung und wenn möglich rutschsichere Socken. Weitere Informationen: Olaf Schubert, 06106 266731.

Ro 03.01.30

Olaf Schubert

Rodgau (Jügesheim), Aiki Dao Zentrum,

Ludwigstr. 13

Sa, 17.09.2011, 14.00-17.30 Uhr

€ 17,-, min 12 Teilnehmer

€ 20,-, min 10 Teilnehmer

€ 25,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Aikido Schnupperkurs

Aikido ist eine japanische Kampf- und Bewegungskunst durch die wir lernen, Konflikte jeglicher Art möglichst gewaltfrei zu lösen. Kursinhalte: Atem- und Körperübungen intensivieren das Bewusstsein für den Körper. Einfache Partnerübungen machen die Kraft der Einheit von Geist und Körper anschaulich und erlernbar. Erste Übungen zum Abrollen und Hinlegen auf den Boden (wir üben auf weichen Baumwollmatten) mindern Ängste vor dem Fallen und Stürzen und vermitteln grundlegende Fertigkeiten. Dieser Kurs wird neben dem Lehrer Olaf Schubert durch einige seiner fortgeschrittenen Schüler begleitet. Für den Kurs benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung mit langer Hose. Weitere Informationen: Olaf Schubert, 06106 266731.

Ro 03.01.31**Olaf Schubert**

Rodgau (Jügesheim), Aiki Dao Zentrum, Ludwigstr. 13

Sa, 10.09.2011, 14.00-17.30 Uhr

€ 17,-, min 12 Teilnehmer

€ 20,-, min 10 Teilnehmer

€ 25,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

BRAIN GYM für Erwachsene WE 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. Die Veranstaltung ist akkreditiert. Für die Teilnahme erhält eine hessische Lehrkraft 5 Leistungspunkte

Mitzubringen: Kleines Kissen, Schreibutensilien; Empfehlung: Bequeme Kleidung

Ro 03.01.34**Petra Schmidt**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Sa, 05.11.2011, 14.00-17.45 Uhr

€ 13,-, min 12 Teilnehmer

€ 16,-, min 10 Teilnehmer

€ 20,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ganzheitliches Gedächtnistraining 1

Es gibt viele elektronische Helfer, die uns das Denken abnehmen. Brauch doch der Gehirnmuskel wie auch alle Muskeln im Körper ständiges Training um nicht zu verkümmern. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Und in der Gruppe macht es doppelt soviel Spaß. Mit Lach- und Spaßgarantie.

Ro 03.01.36

Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Marion Segatz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 22.10.2011, 10.00-16.30 Uhr

€ 18,-, min 12 Teilnehmer

€ 22,-, min 10 Teilnehmer

€ 27,-, min 8 Teilnehmer

8 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ganzheitliches Gedächtnistraining 2

(Inhalte siehe Ro 03.01.36)

Sie haben sich vielleicht schon von einigen Helfern verabschiedet und möchten noch mehr zum Thema Gedächtnistraining und Merktechniken erfahren oder einfach das Gelernte noch mal üben und vertiefen? Wenn Sie den ersten Teil besucht haben, sind Sie hier genau richtig.

Ro 03.01.37

Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Marion Segatz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 21.01.2012, 10.00-16.30 Uhr

€ 18,-, min 12 Teilnehmer

€ 22,-, min 10 Teilnehmer

€ 27,-, min 8 Teilnehmer

8 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.01**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 08.30-09.30 Uhr, ab 02.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

**Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags**

(Inhalte wie Ro 03.02.01)

Ro 03.02.02**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 06.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.03**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 08.30-09.30 Uhr, ab 06.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.04**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 09.30-10.30 Uhr, ab 06.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen - vormittags

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.05**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 09.30-10.30 Uhr, ab 02.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.06**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 02.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.07**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 04.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.08**Irene Hollerbach**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 04.09.2011

€ 42,-, min 12 Teilnehmer

€ 50,-, min 10 Teilnehmer

€ 62,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

Wirbelsäulengymnastik - Prävention

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. 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 Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 08.08.2011

€ 52,-, min 12 Teilnehmer

€ 62,-, min 10 Teilnehmer

€ 78,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Wirbelsäulengymnastik - Prävention

(Inhalte siehe Ro 03.02.11)
Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Ro 03.02.12
Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 08.08.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft werden in dieser Stunde verbessert. Durch ein abwechslungsreiches Training kommt es zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, so wie einer positiven Körperwahrnehmung. Die für unseren Alltag wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine und Rücken werden gestärkt. Der Schulter-Nackenbereich wird gelockert. Die Kondition wird durch dynamische, musikunterstützte Bewegungen in Schwung gebracht. Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde kommen natürlich nicht zu kurz.
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Ro 03.02.15
Sabine Hahn

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 73,-, min 12 Teilnehmer
€ 87,-, min 10 Teilnehmer
€ 109,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 25 Teilnehmer
14 Tage/ 28 UE

Skateboarding - Ferienkurs für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)

Skateboarding für Einsteiger & Fortgeschrittene
Inhalte: Materialien * Sicherheit geht über alles * Fachbegriffe wie New School & Old School, Cruisen, Manuals, Flips, Casper etc. Freestyle, Streetstyle werden erklärt und je nach Fertigkeiten geübt *. Der Kursleiter Georg Czerwinski hat bei der Skateboard WM 2003 in der Disziplin „Freestyle Pro“ den 10. Platz belegt. Voraussetzung ist das Tragen von Helm und Schutzausrüstung!
Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.02.16
Georg Czerwinski

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen
Mi, 12.10.2011, 13.00-16.00 Uhr
Do, 13.10.2011, 13.00-16.00 Uhr
Fr, 14.10.2011, 13.00-16.00 Uhr
€ 22,-, min 10 Teilnehmer
€ 27,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
3 Tage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Führung gestalten.

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

Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 17.09.2011, 10.00-16.00 Uhr
So, 18.09.2011, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,-, min 12 Teilnehmer
€ 30,-, min 10 Teilnehmer
€ 38,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 03.02.17)
Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen. Vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.

Ro 03.02.18

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 12.11.2011, 10.00-16.00 Uhr
So, 13.11.2011, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,-, min 12 Teilnehmer
€ 30,-, min 10 Teilnehmer
€ 38,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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, 18.15-19.15 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 22 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

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 03.02.20

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 22 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen

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

Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 15.00-16.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 47,-, min 12 Teilnehmer
€ 56,-, min 10 Teilnehmer
€ 70,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
13 Tage/ 18 UE

Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen

(Inhalt siehe Ro 03.02.22)

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 47,-, min 12 Teilnehmer
€ 56,-, min 10 Teilnehmer
€ 70,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
13 Tage/ 18 UE

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.

Mitzubringen: Yogamatte (3-4 mm) und ein Handtuch

Ro 03.02.26

Sabine Wiercimok

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

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!

Mitzubringen: Yogamatte (3-4 mm), gute Sport- schuhe und Getränk

Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Schwungstab - Schnupperkurs

Lernen Sie das Trainingsgerät Schwungstab kennen! Der Schwungstab ist ein Sportgerät, welches speziell für Schulterpatienten entwickelt wurde. Mit dem Schwungstab wird die sonst nur schwer zu erreichende Tiefenmuskulatur trainiert. Es werden aber auch zahlreiche andere Komponenten verbessert, die es uns ermöglichen, gesünder und fitter durchs Leben zu gehen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune

Ro 03.02.28

Sabine Wiercimok

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 21.01.2012, 09.00-12.00 Uhr
So, 22.01.2012, 09.45-12.00 Uhr
€ 18,-, min 12 Teilnehmer
€ 22,-, min 10 Teilnehmer
€ 27,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
2 Tage/ 7 UE



Rückenfitness + Dehnung für Sie und Ihn

Damit Sie vorhandenen Schmerzen entgegenwirken oder dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen können, kräftigen wir durch verschiedene Übungen die Rückenmuskulatur, verbessern die Körperwahrnehmung und stärken auch Bauch- Gesäß- und Beinmuskulatur zur Stabilisierung der Körperhaltung! Verschiedene Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsbewegungen bei ruhiger entspannter Musik runden die Stunde ab und sind für Frauen und Männer jeder Altersgruppe empfehlenswert!
Mitzubringen: Isomatte, Thera-Band (mind. 2m lang), Igelball
Urlaub der Dozentin vom 24.9.- 9.10.2011!

Ro 03.02.30

Heike Freund

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.30-10.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Pilates + Entspannung für Sie + Ihn

Pilates – das Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Kräftigungs- und Dehnübungen bewirken die Stärkung der Tiefenmuskulatur (Core-Training) und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Bauch-Po-Beckenboden) und die Wirbelsäule. Das Ziel von Pilates ist es, Muskelverkürzungen vorzubeugen, was eine wichtige Voraussetzung für einen optimalen Aufbau der schlanken Muskelgruppen und für unsere Beweglichkeit ist. Die verschiedenen Atemtechni-

ken und Entspannungsübungen helfen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, die innere Ruhe zu stärken, eine bessere Stressbewältigung und eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag zu finden! Pilates ist für jede Altersgruppe für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet!

Mitzubringen: Matte, warme Socken
Urlaub der Dozentin vom 24.9.-9.10.2011!

Ro 03.02.31

Heike Freund

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.30-11.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Pilates - Einführungskurs unter Berücksichtigung des Beckenbodens

Pilates ist eine Trainingsform, die gleichzeitig Balance, Beweglichkeit und Koordination schult und zudem den ganzen Körper auf eine sanfte und schonende Art gleichmäßig trainiert. „Nicht viel Schwitzen aber spüren“ heißt hier die Devise. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Auf diese Weise verbessert sich die Körperhaltung und muskuläre Dysbalancen werden vermieden bzw. behoben. Alle Übungen werden kontrolliert, konzentriert, fließend und mit der entsprechenden Atmung ausgeführt. Damit verbessert sich auch das Körperbewusstsein, der Beckenboden und Stress wird aktiv abgebaut. Mitzubringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune

Ro 03.02.34

Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Marion Segatz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 01.10.2011, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min 12 Teilnehmer
€ 25,-, min 10 Teilnehmer
€ 31,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 13 Teilnehmer
8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bauch - Beine - Po

Ein gezieltes Programm gegen die typisch weiblichen Problemzonen. Durch Ausdauer- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gestärkt und damit das Verhältnis Fett zu Muskelmasse optimiert. Im Ergebnis wird die Statur straffer.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.35

Susanne Dey

Bürgerhaus; Schillerstraße
Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.09.2011**
€ 42,-, min 12 Teilnehmer
€ 50,-, min 10 Teilnehmer
€ 63,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 30 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Rückenfitness

Mit zunehmendem Alter schwinden die körperlichen Kräfte, wenn sie nicht bewusst trainiert und damit gestärkt werden. Aber auch jüngere Menschen leiden heute oft schon an Rückenbe-

schwerden - aus den verschiedensten Ursachen (Fehl- oder Schonhaltungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, organische Veränderungen, psychische Belastungen, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule oder Abnutzungsercheinungen). Eine kräftige Haltermuskulatur trägt wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Durch das gezielte Ansprechen der die Wirbelsäule umgebenden Haltermuskulatur werden Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. „wegtrainiert“. Außerdem lernen die Teilnehmer, sich im Alltag rücken- und gelenkschonend zu bewegen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte und Getränk

Ro 03.02.36

Susanne Dey

Bürgerhaus; Schillerstraße
Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 02.09.2011**
€ 42,-, min 12 Teilnehmer
€ 50,-, min 10 Teilnehmer
€ 63,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 30 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Durch Mobilisierung der Gelenke und Kräftigung und Dehnung der gesamten Haltermuskulatur.

Ro 03.02.51

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 08.08.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15Tage/ 20 UE

Fit ab 60

Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern.

Ro 03.02.53

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 10.08.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Fit ab 60

(Inhalte siehe Ro 03.02.53)

Ro 03.02.54

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 10.08.2011**
€ 52,-, min 12 Teilnehmer
€ 62,-, min 10 Teilnehmer
€ 78,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Erkrankungen, Heilmethoden

System Familie - Die Begleitung von demenziell erkrankten Angehörigen

In der Betreuung und Begleitung von demenziell Erkrankten tragen Angehörige meist die Hauptlast und sind gefordert, sowohl mit schwierigen Verhaltensweisen der Erkrankten umzugehen, als auch Wege zur eigenen Entlastung innerhalb der Familie zu finden. Der Workshop zielt u. a. darauf ab, die Verständigung und Kommunikationsbeziehung zwischen Angehörigen und dem demenziell erkrankten Familienmitglied zu verbessern.

Mitzubringen: Verpflegung und Getränke

Ro 03.04.01

Systemische Beraterin **Maria Kleinhens**,
Systemische Beraterin **Patricia Schulmerich**
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

04.11. - 06.11.2011

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 9.30 - 17.00 Uhr
Sonntag, 9.30 - 17.00 Uhr
€ 57,-, min 12 Teilnehmer
€ 69,-, min 10 Teilnehmer
€ 86,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 14 Teilnehmer
3 Tage/ 22 UE

Frau sein - Frau bleiben Die Chancen der Wechseljahre aus systemischer Sicht

Wie können Frauen den Veränderungen beruflich, familiär und in einer Partnerschaft begegnen? Welche Aufgaben haben Frauen in diesem Lebensalter und welchen Herausforderungen möchten sie aktiv begegnen? Wandlung und Verwandlung aktiv zu begegnen, bedeutet mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für alles Lebendige und für das Schöne im eigenen Leben zu erfahren.

Mitzubringen: Verpflegung und Getränke

Ro 03.04.02

Systemische Beraterin **Maria Kleinhens**,
Systemische Beraterin **Patricia Schulmerich**
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 5

Sa, 21.01.2012, 09.30-17.00 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer
€ 28,-, min 10 Teilnehmer
€ 35,-, min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
9 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochen

Gesund Kochen im Wok

Gesund und schnell kochen, das geht im Wok am besten. Wenig Fett und kurze Garzeiten machen diese Gerichte kalorienarm, vitalstoffreich und zudem besonders aromatisch. Das wollen wir Ihnen in diesem Kurs näherbringen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.01

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32,
Eingang Lange Straße

Mo, 07.11.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 21,-, min 16 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mediterrane Küche

Mediterrane Küche - das klingt nach sonnenverwöhnten Zutaten, raffinierten Aromen und gesunden köstlichen Gerichten. Diese Küche ist allseits beliebt und in diesem Kurs wollen wir aus der mediterranen Küche Rezepte nachkochen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.02

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32,
Eingang Lange Straße

Mo, 24.10.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Canapés

Canapés sind mundgerecht zubereitete Schnittchen. Man könnte sie auch als Cocktail-Snacks bezeichnen, weil sie zumeist in Verbindung mit Cocktails angeboten werden. In diesem Kurs werden wir Ihnen verschiedene Rezepte vorstellen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste.

Ro 03.07.03

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32,
Eingang Lange Straße

Mo, 05.12.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Raffiniert kochen in 20 Minuten

So gelingen Ihnen leckere und schnelle Gerichte. Für Sie als „Bequem-Typ“ ist entscheidend, dass Kochen vor allem schnell und einfach geht. Denn es muss nicht das 3-Gänge Menü sein, aber dennoch lecker. Das zeigen wir Ihnen in diesem Kurs. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.04

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32,
Eingang Lange Straße

Mo, 19.09.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tapas - typisch spanisch

Wer kennt sie nicht, diese kleinen leckeren Häppchen, die in Spanien zu Brot, Sherry oder Wein gereicht werden? Diese Minigerichte lassen sich gut miteinander kombinieren. Sie können als Vorspeise, als Snack oder als Buffet angeboten werden.

Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.05

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 12.09.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Fingerfood - von der Hand in den Mund

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel, Fingerfood, eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis. Natürlich haben wir für diesen Kurs neue interessante Rezepte ausgezählt. Die Kosten für Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.06

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 14.11.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Adventsbackerei - Leckerer für die Adventszeit

Wir backen verschiedene Sorte Plätzchen und einen Adventskuchen: Zum Beispiel Marzipanstangen, himmlische Makronen, Sahneplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.07

Harald Dröge

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 21.11.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sunny Beach - Blauer Kapitän... (14-17 Jahre)

Du weißt nicht was das ist? Du findest alkoholfreie Cocktails langweilig? Dann komm zu uns und versuche dich als Barkeeper!! Für jede Party sind Cocktails das absolute Muss.



Lecker, erfrischend und stylisch. In diesem Kurs lernt ihr alles über alkoholfreie Cocktails: Tipps, Tricks, Dekorationen - vor allem leckere Rezepte! Überrascht eure Gäste und Erwachsene mit coolen Drinks!

5,- € Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher

Ro 03.07.08

Nicole Obmann

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 08.09.2011, 18.00-21.00 Uhr

€ 14,- / 4 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochen ist cool - Pizza, Pasta und Co. (12-16 Jahre)



Pizza und Pasta sind die Lieblingsgerichte der heutigen Jugend. Aber was genau verbirgt sich dahinter? Wo kommen die Gerichte her? Was gibt es an Besonderheiten zu beachten? Kann man das selbst herstellen? Wir kochen unter dem Thema „Jetzt koche ich!“, leichte Rezepte und es wird gezeigt, was man mit frischen Lebensmitteln alles zaubern kann. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.09

Nicole Obmann

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Fr, 30.09.2011, 16.00-19.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Jetzt koch ich!!! --- Teens Cool Cook (12-16 Jahre)



Ran an den Herd, denn unter Gleichaltrigen macht Kochen richtig Spaß. Wir bereiten in lockerer Atmosphäre ein leckeres Menü zu. Es wird euch der richtige Umgang mit Lebensmitteln gezeigt und ihr erlernt die wichtigsten Basics der Küche. Zudem werde ich euch erklären, wie man ein Kochbuch richtig liest (parieren, karamellisieren, schmoren...). Damit ihr den Spaß am Kochen wegen der vielen Fachbegriffe nicht verliert, bringen wir Licht ins Dunkel. Noch dazu werdet ihr sehen: „Lecker kochen ist nicht immer teuer“.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.10

Nicole Obmann

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Fr, 28.10.2011, 16.00-20.30 Uhr

€ 22,- / 6 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die Improvisation in der Küche oder wie entstehen neue Gerichte?

Nicht nur in Kühlschränken von Singlehaushalten finden wir eine Vielfalt von Zutaten für Gerichte, auch die Supermärkte und Wochenmärkte bieten ein großes Angebot. So warten Gemüse, Fisch, Fleisch und Obst darauf mit Sorgfalt, Liebe und Enthusiasmus zubereitet zu werden. Aber immer stellt sich die Frage, was koche ich, wo bekomme ich das Rezept her, was kombiniere ich mit welchen Zutaten und Gewürzen. An diesem Abend zeigen wir Ihnen, wie wir ohne Kochbuch und Rezepte

verschiedene Dinge zu einem schmackhaften Menü kombinieren. Dazu bringen wir eine Kiste verschiedener Zutaten mit. Gemeinsam entwickeln wir, was an diesem Abend gekocht und welche Zubereitungsart uns gefallen wird, welchen Wein dazu genießen? Mineralwasser und ein Begrüßungs-Prosecco gehört ebenfalls dazu. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.11

Klaus Schrinner

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 26.10.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die Italienische Küche Teil 1 „I primi Piatti“

Eine italienische Mahlzeit besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil ist der kohlenhydratreiche erste Gang (primo Piatto). Anschließend gibt es meistens den eiweißhaltigen zweiten Gang (Secondo). Auf Festen und Feiern wird das Menü durch weitere Gänge ergänzt, die sowohl aus Primo oder Secondo Gängen bestehen können. Ebenfalls wird ein solches Menü durch Nachspeisen und den obligatorischen Espresso abgeschlossen.

Hierzulande wird aus den „Primi Piatti“ häufig ein Hauptgang. Daher haben diese Gerichte einen festen Bestandteil in der Deutschen Küche eingenommen. Wir wollen die originalen Rezepte wieder aufleben lassen und diese ursprünglichen Rezepte kochen. Mineralwasser und ein Begrüßungs-Prosecco gehören ebenfalls dazu. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.12

Klaus Schrinner

Georg-Büchner-Schule; Küche; Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 21.09.2011, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min 12 Teilnehmer

€ 25,-, min 10 Teilnehmer

€ 29,-, min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B2... entsprechen denen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmes“. Kurse der Stufe A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen. In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden.

Detaillierte Informationen - siehe Seite 25

Sprachenlernen nach Birkenbihl - Intensivkurs

Bitte wählen Sie Ihre Wunschsprache - Englisch, Französisch, Italienisch. Wir lernen gemächlich einen Tag lang, in Ihrem individuellen Lerntempo, abhängig von Ihren Vorkenntnissen, unter Anleitung. Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und erlernen sowohl die Birkenbihl-Methode als auch, wie Sie mit dieser selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten mit geringem Zeitaufwand weiterlernen.

Mitzubringen: CD-Sprachkurs aus Buchhandel „(Wunschsprache) für Einsteiger 1“, Verlag Breuer & Wardin, Ausdruck Lektionen 1,5 sowie 10, kleines Wörterbuch, z. B. Pons-Standard-Wörterbuch, kleine Grammatik, z.B. Pons Grammatik auf einen Blick, Schreibutensilien, Discman o. MP3 mit den Hör-Dateien der CD.

Ro 04.00.01

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Pousseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 19.11.2011, 10.15-17.00 Uhr

€ 20,- / 9 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1

In diesem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Auch Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Wiedersteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Delfin, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Ro 04.04.01

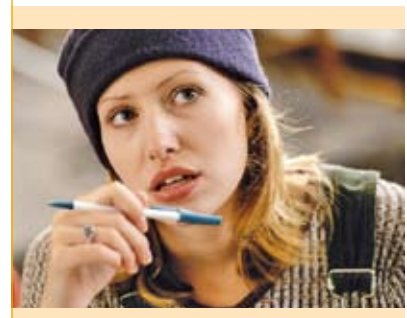
Iris Böhmisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Pousseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.09.2011**

€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Englisch

Englisch A 1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben.

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.06.01

Iris Böhmisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.09.2011**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 1.4

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben.

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.06.03

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch B 1 - Intensivkurs

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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.06.07

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.15-20.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch B 1**English for Refresher**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B 2

Refresher Course

You learned 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 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 2.5 English 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 05.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 2**Auffrischkurs - vormittags**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.06.16

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

English for Refresher A 2

Lehrbuch wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.17

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B2 - Intensivkurs

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. Exam preparation B1 and B2 certificate.

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate + Workbook B2, Hueber Verlag, ab Lektion 6

Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.45 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch - Konversation B1**„Talking about the real world“**

What's going on in Britain at the moment and what's on people's mind? Most importantly, what do you make of all these topics? With authentic BBC recordings and articles from various British newspapers we'll embark on a variety of discussions about cutting edge themes. Main focus is on reading, listening and speaking. Just by practicing it, you'll learn to talk in a more self-assured and natural way.

Lehrbuch: Speakout Intermediate Students Book (with DVD, active Book), Pearson Longman Verlag

Ro 04.06.19

Christiane Plaum

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

**Für Personen ab 55 Jahren -
Englisch - Konversation B1**

„Nice to see you“ ... ist immer ein freundlicher Anfang für eine Unterhaltung, aber was dann? In angenehmer Atmosphäre üben wir in diesem B1/B2 Konversations-Kurs, uns auf Reisen über mehr zu verständigen als den Busfahrplan. Motivierende Texte zu aktuellen Themen sowie Rollenspiele laden zum Sprechen ein. Sie frischen Ihre Englischkenntnisse auf, lernen neue Leute kennen und halten gleichzeitig die „grauen“ Zellen fit.

Lehrbuch: Speakout Intermediate Students Book (with DVD, active Book), Pearson Longman Verlag

Ro 04.06.20

Christiane Plaum

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche

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

Getting together with nice people, talking, chatting about current topics and using the opportunity to practise your English on a regular basis. Sounds good to you? Then don't wait and sign up. You won't find a better offer. The teacher is a native speaker, raised bilingually. No course book required.

Ro 04.06.21

Christian Meyer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Modern Business English

Learn Business English in a relaxed atmosphere. But don't be mistaken, you will learn new vocabulary, business contexts and we will also touch grammar. In a nutshell: I want to prepare you with a sound fundament for the challenges of the modern business world. Use the inexpensive opportunity in refreshing your English in this class. Your teacher has more than 10 years experience in teaching in international language schools and at company in-house teachings. So don't think twice and sign up. No course book required.

Ro 04.06.27

Christian Meyer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch**Französisch A 1.2**

Begeben Sie sich mit „Voyages 1“ auf die Reise in die französische Sprache und Kultur. Mit diesem modernen Lehrbuch wird es schnell gelingen, erste Erfolge zu erzielen und mit Freude weiterzulernen. Probieren Sie es aus!

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag, ab Lektion 2, 3

Ro 04.08.02

Birgit Ernst

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch A 2.13

Wer bereits „A bientôt 1“ oder „Voyages 1“ durchgearbeitet hat und nun mit Französisch weitermachen möchte, ist bei diesem Kurs herzlich willkommen. Alors, n'hésitez pas et venez apprendre le français le mardi soir à 18h 30!

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag, ab Lektion 3

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch B 1 - vormittags

Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Auch für Zwischeneinsteiger, die ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 10

Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch**Italienisch A 1**

Sie lernen spielend eine sehr schöne Sprache. Zur Verständigung im Urlaub oder um die Kultur kennen zu lernen, um Briefe zu schreiben, um Italienisch zu singen und natürlich zur beruflichen Nutzung im Ausland.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.01

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 13.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 20 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Italienisch A 1

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

Ro 04.09.02

Anisoara Popa

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 14.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch A 1- vormittags

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die sich für die italienische Sprache und Kultur interessieren und im Italienurlaub alltägliche Situationen beherrschen möchten.

Chiario! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.03

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Italienisch A 1

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -

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

Ro 04.09.04

Salvatore Di Natale

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

SPRACHEN

Italienisch A 1

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1

Ro 04.09.05

Salvatore Di Natale

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch A 1.2

Sie lernen spielend eine sehr schöne Sprache. Zur Verständigung im Urlaub oder um die Kultur kennen zu lernen, um Briefe zu schreiben, um Italienisch zu singen und natürlich zur beruflichen Nutzung im Ausland.

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

Ro 04.09.06

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 12.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch A 1 - Mittelstufe -

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.09

Salvatore Di Natale

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Für Personen ab 55 Jahren - Endlich wieder Italienisch! - A2

Für Senior/-innen und alle, die schon gute Italienisch-Kenntnisse auf A2-Niveau haben und die ohne Stress und Leistungsdruck ihr Wissen in einer netten Atmosphäre auffrischen oder erweitern möchten.

Chiario! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.11

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Do, 10.00-12.15 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 86,- 13 Tage/ 39 UE

Italienisch A 2

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.14

Salvatore Di Natale

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Krimitag auf Italienisch

Wir frischen unsere Italienisch-Kenntnisse mit einem italienischen Lernkrimi auf. Neben Übungen zum Text, zu Vokabular und ein wenig Grammatik lernen wir, wie man eine italienische Lektüre mit Spaß bearbeitet. Auf diese Art können Sie nach dem Kurs weitere italienische Bücher eigenständig lesen. Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Lernstufe A1/A2.

Mitzubringen:

Buch: Der Espresso-Mörder vom Gardasee, compact-Verlag, ISBN 9783817477463, im Buchladen vorrätig, falls möglich (nicht zwingend) CD auf MP3-Player oder im Discman (mit Kopfhörer und ausreichend Akkus), Schreibutensilien, Wörterbuch Italienisch-Deutsch, Grammatik

Ro 04.09.15

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 17.09.2011, 10.15-17.00 Uhr
€ 20,- / 9 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Krimitag auf Italienisch

Wir frischen unsere Italienisch-Kenntnisse mit einem italienischen Lernkrimi auf. Neben Übungen zum Text, zu Vokabular und ein wenig Grammatik lernen wir, wie man eine italienische Lektüre mit Spaß bearbeitet. Auf diese Art können Sie nach dem Kurs weitere italienische Bücher eigenständig lesen. Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Lernstufe A1/A2.

Mitzubringen:

Buch: Der Espresso-Mörder vom Gardasee, compact-Verlag, ISBN 9783817477463, im Buchhandel vorrätig, falls möglich (nicht zwingend) CD auf MP3-Player oder im Discman (mit Kopfhörer und ausreichend Akkus), Schreibutensilien, Wörterbuch Italienisch-Deutsch, Grammatik

Ro 04.09.16

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 26.11.2011, 10.15-17.00 Uhr
€ 20,- / 9 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch A2 - Konversation

Sie möchten in Italien beim Schuhe- oder Kleiderkauf und im Restaurant etc. sich besser ausdrücken können? Wir frischen Italienisch-Kenntnisse auf und lernen gemeinsam einen Tag lang intensiv.

Mitzubringen: 2 Bücher: Pons „Die 1000 wichtigsten Wörter Italienisch“ - 1. Reise und Urlaub und 2. Essen und Trinken, im Buchhandel vorrätig, Schreibutensilien, Wörterbuch Italienisch-Deutsch, Grammatik

Ro 04.09.17

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Fr, 30.09.2011, 10.15-17.00 Uhr
€ 20,- / 9 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Italienisch B1

Dieser Kurs bietet Teilnehmern (Fortgeschrittene) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab Lek. 7

Ro 04.09.18

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 15.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Spanisch



Spanisch A 1

Grammatik ist in diesem Anfängerkurs wichtig aber auch die Konversation kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

Ro 04.22.01

Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.2

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3

Ro 04.22.02

Olga-J. Jimenez-Guerrero

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.2

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

Ro 04.22.03

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 1.3

Basiskenntnisse der Grammatik; Umgangsformen und Alltagssituationen

Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 5

Ro 04.22.04

Maria-J. Martinez

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.3

Auch Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag ab Lektion 7

Ro 04.22.05

Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.45-20.45 Uhr, **ab 08.09.2011**
€ 59,- 10 Tage/ 27 UE
Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Spanisch A 1.5

Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse und Einstieg in die tägliche Kommunikation. Der Schwerpunkt liegt auf der sprachlichen Bewältigung von Alltagssituationen.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 9

Ro 04.22.06

Maria-J. Martinez

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 20 Teilnehmer

Spanisch A 1.6

Zusteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10 b

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 07.09.2011**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A 2.9

Bienvenidos al curso! Nicht nur Grammatik, auch Konversation ist in diesem Kurs ein Hauptthema.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 2a

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 2.9

Zusteiger sind herzlich willkommen.

Sowohl die Übung der Grammatik, wie auch die Konversation sind wichtige Aspekte des Kurses.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 6 b

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 2.13

También conversaremos sobre temas de actualidad.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 10 a

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 01.09.2011**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 2.15

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 8

Ro 04.22.12

Olga-J. Jimenez-Guerrero

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2011**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch B 1.18

Además de profundizar la gramática con el libro B1 conversaremos sobre temas del acontecer actual tanto cultural, social, político y económico.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6a

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 06.09.2011

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch B 1.18

Además de profundizar la gramática con el libro B1 conversaremos sobre temas del acontecer actual tanto cultural, social, político y económico

Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6 b

Ro 04.22.14

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.09.2011

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Arbeit und Beruf**Ganz oben bei Google & Co**

Das Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmern Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO) und des Suchmaschinenadvertising (SEA) zu geben. Fragen werden sein:

Wie suchen Suchmaschinen? Wie muss meine Seite programmiert sein? Welche Bedeutung haben Keywords, Page Rank und Linkaufbau? Wie kann ich kurzfristig mehr Besucher auf meine Seite bringen? Wie schaffe ich es, langfristig gute Platzierungen in den Suchergebnissen zu erzielen? Nach einer kurzen Einführung werden die Teilnehmer anhand von Beispielen durch die Grundlagen von SEO und SEA geführt und erwerben so die Fähigkeiten, eigene Internetseiten oder Projekte populär zu machen.

Ro 05.00.10

Alexander Brendel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Sa, 24.09.2011, 10.00-16.00 Uhr

So, 25.09.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Pressemitteilungen schreiben

In diesem Kurs werden Grundlagen, Tricks und Tipps für den Umgang mit den Medien gegeben. Dabei stehen klassische Pressemitteilungen im Vordergrund.

Inhalte sind unter anderem: Vorbereitung und Aufbau von Presstexten, die verschiedenen Formen von Pressemitteilungen, was tun bei Schreibblockaden? Nachbereitung und Ergebniskontrolle. Ebenso werden rechtliche Aspekte beleuchtet und der richtige Umgang mit Zitaten behandelt. Anhand von Fallbeispielen und Übungen werden die Inhalte praktisch vertieft. Zielgruppe: Alle, die für Verein, Ehrenamt oder Beruf für den Kontakt zur Presse verantwortlich sind.

Ro 05.00.11

Alexander Brendel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 29.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

So, 30.10.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Der Weg zur perfekten Bewerbung

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer beim Verfassen und Gestalten ihrer perfekten Bewerbung zu unterstützen. In diesem Kurs werden nach der Vermittlung von Grundlagen und einem Überblick über die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess, individuelle Strategien zum Bewerben erarbeitet. Dabei werden die Vorbereitung, die Stellensuche und die Erstellung von Bewerbungsunterlagen genauso behandelt wie der Umgang mit speziellen Problemsituationen und die Bedeutung des Bewerbungsgesprächs. Insbesondere Berufsanfänger, Berufswechsler und Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen bitte mitbringen.

Ro 05.00.12

Alexander Brendel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 19.11.2011, 10.00-16.00 Uhr

So, 20.11.2011, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Rhetorik und Präsentation

Dieses Wochenendseminar wendet sich an alle, die in Alltag, Schule, Ausbildung oder Beruf vor anderen sprechen müssen. Mit vielen praktischen Übungen in entspannter Atmosphäre werden die folgenden Themen intensiv und nachhaltig vertieft: * Die Rednerin bzw. der Redner aus der Sicht des Publikums * Sprechen vor anderen und die Bewältigung von Lampenfieber * Blickkontakt und Haltung * Sprech- und Ausspracheübungen * Atemübungen * Rhetorische Stilmittel * Informationen sammeln und strukturieren mit der Mind-Map-Methode * Vom Ablesen zur freien Rede mit der Loci-Methode Das Ziel des Wochenendseminars ist es, eine größere Sicherheit im Sprechen vor anderen Menschen zu bekommen!

Der Dozent Jürgen K. Groh ist Master of Arts, Dipl. Wirtschaftsinformatiker und Moderator. Er führt seit vielen Jahren im In- und Ausland Trainings für internationale Konzerne, pädagogische Institutionen und Non-Profit-Organisationen durch.

Ro 05.00.13

Jürgen K. Groh

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 21.01.2012, 13.00-17.30 Uhr

So, 22.01.2012, 13.00-17.30 Uhr

€ 61,- 2 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.

Kontakt:

0 61 06 / 683 12-25 oder -21 

EDV Grundlagen**Dokumentenverwaltung - Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7**

Viele PC-Anwender/innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus, Tastatur und Fenstern und besitzen Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word oder Excel. Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials. Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass sie problemlos und schnell wiederzufinden sind. Sie lernen * Erstellen und Verwalten von Ordnern * Dateien zu kopieren, löschen, verschieben und umbenennen * Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks u.a. * Verknüpfungen

Ro 05.01.01

Monika Lenhart

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt,

EDV-Raum, Rathenastr. 20

Do, 19.00-21.00 Uhr, ab 27.10.2011

€ 45,- 3 Tage/ 8 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Windows für (totale) Anfänger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen. (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: keine

Betriebssystem: Windows 7 (nicht Windows XP und auch nicht Vista)

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 10 Euro erworben werden.

Ro 05.01.02

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt,

EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 17.30-19.45 Uhr, ab 21.09.2011

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Textverarbeitung**Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2010**

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2010 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Erste Schritte mit Word 2010, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12,90 EUR

Ro 05.02.01

Monika Lenhart

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt,

EDV-Raum, Rathenastr. 20

Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 17.11.2011

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tabellenkalkulation**Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbstständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag.

Literatur kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12,00 Euro.

Ro 05.02.02

Monika Lenhart

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt,

EDV-Raum, Rathenastr. 20

Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 08.09.2011

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Internet, Fotos und mehr****PC-Kurs für Personen ab 55 Jahren - Workshop Digitalkamera - Übungen, Tipps und Tricks**

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar.

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: * Einstellungen an der Kamera * Auslesen der Fotos * Verwendung von Bildbearbeitungsprogrammen * Größe der Dateien * Ausdruck * Onlinebestellung (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, eventuell Digitalkamera

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden. Sofern vorhanden: Kamera mit Anschlusskabel zum Kurs mitbringen.

Ro 05.02.04

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt,

EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 23.09.2011, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

GRUNDBILDUNG

Workshop Digitalkamera - Übungen, Tipps und Tricks

(Inhalt siehe Ro 05.02.04)

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Sofern vorhanden: Kamera mit Anschlusskabel zum Kurs mitbringen.

Ro 05.02.05

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 04.11.2011, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Fotokalender

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, für das nächste Jahr gilt es einen neuen Kalender zu organisieren. Warum also nicht einmal selbst einen Kalender gestalten? Sei es für die eigene Nutzung oder aber als (Weihnachts-)Geschenk. Kursinhalt: * Herunterladen Bearbeitungssoftware * Vorstellen Designs * Anwendung der Software * Füllen des Kalenders mit eigenen Bildern * Onlinebestellung (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, eventuell Digitalkamera

Mitzubringen: USB-Stick oder CD-Rom mit Bildern

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Ro 05.02.06

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 09.11.2011, 17.30-19.45 Uhr

Mi, 16.11.2011, 17.30-19.45 Uhr

€ 26,- 2 Tage/ 6 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Fotobuch

Suchen Sie noch ein kreatives (Weihnachts-) Geschenk? Dann basteln Sie doch einmal in digitaler Form mit dem Computer. Erstellen Sie aus Ihren Lieblingsmotiven ein Fotobuch und gestalten dieses mit Texten aus. Inhalt des Kurses: * Vorstellen von verschiedenen Anbietern und Designs* Installation einer Bearbeitungssoftware * Erstellen eines eigenen Fotobuches * Einbindung von Bildern/ Texten * Seitenlayout * Bestellung abschicken (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Mitzubringen: USB-Stick bzw. CD-Rom mit Bildern, Texten

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Ro 05.02.07

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 17.30-19.15 Uhr, ab 23.11.2011

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

PC-Kurse für Personen ab 55 Jahren - Workshop eBay Einsteigerkurs

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay. Kursinhalt: * Kurzgeschichte des Internets * Aufbau des eBay-Portals * Mitgliedschaft * Grundlagen

Ersteigern * Abwickeln von Transaktionen (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Internetkenntnisse, gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Ro 05.02.08

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 02.12.2011, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

(Inhalte siehe Ro 05.02.08)

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Ro 05.02.09

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 07.10.2011, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauen bzw. solche, denen die Methode Try-and-Error zu unsicher ist. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Aufbau des Internets * Gefahren * Schutzsoftware * Browser * Surfen * E-Mail und Chat * (Nähere Informationen siehe www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 10 Euro erworben werden.

Ro 05.02.10

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 19.30-21.45 Uhr, ab 23.11.2011

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

PC- Kurse für Personen ab 55 Jahren - Internet für Anwender

Der Kurs richtet sich an Anwender, die bereits geübt im Internet unterwegs sind. Zielsetzung an den geplanten sieben Terminen ist das gemeinsame Erarbeiten von aktuellen Themen. Geplant ist, jedem Termin einen Schwerpunkt zu geben. Diese könnten sein: * Einkaufen im Internet * Verbraucherportale * Soziale Netzwerke * Podcast * Erstellung von PDF * E-Mail * Der genaue Fahrplan wird im ersten Termin gemeinsam festgelegt.

(Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Internet Anfängerkurs; gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 10 Euro erworben werden.

Ro 05.02.11

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 21.09.2011

€ 69,- 7 Tage/ 14 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Webseiten gestalten

Workshop Homepage

Sie sind bereits geübt im Internet unterwegs und stellen sich nun die Frage, wie man eigentlich eine eigene Homepage bzw. Webseite erstellen kann? Im Workshop erhalten Sie einen Überblick über: * Provider * Tarife * Baukastensysteme * (Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de)

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Ro 05.03.01

Mathias Weidenauer

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 18.11.2011, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Büroorganisation / Tastschreiben

Tastschreiben am PC

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens (alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen der Tastatur) am PC erlernt. Zusätzlich werden einige Grundkenntnisse der Textgestaltung nach DIN 5008 vermittelt. Tastschreiben direkt, Winklers Verlag / Literatur kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12,00 Euro.

Ro 05.04.01

Monika Lenhart

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Fr, 17.30-19.00 Uhr, ab 09.09.2011

€ 74,- 10 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Einladungen, Faltblätter, Gutscheine und Co erstellen - so geht's!

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 Einladungen, Gutscheine, Aushänge und Broschüren zu erstellen und gestalten. Hierbei wird das Arbeiten mit Spalten, Einfügen von Bildern und Tabellen, Seiten- und Absatzformatierungen und der Ausdruck intensiver besprochen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich und privat oder auch im Verein vielfältig einsetzen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und der Tastatur, Datenverwaltung) und in Word 2010 sind erforderlich.

Ro 05.04.02

Monika Lenhart

Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Sa, 19.11.2011, 13.00-15.15 Uhr

Sa, 26.11.2011, 13.00-15.15 Uhr

€ 26,- 2 Tage/ 6 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Einführung in die Buchführung

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung: * Inventur, Inventar und Bilanz * Wertveränderung in der Bilanz * Eröffnung und Abschluss der Bestandskonten * Buchungssatz * Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto * 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, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2011

€ 53,- 12 Tage/ 24 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, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09.2011

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Mathematik

Mathematik für das 12. + 13. Schuljahr

Grundlagen zu Analysis (Differential- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra.

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 06.09.2011

€ 72,- 12 Tage/ 48 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für Realschüler

Kurs für Schüler der 10. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen wollen und sich intensiv auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten wollen.

Ro 06.08.02

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 08.09.2011

€ 54,- 12 Tage/ 36 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung