



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2012

vhs Kreis Offenbach
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 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

**Tel.: 06106 693-1225
oder 693-1231 oder 693-1230
Fax: 06106 693-3229
E-Mail: vhs@rodgau.de
Homepage: www.vhs-rodgau.de**

Sprechzeiten

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

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

Semesterbeginn am **Mi., 01. Februar 2012**

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. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

Vorläufiger Anmeldeschluss: 31. Januar 2012 (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.

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

Gebührenbefreiung

Für 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 Einnahmefall 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!!!

Fahrtkosten sind in der Kursgebühr enthalten (Mehr Informationen: www.vhs-rodgau.de).

Ro 01.00.01

Theo Jäger, Dipl.-Ing. Elektrotechnik Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Vorbereitungskurs:

Mittwoch, **25.4.2012**, 14.00 bis 15.30 Uhr

Exkursion: Donnerstag, **26.4.2012** U-Bahnleitstelle Frankfurt; Treff 13.00 Uhr Bahnhof Jügesheim

€ 18,- 2 Tage/ 4 UE, max. 14 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Anmeldung erforderlich

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

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

Gebührenermäßigung

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

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

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

Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.

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

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

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Besuch der Commerzbank-Arena, Frankfurt

Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de oder Flyer anfordern.

Ro 01.00.02

Silke Ott

Commerzbank-Arena, Frankfurt

Di, 28.02.2012, 12.30-19.00 Uhr

€ 20,-, max. 20 Teilnehmer

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Keltenwelt am Glauberg und Stadtführung in Büdingen

Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de oder Flyer anfordern.

Ro 01.00.03

Silke Ott



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: 06106 693-1225, -30, -31**

Keltenwelt am Glauberg; Büdingen
Di, 27.03.2012, 09.00-18.00 Uhr

€ 35,-, max. 40 Teilnehmer

Treffpunkt Bahnhof Nieder-Roden, 9.00 Uhr bzw. Rodgau Passage Jügesheim, 9.10 Uhr. Bitte Zutrieb bei der Anmeldung angeben.

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Der Frankfurter Hauptfriedhof

Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de oder Flyer anfordern.

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt, Hauptfriedhof

Mi, 16.05.2012, 09.00-14.00 Uhr

€ 20,-, max. 20 Teilnehmer

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 9.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesellschaft - Geschichte - Politik Exkursionen

Von der Pferdebahn zur U-Bahn: Geschichte und Funktionsweise der Frankfurter U-Bahn

Besuch der Frankfurter U-Bahn-Leitstelle
In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Einblick in die Funktionsweise der U-Bahn (Fahrzeuge, Streckenausrüstung, Betriebshöfe) zu gewinnen. Die theoretische Einführung findet am Mittwoch statt; am Donnerstag besuchen Sie dann gemeinsam mit dem Dozenten die U-Bahn-Leitstelle in Frankfurt.

Palmengarten Frankfurt

Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de oder Flyer anfordern.

Ro 01.00.05

Silke Ott

Frankfurt, Palmengarten
Di, 22.05.2012, 12.30-19.00 Uhr
€ 20,-, max. 20 Teilnehmer

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mit dem Rad in Rodgaus Geschichte! Historische Höhepunkte mit Winno Sahn

Vom Rathaus aus werde zehn Ziele in allen Stadtteilen angesteuert. Historische Informationen an den einzelnen Haltepunkten werden vom Erlebnis der Rodgauer Stadtlandschaft auf interessanten Wegen ergänzt. Gesamtstrecke ca. 16 Kilometer.

Ro 01.00.07

Winfried B. Sahn

Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 28.04.2012, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,- / 4 UE

Psychologie - Pädagogik - Lerntechniken

Change your words, change your kids

Mit Sprache das Leben erleichtern und die Kinder auf einen erfolgreichen und freudigen Schulalltag vorbereiten. Integrieren Sie einfach und leicht Techniken aus Kommunikation und NLP (Neuro Linguistische Programmierung) in Ihre Welt, in Ihren Alltag. Profitieren Sie von neusten Erkenntnissen aus Erziehungsberatung, Erlebnispädagogik und Lerncoaching. Und nehmen Sie Tipps rund ums Lernen mit.

Ro 01.06.01

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Sa, 17.03.2012, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Richtiges Lernen oder Tipps rund ums Lernen - Workshop für Eltern

In diesem Kurs erfahren Eltern Neues aus der Lernforschung und welche unterschiedlichen Lerntypen es gibt. Klassische Tipps zum Thema Hausaufgaben, leichtes Lernen und Motivation früh fördern erhalten interessierte Eltern in diesem Kursangebot. Was ist der 10 Stufen-Plan, was ist Lerncoaching und wie entwickeln Kinder ihre ungeahnten Talente und wie helfen Eltern positive Ressourcen aufzubauen. (Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de)

Ro 01.06.02

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Di, 24.04.2012, 19.30-21.45 Uhr
€ 8,- / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Drill oder Kuschelpädagogik

Lernen Sie die Grundlagen der unterschiedlichen Erziehungsstile kennen. Was gibt es heute neues? Wie zum Beispiel Triple P. Was ist das? Was bringt wirklich Ihr Kind weiter? Was ist dran am chinesischen Drill? Finden Sie heraus, nach welchem Stil Sie erziehen und was Sie vielleicht noch verbessern können. (Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de).

Ro 01.06.03

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Di, 17.04.2012, 19.30-21.45 Uhr
€ 8,- / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Richtiges Lernen oder Tipps rund ums Lernen - Workshop für Kinder

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schüler vor oder nach dem Übertritt. An diesem Vormittag werden spielerisch Motivation, Wahrnehmung und Konzentration aufgebaut. Die Schüler lernen ihre Sinne beim Lernen einzusetzen und entdecken ihre ganz eigenen Talente und entwickeln dadurch Ehrgeiz. Effekt dabei ist eine andere Einstellung zum Thema Schule und Lernen zu erleben. Lernen ist leicht und macht Spaß. Die Kinder bewältigen mit neuen Merkstrategien und Tricks aus der Gedächtnisforschung das hohe Lernpensum, welches auf sie zu kommt.

Ro 01.06.04

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Sa, 21.04.2012, 09.00-12.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Über den eigenen Schatten springen

Mit diesem Seminar genießen Sie eine neue Lebensqualität und lassen die Ängste der Vergangenheit. Mit praktischen Übungen und Visualisierungstechniken ohne im Detail in der Gruppe zu erzählen, was Sie beschäftigt, erleben Sie Ihren Alltag neu. Lassen Sie sich nicht mehr begrenzen von den Ängsten, die Sie haben. Wie ist Leben, wenn Sie Grenzen auflösen und Ihre Aktivitäten wirklich genießen können?

Ro 01.07.01

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Mi, 14.03.2012, 19.30-21.45 Uhr
€ 8,- / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch * die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln * es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln * es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben * Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur die Lebensfreude wieder zu entdecken (Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de). (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3 Raum: Altentagesstätte
Sa, 11.02.2012, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,- / 10 UE, max. 15 Teilnehmer

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 1
Sa, 17.03.2012, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,- / 10 UE, max. 15 Teilnehmer

Business-Coaching

Meinen Berufsweg finden und gehen

Machen Sie sich derzeit Gedanken über Ihre berufliche Zukunft? In dem Workshop „Business-Coaching“ erhalten Sie mehr Klarheit über Ihre derzeitige Berufssituation und Ziele. Es wird das herausgearbeitet, was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude geben kann, aber bisher zu wenig zum Tragen kam. Sie schauen sich auch an, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Vorstellungen konsequenter zu erreichen und erarbeiten eine neue Ausrichtung für Ihren Berufsweg. Der Seminarleiter ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

Ro 01.07.10

Norbert A. Büth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 23.06.2012, 10.00-18.00 Uhr

Sa, 23.06.2012, 10.00-18.00 Uhr

€ 44,- 2 Tage/ 20 UE, max. 15 Teilnehmer

Biologie

April-Ausflug zu den Schafklämmern

Bei einem Schäferbesuch können Eltern und Kinder die Lämmer auf der Weide erleben und Hintergründe des Haustiers „Schaf“ theoretisch und praktisch erfahren. Kursinhalt: *Geheimnis der schwarzen Lämmer lüften * Wolle waschen * Melken * Lamm die Flasche geben * Der Besuch wird bei jeder Wetterlage durchgeführt, bitte entsprechende Kleidung mitbringen. Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de

Ro 01.14.01

Markus Metzger

Nieder-Roden, Feldgemarkung „Im Vorderen See“

Sa, 14.04.2012, 14.00-17.00 Uhr

4 UE, max. 20 Teilnehmer

€ 10,- pro Einzelperson

€ 20,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 5,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wolliger Schaf-Ausflug

Filzen und Schafe scheren beim Schäfer

Bei einem Schäferbesuch können Eltern und Kinder alles zum Thema Wolle erfahren. Gemeinsam mit dem Schäfer werden Sie mit verschiedenen Methoden ein Schaf scheren, aus kardierter Wolle einen Ball o.ä. filzen. Der Besuch kann nur bei trockener Witterung durchgeführt werden! Ggf. Ersatztermin. Nähere Informationen www.vhs-rodgau.de

Ro 01.14.02

Markus Metzger

Rodgau (Dudenhofen), Düne von Dudenhofen, zwischen Gretel-Egner-Haus und Bahnschiene
Sa, 28.04.2012, 14.00-17.00 Uhr
4 UE, max. 20 Teilnehmer
€ 10,- pro Einzelperson
€ 20,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 5,-€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Verbraucherfragen

Vortrag: Richtig Lüften - aber wie?

Das richtige Lüften, insbesondere mit mechanischer Unterstützung durch Wohnraumlüftungsanlagen, ist ein brandaktuelles Thema. Beim Austausch von Fenstern, oder bei der Dämmung des Daches sind Lüftungskonzepte zu erstellen, durch die festgelegt wird, wie in einem Gebäude der erforderliche Lüftungsbedarf sichergestellt wird. Durch falsches oder zu wenig Lüften ist insbesondere die Gefahr von Schimmelbildung recht groß.

Ro 01.16.01

Günter Legel, Dipl.-Ing. Architekt

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 14.03.2012, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei - Mindestteilnehmerzahl: 10

Bitte telefonisch anmelden unter 06106/693-1225 oder per E-Mail vhs@rodgau.de. Anmeldeschluss ist Freitag, der 09.03.2012.

Ende des analogen Fernsehens- und dann?

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer aller Altersklassen, die sich als technische Laien einen Überblick in der Auswahl und im praktischen Umgang mit digitalen Informationstechniken verschaffen möchten: Flachbildfernseher (LCD, Plasma, LED), DVD-Rekorder, SAT, Kabel, DVB-T

Ro 01.16.02

Theo Jäger, Dipl.-Ing. Elektrotechnik

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

Mi, 29.02.2012, 14.00-15.30 Uhr

Do, 01.03.2012, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 TN, € 12,-, min. 10 TN,

€ 15,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 2 Tage/ 4 UE

Vortrag: Neue Medien - Gefahren und Sicherheit

Dieser Informationsvortrag soll Eltern die Sicherheitsprobleme im Umgang mit modernen und alten Medien aufzeigen. Sie als Eltern sollen für die Risiken der neuen Medien sensibilisiert werden. Vom Dozenten erhalten Sie Lösungsansätze, wie sich Ihre Kinder - und somit die ganze Familie - vor Gefahren schützen können.

Nähere Informationen: www.vhs-rodgau.de

Ro 01.16.03

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Aula, Nordring 32

Fr, 24.02.2012, 19.00-22.00 Uhr

Eintritt frei / Mindestteilnehmerzahl: 10

Bitte telefonisch anmelden unter 06106/693-1225 oder per E-Mail vhs@rodgau.de. Anmeldeschluss ist Freitag, der 17.02.2012.

Kurse für Kinder und Jugendliche



Malen und Zeichnen

Farb- und Formenspiel für Personen ab 65 Jahren Malen mit Acrylfarbe

In diesem Kurs wird mit Acrylfarbe und verschiedenen Malwerkzeugen wie z.B. Pinsel, Schwamm und Malspachtel gearbeitet. Durch die Auswahl der Farben und Führung der Malwerkzeuge entstehen individuelle Farb- und Formspiele. Gearbeitet wird auf Malplatten. Um in malerische Stimmung zu kommen und sich mit der Farbe vertraut zu machen wird als erster Schritt die Pinselführung geübt. So gewinnt man Sicherheit und Gefühl für Farben, Formen und Bewegungsabläufe. Materialkosten in Höhe von 25,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106-23306. Der Kursort ist barrierefrei zu erreichen.

Ro 02.05.02
Gerd Steinle

Rodgau (Nieder-Roden), Seniorenresidenz K&S, EG, Frankfurter Str. 78-80
Do, 10.30-12.00 Uhr, ab 19.04.2012
€ 67,- 6 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Kleingruppe

Malen mit Acryl - Grundkurs

Die Acrylmalerei ist eine recht junge Maltechnik und sehr vielseitig. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch Kombination mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei auch für Experimentierfreudige bestens geeignet. Erlernen von Grundkenntnissen im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Üben folgender Techniken: Pastöses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben.

Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette und Staffelei falls vorhanden. Acrylfarben-Sets können beim Kursleiter erworben werden.

Ro 02.05.03
Edi Hermann

Jugendhaus Dudenhofen, Werkraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mi, 18.00-20.15 Uhr, ab 15.02.2012
€ 52,-, min. 10 TN, € 65,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 5 Tage/ 15 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zeichnen - Intensivgrundkurs

In diesem Kurs werden Grundlagen für gegenständliches und abstraktes Zeichnen gewonnen und Zeichenmaterialien kennengelernt. Wir arbeiten mit Bleistift, Graphit, Kohle und Kreide, Pastell, Rötel. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Kursinhalte: Schraffieren, Skizzieren, perspektivisch zeichnen lernen etc. Gestalterische Mittel wie Tonwerte, Licht und Schatten, Komposition, Zeichenstil etc. werden erläutert.

Mitzubringen: Zeichenblock mind. DIN A3 (mind. 130 gr.) Bleistifte div. Größen (HB, 2B, 4B, 6B, 8B), Rötel, Pastellkreide, Buntstifte, Aquarellstifte, Kohle, Graphit-Stifte, Tusche, Aquarellfarben, Radiergummi bzw. Knetradierer, div. Wischer, Spitzer etc.

Ro 02.05.04
Edi Hermann

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

Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 28.02.2012
€ 52,-, min. 10 TN, € 65,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 5 Tage/ 15 UE
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 oder 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, 17.03.2012, 10.00-16.00 Uhr
So, 18.03.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 29,-, min. 10 TN, € 36,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acrylmalerei für Kinder (9-15 Jahre)



Stilleben in Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

In unserem Kurs möchten wir euch einen neuen Blick auf die alltäglichen Dinge zeigen. Wir lernen ein Gefühl für Farbe, Bildkomposition und die Spannung zwischen den arrangierten Gegenständen zu entwickeln. Ihr habt die Möglichkeit ein Bild zu malen, das eure eigene Sicht auf die Dinge widerspiegelt.

Mitzubringen: 2B Bleistift, Radiergummi, Leinwand (nicht größer als A3), Haar- und Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarben, einen Wasserbehälter und ein paar alte Lappen. Falls ihr weder Pinsel noch Acrylfarben habt, könnt ihr bei uns ein Farbsatz für 15 € und 2 Pinsel für 5 € kaufen. Materialwunsch bei Anmeldung bitte mitteilen. Malfeste Kleidung mitbringen.

Ro 02.05.06

Krisztina Meggyesy, Nicola Reinitzer
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Werkraum, Kastanienallee 16
Di, 16.30-18.00 Uhr, ab 08.05.2012
€ 27,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acrylmalerei für Erwachsene

Stilleben in Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

(Inhalt und mitzubringen: siehe Ro 02.05.06)

Ro 02.05.07

Krisztina Meggyesy, Nicola Reinitzer
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Werkraum, Kastanienallee 16
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 08.05.2012
€ 52,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Freies Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Man denkt immer, jede Zeichnung müsse ‚schnurgerade‘ sein. Dabei ist es oft das Nicht-Perfekte, was sie interessanter und aussagekräftiger macht. Das intuitive Erfassen der Formen, Proportionen, Schattierungen und Details steht im Vordergrund um zum eigenen Strich zu finden. Wir zeichnen Portraits und Stilleben.

Mitzubringen: Zeichenblock A3 oder A2, Bleistifte und/oder Grafitstifte in verschiedenen Härtegraden (H bis 9B), Radiergummi; wer mag: Buntstifte, Filzstifte, Pastellkreide, Kohle, Tusche, usw.

Ro 02.05.08

Krisztina Meggyesy, Nicola Reinitzer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 19.04.2012
€ 52,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Plastisches Gestalten

Märchenhaftes Töpfern für Kinder

Ein Froschkönig auf dem Fensterbrett? Eine Hexe im Blumentopf? Ein fliegender Drache für Oma zum Geburtstag? Bei diesem Kurs wollen wir uns durch Märchen und anderes Phantastische inspirieren lassen und in keramische Arbeiten umsetzen. Die Kinder lernen neben dem grundlegenden Umgang mit dem vielseitigen Material Ton verschiedene Techniken kennen. Die phantasievollen Stücke werden anschließend mit bunten Glasuren vollendet. Infos und Bilder unter www.keramik-im-puls.de. Material- und Brennkosten in Höhe von 15 Euro werden direkt im Kurs bezahlt.

Mitzubringen: Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt

Ro 02.06.01

Petra Distler-Bäcker
Rodgau (Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Di, 16.00-17.30 Uhr, ab 17.04.2012
€ 37,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kreatives Wochenende in der Keramikwerkstatt

Ein Wochenende lang wollen wir uns der Entstehung einer ganz persönlichen Keramik widmen. Hauptsächlich wird die Plattentechnik und der Hohlaufbau eines Objektes zum Einsatz kommen. Von der Vase über eine Büste bis hin zur Gartenstele gibt es unzählige Einsatzmöglichkeiten. Es wird mit Farbkörpern, Oxiden und Engoben gearbeitet. Ziel ist eine natürliche, warme Farbgebung, die durch die Verwendung verschiedener Tone verstärkt wird. Infos und Bildmaterial finden Sie unter www.keramik-im-puls.de. Material- und Brennkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Ro 02.06.03

Petra Distler-Bäcker
Rodgau (Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Fr, 23.03.2012, 18.00-22.00 Uhr
Sa, 24.03.2012, 14.00-18.15 Uhr
€ 60,- 2 Tage/ 11 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Huhn- und Ei-Ornament filzen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)



Das Dekorieren für Ostern läutet den Frühling erst so richtig ein. Passend zu dieser schönen Jahreszeit filzen wir gemeinsam ein Huhn und kleine Eier als österlicher Fensterschmuck. Alle benötigten Materialien werden gestellt. Die Kosten hierfür (10 Euro) sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Wenn Ihr euch ein Muster vorzeichnen möchtet, bitte noch Papier, Radiergummi und Bleistift mitbringen.

Ro 02.06.04

Krisztina Meggyesy, Nicola Reinitzer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 24.03.2012, 15.00-18.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Big-is-beautiful-Halskette selbst gemacht - für Kinder und Jugendliche (ab 14 Jahren)



Kaufen kann ja jeder: Viel mehr Spaß macht es aber, das handgemachte Schmuckstück stolz zur Schau zu tragen. Das glitzernde Prunkstück fertigen wir aus Stoff und bunten Schmucksteinen. Die Kosten des Materialsets, das Sie von uns erhalten, sind bereits in der Gebühr enthalten (10,- Euro).

Mitzubringen: Schere, Kugelschreiber; wer sich Entwürfe vorzeichnen möchte, bringt bitte noch Papier, Radiergummi und Bleistift mit.

Ro 02.06.05

Krisztina Meggyesy, Nicola Reinitzer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 10.03.2012, 15.00-17.15 Uhr
€ 18,- / 3 UE, 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. 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 21.04.2012
€ 58,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Plastisches Gestalten - Skulptur PAAR

(Inhalte siehe Ro 02.06.06)

Ro 02.06.07

Gerd Steinle
Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier Steinleart
Sa, 10.30-12.00 Uhr, ab 11.02.2012
€ 58,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Plastisches Arbeiten für Kinder ab 8 Jahren



Kleine Skulpturen

Aus Draht, Holz, Gips wird jeder Teilnehmer eine kleine Skulptur aufbauen (z.B. ein Fußballer, eine Tänzerin, ein Akrobat etc.) Nach der Trocknung wird die Skulptur eingespachtelt und bemalt. Bei der Arbeit wird Konzentration, Kreativität, Fein- und Grobmotorik und Ausdauer geschult. Materialkosten von ca. 35 Euro werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306. Bitte bringt ein altes Hemd oder T-Shirt mit.

Ro 02.06.08

Gerd Steinle
Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier Steinleart
Di, 16.00-17.30 Uhr, ab 14.02.2012
€ 51,- 6 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Plastisches Stillleben auf Leinwand für Kinder ab 8 Jahren



Wir machen Gipsabdrücke von Flaschen, Gläsern, Gefäßen, Früchten usw. Diese werden individuell als Stillleben auf einer Leinwand gruppiert und in Spachtelmasse eingebettet. Anschließend wird die Arbeit überspachtelt und nach dem Trocknen bemalt. Jeder Teilnehmer kann besonders geformte Flaschen, Gläser, Holzkochlöffel, Kneipchen mit Holzgriff oder ähnliche Dinge mitbringen. In diesem Kurs wird zum Thema kreativ und experimentell gearbeitet. Die Fantasie wird angeregt, Fein- und Großmotorik und Konzentration werden geschult. Materialkosten von ca. 30 Euro werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306. Bitte bringt ein altes Hemd oder T-Shirt mit.

Ro 02.06.09

Gerd Steinle

Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier Steinleart
Di, 16.00-17.30 Uhr, **ab 24.04.2012**
€ 51,- 6 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik/Musizieren

Hinweis:

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

Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 14 Teilnehmer

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beherrschung der gängigen Akkorde.

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beherrschung der gängigen Akkorde.

Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beherrschung der gängigen Akkorde.

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beherrschung der gängigen Akkorde.

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 Teilnehmer
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

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 03.03.2012, 11.00-13.15 Uhr

€ 17,- / 3 UE, max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 03.03.2012, 15.00-17.15 Uhr

€ 14,- / 3 UE, max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bass-Gitarre von Anfang an - Schnupperkurs

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

Ro 02.08.17

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 05.05.2012, 11.00-13.15 Uhr

€ 17,- / 3 UE, 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 die gängigsten Stilrichtungen erfahren.

Ro 02.08.18

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 21.04.2012, 11.00-13.15 Uhr

€ 17,- / 3 UE, max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug - Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 21.04.2012, 15.00-17.15 Uhr

€ 14,- / 3 UE, max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Blockflöte für Erwachsene

Ihr Kind lernt Blockflöte spielen in der Schule? Sie möchten es auch gerne lernen? Dann können Sie jetzt einsteigen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Flöte und Musikheft können im Kurs erworben werden.

Blockflöte falls vorhanden bitte mitbringen

Ro 02.08.20

Ingrid Verstraeten-Funk

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

Do, 20.00-21.00 Uhr, **ab 02.02.2012**

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE, max. 10 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 und bringt etwas zu trinken mit.

Ro 02.09.01

Darien Joy Becker

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

Sa, 31.03.2012, 10.45-13.00 Uhr

€ 8,- / 3 UE, max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

Ro 02.09.02

Darien Joy Becker

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

Sa, 31.03.2012, 13.30-15.45 Uhr

€ 8,- / 3 UE, max. 13 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fotografie

Fototage am Wattenmeer

Am 26. Juni 2009 war es soweit. Die Unesco hat das Wattenmeer zum Weltkulturerbe erhoben. Hier mitten drin ist unsere Ausgangsbasis für vielfältige Fototouren. Die Herausforderung liegt in der Motiv-Vielfalt und den Lichtbedingungen. Wolken, blauer Himmel und die Gezeiten runden das Bild ab. Die Fotoreise nach St. Peter Ording geht über 7 Tage. Davon sind der erste und der letzte Tag für die An- und Abreise vorgesehen. Eigene Anreise. Sie sind in einem Gästehaus untergebracht: 6 Übernachtungen mit Halbpension; es stehen nur wenige Einzelzimmer zur Verfügung. Anmeldeschluss ist der 15. März 2012. Sollte bis zu diesem Datum die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden. Der Reisepreis konnte vor Drucklegung noch nicht endgültig festgelegt werden.

Ro 02.11.01

Klaus Schrinner

Campus Nordsee Gästehaus, Pestalozzistr. 72, 25826 St. Peter Ording

So, 06.05.2012 bis Sa, 12.05.2012

Bitte Flyer bzw. weitere Informationen anfordern unter 06106/693 1225 oder vhs@rodgau.de

Kunsth Handwerk

Ikebana - Schnupperkurs für Anfänger

IKEBANA - Die Kunst, die Seele der Natur darzustellen - Bei Ikebana-Arrangements werden Blumen, Zweige und Blätter so beschnitten und zusammengestellt, dass ihre natürliche Schönheit dadurch erst richtig zur Geltung kommt. Wenn Sie auch Blumen und Pflanzen zu einem „neuen Leben“ erwecken möchten, besuchen Sie den Schnupperkurs und erlernen Sie diese schöne Kunst nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio.

Mitzubringen: Eine Schale (rund oder eckig) mit einem Durchmesser von ca. 25 bis 30 cm und einer Randhöhe von 5 cm. Den Steckigel (Kenzan; Kosten ca. 20 Euro) sowie das benötigte Blumen- und Pflanzmaterial können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Bitte bringen Sie auch eine Rosen- oder Gartenschere mit.

Ro 02.12.10

Karin Teske

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

Fr, 25.05.2012, 15.30-17.45 Uhr

€ 9,-, min. 10 TN, € 12,-, min. 8 TN

Max. 10 Teilnehmer, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 Pflanzen- und Blumenmaterial zur Variation 4, geneigt, (Moribana) mitbringen.

Ro 02.12.12

Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 08.03.2012**

€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,

€ 63,-, min. 8 TN

Max. 12 Teilnehmer, 8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schmuck aus Edelsteinen

Wir fertigen jeweils zwei Halsketten aus Edelsteinen und/oder Perlen, Perlmutt, Koralle, Lava, Silber an. Das Design können Sie frei gestalten. Eine kleine Auswahl an Material wird von der Dozentin mitgebracht. Nach dem ersten Kurstag wird bei Bedarf eine Sammelbestellung übers Internet gemacht. Materialkosten: 6 € für sonstiges Zubehör. Mitzubringen: Edelsteine/Perlen, flache kleine Zange(n), Lineal, 2 Stecknadeln, Plastikschaale zum Ablagen.

Ro 02.12.24

Nicole Bonifer

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

Fr, 20.04.2012, 18.00-21.00 Uhr

Fr, 04.05.2012, 18.00-21.00 Uhr

€ 21,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 31,-, min. 8 TN

Max. 14 Teilnehmer, 2 Tage/ 8 UE

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; Kuschteltiere: Plüsch und Fell aus Baumwolle oder Kunstfaser. Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.07

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 27.02.2012
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.08

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 28.02.2012
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.09

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 16.04.2012
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte siehe Ro 02.13.07)

Ro 02.13.10

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 17.04.2012
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen (ab 8 Jahren)

Wir fertigen ein Kuschteltier nach Fähigkeit des Kindes an. Angeboten werden: Bauchweh-Kissen, Teddykopf-Kissen, Enten in diversen Größen. Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.11

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Mo, 14.30-17.30 Uhr, ab 27.02.2012
€ 55,- 5 Tage/ 20 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen (ab 8 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.13.11)

Ro 02.13.12

Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Mo, 14.30-17.30 Uhr, ab 16.04.2012
€ 55,- 5 Tage/ 20 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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 €.

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

Ro 02.13.20

Andrea Stephan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 03.04.2012, 16.00-18.15 Uhr
Mi, 04.04.2012, 16.00-18.15 Uhr
€ 18,- 2 Tage/ 6 UE, 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, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 06.02.2012
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE, 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, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 07.02.2012
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE, 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 drei 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, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 16.04.2012, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 21.04.2012, 10.00-16.00 Uhr
So, 22.04.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage / 18 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Aus alt - mach neu!

Ausbessern u. Änderungen vorhandener Kleidungsstücke, wie z.B. Reißverschluss und Knopflöcher einnähen, kürzen und verlängern, verschiedene Saumarten, Tipps und Tricks und vieles mehr. Voraussetzungen: Nähgrundkenntnisse und vorherige Besprechung per Tel. 06106/16756.

Ro 02.14.10

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 26.05.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 26,- / 8 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kosmetik

Winterzauberabend - Wohlfühlen mit Wellness

Entschlacken, Entgiften, Wohlfühlen... Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen! An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie sich ohne viel Aufwand eine Wellnessoase zu Hause schaffen. Die Materialkosten (5 Euro) sind Bestandteil der Kursgebühr. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Ro 03.00.01

Elisa Mönig

Rodgau (Nieder-Roden), Kosmetikstudio L. Mönig, Münchner Str. 44 a
Mo, 05.03.2012, 19.00-21.15 Uhr
€ 22,- / 3 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mit wenigen Schminkgriffen zum optimalen Aussehen

Besser aussehen durch typgerechtes Schminken!
Schlupflider, ein zu rundes Gesicht, eine zu große Nase, zu wenig Ausstrahlung? Sie gefallen sich nicht???
Mit wenigen Handgriffen zeige ich Ihnen, wie

Sie Ihren Typ optimal zur Geltung bringen und einfach toll aussehen!

Ro 03.00.02

Elisa Mönig

Rodgau (Nieder-Roden), Kosmetikstudio L. Mönig, Münchner Str. 44 a
Fr, 09.03.2012, 18.00-20.15 Uhr
€ 21,- / 3 UE, max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Seife selbst gemacht

Wir siedeln eine Seife im sogenannten Kaltverfahren. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Jeder Teilnehmer/-in kann seinen Seifenblock individuell mit Duft, Blüten, Kräutern oder Gewürzen gestalten. Die Seife ruht über Nacht und wird am nächsten Tag ausgeformt und geschnitten. Materialkosten in Höhe von 5,- € sind in den Kursgebühren enthalten. Bitte Gummihandschuhe und ein altes Handtuch mitbringen.

Ro 03.00.03

Beate Adam

Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-vom-Stein-Str. 5
Sa, 24.03.2012, 15.00-18.45 Uhr
So, 25.03.2012, 15.00-17.15 Uhr
€ 40,- 2 Tage/ 8 UE, max. 8 Teilnehmer
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.

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

Ro 03.04.04

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 03.03.2012, 10.00-18.00 Uhr
So, 04.03.2012, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer
€ 66,-, min. 10 Teilnehmer
€ 83,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer, 2 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neue Homöopathie

In diesem Kurs lernen wir die wichtigsten Zeichen der Neuen Homöopathie und wie man mit ihnen umgeht.

Ro 03.04.05

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 02.06.2012, 10.00-18.00 Uhr
So, 03.06.2012, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 TN, € 66,-, min. 10 TN
€ 83,-, min. 8 TN, 2 Tage/ 20 UE

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche



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, Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.02.2012
€ 58,-, min. 12 TN, € 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN
Max. 13 Teilnehmer, 10 Tage/ 20 UE

Wohltuende Klänge hören und spüren

Klangschale, Zimbel und Gong führen in die Welt der obertonreichen Klänge. Eine Methode, die schon vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt wurde. Peter Hess hat die Klänge in jahrelanger Forschung und Praxis den Bedürfnissen der Menschen im Westen angepasst. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen!

Ro 03.01.03

Hannelore Pieper, Klangschalenthérapeutin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 28.04.2012, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, min. 12 TN, € 10,-, min. 10 TN, € 12,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 3 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.

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

Ro 03.01.05

Michaela Till, Heilpraktikerin./Psych.
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.02.2012
€ 58,-, min. 12 TN, € 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN, max. 15 Teilnehmer, 10 Tage/ 20 UE

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene - vormittags

Hatha-Yoga bedeutet Yoga des Körpers, in Verbindung mit der Atmung. Angestrebt wird ein Gleichgewicht von Körper, Atmung und Geist. Die Körperübungen des Hatha-Yoga, die

Asanas, können bei regelmäßiger Anwendung zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit beitragen. Teilweise werden Elemente aus anderen Yogabereichen in den Unterricht einbezogen. Yoga ist für den Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Halbschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Ro 03.01.06

Yvonne Spinnler, Yogalehrerin BYV
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 09.02.2012
€ 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

(Inhalte siehe Ro 03.01.06)

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Ro 03.01.07

Yvonne Spinnler, Yogalehrerin BYV
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.02.2012
€ 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. 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
Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 19.15-21.15 Uhr, ab 16.02.2012
€ 103,-, min. 10 TN, € 129,-, min. 8 TN
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. 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

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 25.02.2012, 15.00-18.45 Uhr
€ 16,-, min. 10 TN, € 21,-, min. 8 TN
Max. 9 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop: Der Sonnengruß - Surya Namaskar

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf des Hatha-Yoga. Er besteht aus 12 Asanas-Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen. Sie erfahren Geschmeidigkeit, Mobilisierung fast aller Gelenke, Kräftigung aller stabilisierenden Muskeln, Anregung von Atmung, Kreislauf und Verdauung.

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

Ro 03.01.11

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
So, 05.02.2012, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE, max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen.

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

Ro 03.01.12

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 24.03.2012, 15.30-18.30 Uhr
€ 21,- / 4 UE, max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 11.05. – 13.05.2012

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration mit Beginn des Frühlings. Was können Sie angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als beim Frühlingserwachen im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Nähere Hotelinfos unter: www.seminarhotel-odenwald.de
Anmeldeschluss: 12. März 2012

Ro 03.01.13

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Fr - So, 11.05. - 13.05.2012
Fr: Anreise bis 14.00 Uhr, So: Abreise nach dem Mittagessen. Die Anreise erfolgt privat; evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
€ 47,- 3 Tage/ 10 UE, max. 10 Teilnehmer (zzgl. 120,- € für Unterkunft u. Vollpension im Doppelzimmer bzw. 140,- € im Einzelzimmer)

Die Yogasutren des Patanjali

Dieser Yogakurs richtet sich an Yogapraktizierende, die einen Einblick in die Grundzüge des philosophischen Yogasystems bekommen möchten. Wir werden uns mit dem achtgliedrigen Yogapfad des Patanjali befassen. Ergänzt wird der Unterricht durch leichte Hatha-Yoga-Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Bitte warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.14

Peter Kämmerling, Yogalehrer I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Freitag, 24.02.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
Freitag, 02.03.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
Freitag, 23.03.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
Freitag, 20.04.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
€ 30,- / 4 Tage/ 8 UE, max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga-Pranayama-Workshop

Der Workshop gibt einen Einblick in die verschiedenen Atemtechniken des klassischen Yoga. Diese Atemübungen sind eine wunderbare Ergänzung zum Hatha-Yoga und können sowohl von Anfängern als auch Fortgeschrittenen praktiziert werden. Ergänzend hierzu wird leichtes Hatha-Yoga und eine Atemmeditation angeboten.

Bitte warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.15

Peter Kämmerling, Yogalehrer I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 04.02.2012, 09.00-12.00 Uhr
€ 21,- / 4 UE, max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schamanismus und Lichtkörperprozess

Um was genau geht es beim Lichtkörperprozess? Wie funktioniert schamanisches Reisen? Wie kann mir schamanisches Reisen helfen, Probleme und Hindernisse zu lösen und mein wahres Potential zu leben? Erlebnisreise: Das persönliche Krafttier finden, Fragen stellen und Antworten erhalten. Die Kursleiterin Larha Jockwer ist Gründerin des MIRANDALA-Instituts für Lichtschamanismus und Yoga.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Tuch oder Ähnliches zum Abdecken der Augen, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug.

Ro 03.01.16

Larha Jockwer
Rodgau (Jügesheim), Aiki Dao Zentrum, Ludwigstr. 13
Sa, 17.03.2012, 10.30-13.30 Uhr
€ 20,-, min. 10 TN, € 26,-, min. 8 TN
Max. 10 Teilnehmer, 4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga auf dem Stuhl - für Personen ab 65 Jahren

Yoga auf dem Stuhl richtet sich an Menschen, die trotz körperlicher Beeinträchtigungen etwas für sich tun wollen. Es bietet ein ganzheitliches System, das den Körper und das seelische Befinden positiv beeinflusst. Atemübungen, Körperübungen (Asanas genannt) und Entspannungsphasen wechseln sich ab. Ein besseres Körpergefühl und mehr Ausgeglichenheit sind angenehme Begleiterscheinungen bei regelmäßiger Übung. Die Yogaübungen können von nahezu jedem Menschen ausgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken tragen

Ro 03.01.17

Ilona Heberer
Rodgau (Nieder-Roden), Seniorenresidenz K&S, EG, Frankfurter Str. 78-80
Di, 10.00-11.00 Uhr, ab 14.02.2012
€ 28,-, min. 12 TN, € 34,-, min. 10 TN, € 42,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 10 Tage/ 13 UE

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.

Mitzubringen: 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 02.02.2012**

€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,

€ 62,-, min. 8 TN

Max. 12 Teilnehmer, 8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fußreflexzonenmassage - Des Menschen Bild in den Füßen

Nutzen Sie die körpereigenen Selbstheilungskräfte, machen Sie sich mit den Reflexzonen ihrer Füße vertraut und spüren Sie deren wohltuende Wirkung am ganzen Körper.

Mitzubringen: 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

Brigitte Voigt, Heilpraktikerin

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

Sa, 16.06.2012, 11.00-16.15 Uhr

Sa, 23.06.2012, 11.00-16.15 Uhr

€ 44,-, min. 10 TN, € 55,-, min. 8 TN

Max. 10 Teilnehmer, 2 Tage/ 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Eleftheria Platakis, Heilpraktikerin

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

Sa, 10.03.2012, 14.00-16.15 Uhr

€ 8,-, min. 12 TN, € 9,-, min. 10 TN,

€ 12,-, min. 8 TN, 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. Schaffen Sie für Ihre Beziehung eine Oase für die sonst so stressige Zeit. Oder verwöhnen Sie Ihre Lieben mit Ihrer Wohlfühlmassage.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, 2 kleine Kissen und ein Duschhandtuch

Ro 03.01.23

Eleftheria Platakis, Heilpraktikerin

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

Sa, 24.03.2012, 14.00-17.45 Uhr

€ 13,-, min. 12 TN, € 16,-, min. 10 TN,

€ 20,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Phantasiereisen - Endlich Zeit für mich!

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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und eine Isomatte

Ro 03.01.24

Eleftheria Platakis, Heilpraktikerin

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

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 13.02.2012**

€ 34,-, min. 12 TN, € 41,-, min. 10 TN,

€ 51,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 10 Tage/ 13 UE

Vorbemerkung Tai Chi Chuan:

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

Easy Tai Chi

Entspannung und Stressabbau mit Übungen aus Tai Chi, Qi Gong, Kai Men Yoga und Meditationen des Lee Stils. Spielerisch, einfach, aber wirkungsvoll! Alles kann ohne viel Anstrengung mitgemacht werden.

Ro 03.01.25

Josefine Carls

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.02.2012**

€ 62,-, min. 12 TN, € 75,-, min. 10 TN,

€ 94,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 12 Tage/ 24 UE

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, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 19.45-21.15 Uhr, **ab 06.02.2012**

€ 62,-, min. 12 TN, € 75,-, min. 10 TN,

€ 94,-, min. 8 TN

Max. 12 Teilnehmer, 12 Tage/ 24 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. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Ro 03.01.28

Josefine Carls

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2012**

€ 62,-, min. 12 TN, € 75,-, min. 10 TN,

€ 94,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 12 Tage/ 24 UE

BRAIN GYM Schnupperkurs

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 eine dementsprechende Bescheinigung.

Mitzubringen: Kleines Kissen, Schreibutensilien; Empfehlung: Bequeme Kleidung

Ro 03.01.34

Petra Schmidt

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

Sa, 03.03.2012, 14.00-17.45 Uhr

€ 13,-, min. 12 TN, € 16,-, min. 10 TN,

€ 20,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

BRAIN GYM für Personen 55+

Weg zu innerer Ausgeglichenheit

(Inhalte siehe Ro 03.01.34)

Mitzubringen: Kleines Kissen, Schreibutensilien; Empfehlung: Bequeme Kleidung

Ro 03.01.35

Petra Schmidt

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

Sa, 10.03.2012, 14.00-17.45 Uhr

€ 13,-, min. 12 TN, € 16,-, min. 10 TN,

€ 20,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Gedächtnistraining 1

Es gibt viele elektronische Helfer, die uns das Denken abnehmen. Braucht 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

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Sa, 03.03.2012, 10.00-16.30 Uhr

€ 18,-, min. 12 TN, € 22,-, min. 10 TN,

€ 27,-, min. 8 TN, max. 15 Teilnehmer, 8 UE

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

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Sa, 05.05.2012, 10.00-16.30 Uhr

€ 18,-, min. 12 TN, € 22,-, min. 10 TN,

€ 27,-, min. 8 TN, max. 15 Teilnehmer, 8 UE

Gymnastik/ Bewegung

Hinweis:

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Frau Pfragner 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 Pfragner, ehemals Hollerbach

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

Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 03.02.2012**

€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,

€ 78,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags

(Inhalte wie Ro 03.02.01)

Ro 03.02.02

Irene Pfragner, ehemals Hollerbach

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

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 07.02.2012**

€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,

€ 78,-, min. 8 TN

Max. 16 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 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 Pfragner ehemals Hollerbach

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

Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 07.02.2012**

€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,

€ 78,-, min. 8 TN

Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 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.

GESUNDHEIT

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.04

Irene Pfragner ehemals Hollerbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 16 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen - vormittags

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.05

Irene Pfragner ehemals Hollerbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 03.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 16 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Easy-Step / Problemzonengymnastik 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 Pfragner ehemals Hollerbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 03.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 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 Pfragner ehemals Hollerbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 05.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.08

Irene Pfragner ehemals Hollerbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 05.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Gymnastik für einen gesunden Rücken

Wir erlernen mit Spaß gezielte Übungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, unsere Wirbelsäule entlasten und uns zu einer besseren Haltung verhelfen. Die Übungen bestehen aus Mobilisations- und Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnübungen. Abgerundet wird die Übungsstunde durch eine Entspannungseinheit.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk und Gymnastikmatte

Ro 03.02.10

Gabriele Rüsck
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Fr, 11.00-12.00 Uhr, **ab 03.02.2012**
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN, 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 30.01.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Wirbelsäulengymnastik - Prävention

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

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen

Ro 03.02.12

Doris Keller
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 30.01.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Gymnastik für Personen 55+

In dieser Stunde findet eine Aufwärmphase mit Musik statt. Es folgt ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das sich am Niveau der Gruppe orientiert. Kräftigungs- und Dehnungsübungen wechseln sich mit Entspannungssequenzen ab. Wir arbeiten an der Motorik genauso wie am Gleichgewicht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränke

Ro 03.02.13

Ilona Heberer

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN, 15 Tage/ 20 UE

Wirbelsäulengymnastik

Fehlende Bewegung und falsche Haltung begünstigen Rückenschmerzen. In diesem Kurs wird speziell durch Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur die Körperhaltung verbessert. Dehnungs- und Entspannungsübungen sind ebenfalls Teil der Stunde. Der Unterricht findet mit Musikbegleitung statt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränke

Ro 03.02.14

Ilona Heberer

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 03.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 30 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, sowie einer positiven Körperwahrnehmung. Die für unseren Alltag wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine und Rücken werden gestärkt. Der Schulter-Nackengebiet 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, Halbschuhe, 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 01.02.2012**
€ 83,-, min. 12 TN, € 100,-, min. 10 TN,
€ 125,-, min. 8 TN
Max. 20 Teilnehmer, 16 Tage/ 32 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



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

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

Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 10.03.2012, 10.00-16.00 Uhr
So, 11.03.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN,
€ 38,-, min. 8 TN
Max. 12 Teilnehmer, 2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



(Inhalt siehe Ro 03.02.16)

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

Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 21.04.2012, 10.00-16.00 Uhr
So, 22.04.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN,
€ 38,-, min. 8 TN
Max. 12 Teilnehmer, 2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



(Inhalt siehe Ro 03.02.16)

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

Ro 03.02.18

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 05.05.2012, 10.00-16.00 Uhr
So, 06.05.2012, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN,
€ 38,-, min. 8 TN
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 Schongymnastik (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 09.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
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 Schongymnastik (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 09.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 22 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Gymnastik auf dem Stuhl für Personen ab 65 Jahren

Sport im Sitzen? Ja, das ist möglich und macht Spaß! Auch bewegungseingeschränkte Menschen können sich im Sitzen durch vielfältige Übungen fit halten. Kraft, Ausdauer und die allgemeine Beweglichkeit werden erhalten und gesteigert. Auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird dadurch trainiert.

Bitte bequeme Kleidung u. Getränk mitbringen.

Ro 03.02.21

Gabriele Rüsck

Rodgau (Nieder-Roden), Seniorenresidenz K&S, EG, Frankfurter Str. 78-80
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 05.03.2012**
€ 40,- 9 Tage/ 12 UE, max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Di, 15.00-16.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen

(Inhalte siehe Ro 03.02.22)

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 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 07.02.2012**
€ 44,-, min. 12 TN, € 53,-, min. 10 TN,
€ 66,-, min. 8 TN, 13 Tage/ 17 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 Sportschuhe 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 07.02.2012**
€ 44,-, min. 12 TN, € 53,-, min. 10 TN,
€ 66,-, min. 8 TN, 13 Tage/ 17 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 zahlrei-

che 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, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 16.06.2012, 09.00-12.00 Uhr
So, 17.06.2012, 09.45-12.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 TN, € 22,-, min. 10 TN,
€ 27,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 2 Tage/ 7 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.

Mitzubringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune

Ro 03.02.34

Marion Segatz Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 17.03.2012, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,
€ 31,-, min. 8 TN, 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

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.02.2012**
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 12 Tage/ 16 UE

Easy Step & Workout

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das die Muskulatur in Po und Beinen kräftigt und ganz nebenbei auch noch Spaß macht! Wir erarbeiten in jeder Stunde eine kleine Choreografie. Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Geübte, Neugierige, Bewegungsbegeisterte und Cardio-„Muffel“.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.36

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 02.02.2012**
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN
Max. 15 Teilnehmer, 12 Tage/ 16 UE

Speed Stacking für Kinder ab 7 Jahren



Beim Speed Stacking werden spezielle Becher in einer bestimmten Reihenfolge möglichst schnell zu Pyramiden auf- und abgestapelt. Dies fördert spielerisch und mit ganz viel Spaß die Auge-Hand-Koordination, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, die Stresskontrolle und Vernetzung der Gehirnhälften. Was sich positiv auf das Lernverhalten auswirkt.

Bitte Getränk und Snack und falls vorhanden eigene Becher mitbringen.

Ro 03.02.40

Gabriele Rüsck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Fr, 20.04.2012, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

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



Skateboarding für Einsteiger und Fortgeschrittene: Hier bekommt Ihr Tipps zur Verbesserung eures Fahrstils und lernt je nach Level weitere Tricks wie z.B. Boardslide, Kickflip, Ollie, weitere Rampenbasics, 50/50 Grind usw. Skateboards können bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Voraussetzung ist das Tragen von Helm und Schutzausrüstung!

Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.02.41

Semun Igrek

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen
Fr, 13.04.2012, 10.00-13.00 Uhr
Sa, 14.04.2012, 10.00-13.00 Uhr
So, 15.04.2012, 10.00-13.00 Uhr
€ 36,- 3 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Skateboarding - für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)



(Inhalte siehe Ro 03.02.41)

Voraussetzung ist das Tragen von Helm und Schutzausrüstung!

Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.02.42

Semun Igrek

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen
Sa, 02.06.2012, 10.00-13.00 Uhr
So, 03.06.2012, 10.00-13.00 Uhr
€ 24,- 2 Tage/ 8 UE, max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 Haltemuskulatur.

Ro 03.02.51

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 30.01.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 14 Teilnehmer, 15 Tage/ 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 01.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 14 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 01.02.2012**
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
Max. 14 Teilnehmer, 15 Tage/ 20 UE

Erkrankungen, Heilmethoden

Demenz - Seminar für Angehörige

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

Maria Kleinhens Systemische Beraterin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
22.06. - 24.06.2012

Freitag, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 9.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 9.30 - 17.00 Uhr

€ 57,-, min. 12 TN, € 69,-, min. 10 TN,

€ 86,-, min. 8 TN

Max. 14 Teilnehmer, 3 Tage/ 22 UE

Frau sein - Frau bleiben

Die Chancen der Wechseljahre aus systemischer Sicht

Wechseljahre - eine spannende und sicherlich auch oftmals turbulente Phase im Leben einer Frau. Altvertrautes verabschiedet sich, das werdende ist noch nicht sichtbar. Frauen können es leichter angehen lassen, wenn sie über diese wechselhafte Zeit genauestens Bescheid wissen. Wie können sie Veränderungen im beruflichen, familiären und partnerschaftlichen Kontext begegnen? Welche Lebensaufgaben sind mit diesen Wechselzeiten verbunden und wie gelingt es Ihnen, sich den wesentlichen Antworten Ihres neuen Lebensabschnittes zuwenden? Sich aktiv mit Wandlung und Verwandlung auseinanderzusetzen, bedeutet mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für sich selbst, für alles Lebendige und Schöne im eigenen Leben zu erfahren.

Mitzubringen: Verpflegung und Getränke

Ro 03.04.02

Maria Kleinhens Systemische Beraterin

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

Sa, 30.06.2012, 09.30-17.00 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 28,-, min. 10 TN,

€ 35,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das Paar in den Wechseljahren - (k)ein Irrtum der Natur

- Ein Workshop für MANN und FRAU - Das Leben von Mann und Frau im 2. Lebensdrittel verändert sich nicht nur mit Haut und Haaren, sondern in vielen Hinsichten. Z. B. Übergang Familie zum Paar, eigene Persönlichkeitsentwicklung, den Lebenssinn zu hinterfragen, Sorge und Pflege der alten Eltern. Ein Lebensalter, das geprägt ist vom Loslassen und Reifen, von Lebendigkeit und Leichtigkeit. Das Wissen um die körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte der Wechseljahre und ihrer Signale unterstützen ein Paar, damit Mann und Frau diese unruhigen Zeiten erfüllter miteinander erleben können und die Liebe nicht rostet. Mitzubringen: Verpflegung und Getränke

Ro 03.04.03

Patricia Schulmerich Systemische Beraterin Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 28.04.2012, 09.30-17.00 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 28,-, min. 10 TN, € 35,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 9 UE

Kochen

Suppen und Eintöpfe

Suppen und Eintöpfe helfen in fast jeder Lebenslage, denn sie wärmen uns und tun einfach gut. Fast jeder hat eine Lieblingssuppe. Lernen Sie Neues für Ihre Suppenküche, von Eintöpfen bis hin zu schnellen Suppen für zwischendurch. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.01

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 13.02.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Knuspriges aus der Pfanne, Schnitzel und mehr

Bei dem Wort „Schnitzel“ läuft den meisten Menschen das Wasser im Munde zusammen. Sie denken sofort an panierte, lecker gewürzte dünne Fleischscheiben, die warm mit Sauce oder auch kalt gegessen werden. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Möglichkeiten es gibt, Schnitzel zu genießen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.02

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 05.03.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochen mit Kräutern

Kochen mit Kräutern, das bringt Pep in die Küche und ist zudem noch gesund. Die Liste der Kräuter ist lang. Für jedes Gericht gibt es Gräser, Blättchen und Stängel. In diesem Kurs stellen wir Ihnen Gerichte vor, die mit frischen Kräutern zubereitet werden. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.03

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 12.03.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Alles aus einer Pflanze

Gerichte aus der Pflanze sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine kleine Herausforderung für den Hobbykoch; dieses wollen wir Ihnen in diesem Kurs näher bringen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.04

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 16.04.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die immer beliebte Landhausküche

Landküche heißt: Gerichte aus der guten alten Zeit, modern umgesetzt und bodenständige Rezepte, die wir an diesem Abend gemeinsam kochen werden. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.05

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 23.04.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Runde Lieblinge

Pfannkuchen gibt es in vielen Variationen. Ob mit buntem Gemüse, würzigen Dips oder saftigem Fleisch - da ist für jedes Schlemmerherz das Richtige dabei. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam verschiedene Rezepte zubereiten. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.06

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 07.05.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Pasta satt

Pasta-Fans aufgepasst: In diesem Kurs stellen wir Ihnen Nudelvariationen vor, durch die Sie garantiert „italienische Momente“ erleben werden. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

Ro 03.07.07

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 14.05.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die Improvisation in der Küche oder wie entstehen neue Gerichte?

Gemüse, Fisch, Fleisch und Obst warten 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? An diesem Abend zeigen wir Ihnen, wie man ohne Kochbuch und Rezepte verschiedene Dinge zu einem schmackhaften Menü kombinieren kann. Dazu bringt der Dozent eine Kiste verschiedener Zutaten mit. Gemeinsam entwickeln wir, was an diesem Abend gekocht wird. Mineralwasser, ein Prosecco und die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.08

Klaus Schrinner
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 15.03.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 12 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tapas - Kleine Köstlichkeiten zum Selbermachen

Diese Art, sich auf das Essen „einzustimmen“, gibt es nur in Spanien. Jeder, der schon einmal dort war, kennt die Bars, in denen man aufpassen muss sich nicht schon an den appetitanregenden kleinen Häppchen, den Tapas, satt zu essen. Damit Sie diese Snacks auch zu Hause genießen können, werden wir eine Auswahl der Spezialitäten zubereiten. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.09

Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 22.03.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vorspeisen

Vorspeisen sind in erster Linie dazu gedacht, den Appetit anzuregen und das erste Hungergefühl zu vertreiben. Sie sollten nicht gleich satt machen, so dass man keine Lust mehr auf das nachfolgende Hauptgericht und das Dessert hat. Manchmal ist es aber auch üblich die Vorspeise als Hauptmenü zu reichen. Einige dieser Ideen wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen. Die Kosten für die Zutaten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter für Reste

Ro 03.07.10

Harald Dröge
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.03.2012, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 29,-, min. 8 TN, max. 16 Teilnehmer, 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Jetzt koch ich!!! - Kochclub für Teens (12-16 Jahre) Teil 1

Ran an den Herd, denn unter Gleichaltrigen macht Kochen richtig Spaß. Wir bereiten in lockerer Atmosphäre leckere Menüs 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“. Die Zutatenkosten (20 Euro) sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.11

Nicole Obmann Ernährungsberaterin für Kinder
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 24.02.2012, 16.00 - 20.30 Uhr
Fr, 16.03.2012, 16.00 - 20.30 Uhr
€ 47,- 2 Tage/ 12 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Jetzt koch ich!!! - Kochclub für Teens (12-16 Jahre) Teil 2

(Inhalte siehe Ro 03.07.11)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.12

Nicole Obmann Ernährungsberaterin für Kinder
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 27.04.2012, 16.00 - 20.30 Uhr
Fr, 18.05.2012, 16.00 - 20.30 Uhr
€ 47,- 2 Tage/ 12 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Shake it easy! Alkoholfreie Cocktails (ab 12 Jahren)

Sunny Beach, Blauer Kapitän.... 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 lernst du alles über alkoholfreie Cocktails: Tipps, Tricks, Dekorationen - vor allem leckere Rezepte! Überrascht Gäste und Erwachsene mit coolen Drinks! 5 Euro Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher

Ro 03.07.13

Nicole Obmann Ernährungsberaterin für Kinder
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 24.08.2012, 18.00-21.00 Uhr
€ 14,- / 4 UE, max. 10 Teilnehmer
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 vhs Kreis Offenbach/Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A 1.2

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

Lehrbuch: Delfin (zweibändige Ausgabe), Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Ro 04.04.01

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 42,- 14 Tage/ 28 UE

Deutsch als Fremdsprache A 2

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen, die schon über Grundkenntnisse in Sprechfertigkeit und Grammatik verfügen. Weitere Schwerpunkte liegen auf Lese- und Hörverständnis. Auch Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen.

Lehrbuch: Delfin (zweibändige Ausgabe), Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 11.00-12.30 Uhr, **ab 02.02.2012**
€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch

Englisch A 1.1

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - mit Freude Englisch lernen!

Material wird in der ersten Stunde besprochen.

Ro 04.06.01

Monika Klaucke

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 5
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A 1.2

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

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

Ro 04.06.02

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Englisch A 2.5

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

Ro 04.06.03

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Englisch A 2.5

English for Refresher

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5

Ro 04.06.04

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

English for Refresher A 2

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5 D

Ro 04.06.05

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 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 04.06.06

Manuela Behrenbeck

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Englisch A 2

Auffrischkurs - vormittags

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9 D

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 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: On the Move plus, Klett Verlag, ab Lektion 6

Ro 04.06.08

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.15-20.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 99,- 15 Tage/ 45 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!

Lehrbuch: Various material

Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 02.02.2012**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch B 2 - Intensivkurs

Proficiencia 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 07.02.2012**
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Sunday Morning Club English Conversation B1/B2

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.

Ro 04.06.20

Christiane Plaum

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

So, 11.03.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 25.03.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 22.04.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 06.05.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 20.05.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 03.06.2012, 10.00-11.30 Uhr

So, 17.06.2012, 10.00-11.30 Uhr

€ 31,- 7 Tage/ 14 UE

English Conversation

This course is designed for all those who want to improve their English speaking abilities. Certainly, grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However, the main emphasis is placed on speaking and using the language in everyday situations.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Ro 04.06.21

Iulia Giurcanu Dr. Phil.

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.02.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Business English

The course will introduce key business concepts and topics and develops your practical language skills within real business scenarios, including telephoning, negotiations, meetings and discussions. The list of topics can be adapted to cover many others which you would like to focus on. The course also includes listening, reading and writing, extending your vocabulary and helping your general language skills. You will gain the confidence necessary to express yourself well in the business world.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Ro 04.06.27

Iulia Giurcanu Dr. Phil.

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 02.02.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch

Französisch A 1.1

Un livre, c'est bien. La conversation, c'est mieux. Wir reden viel über alle möglichen Themen, die die Teilnehmer interessieren. Ein „Sprachbad“, aus dem jeder herausfischt, was er braucht. Ob es um aktuelle Nachrichten oder um das Radfahren geht. Das Buch dient als Leitfaden und zur Festigung der Kenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.08.01

Rosemary Luksch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Französisch für den Urlaub A 1.1

Sie möchten gerne in die französische Sprache einsteigen und planen vielleicht sogar eine Reise - dann ist dies genau der richtige Weg für Sie! Freuen Sie sich auf das brandneue Lehrbuch und lassen Sie sich auf einen Urlaub in Frankreich einstimmen!

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.08.02

Birgit Ernst

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch für Fortgeschrittene A 2.14

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 5

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2012**

€ 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. Das Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 11, Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt

Ro 04.08.06

Sabine Malher

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

Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 01.02.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE, max. 13 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch

Italienisch nach Birkenbühl - Intensivkurs A 1.1

Wir lernen einen Tag lang gemütlich Italienisch. In Ihrem individuellen Lerntempo, abhängig von Ihren Vorkenntnissen und unter Anleitung.

SPRACHEN

Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und erlernen sowohl die Birkenbihl-Methode als auch, wie Sie mit dieser Methode selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten weitermachen können. Sie erhalten im Kurs sehr viel sprachliches Wissen, Wortschatz und Grammatik und können so bis A1/A2 weiter lernen. Erfahrungswert: Nachmittags können Sie selbstständig italienische Sätze schreiben und sprechen.

Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung
Ro 04.09.01

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Fr, 11.05.2012, 10.15-17.00 Uhr
€ 20,- / 9 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch A 1.1

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

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.02

Anisoara Popa

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1

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

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.03

Anisoara Popa

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 16.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Man braucht nicht nach Italien fahren, um Italienisch zu lernen.

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

Ro 04.09.04

Salvatore Di Natale

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen.

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

Ro 04.09.05

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch A 1.2

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Man braucht nicht nach Italien fahren, um Italienisch zu lernen.

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

Ro 04.09.06

Salvatore Di Natale

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 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.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab Lektion 6

Ro 04.09.07

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 14.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.3

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 10

Ro 04.09.08

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 13.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE, max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italienisch B 1

Italienisch 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 07.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B 1

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

Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab Lektion 9

Ro 04.09.10

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 16.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B 2

Corso d'italiano per avanzati. 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 07.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch

Spanisch A 1.1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

Ro 04.22.01

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch für den Urlaub - Vivan las vacaciones

Der neue Sprachkurs speziell für Reiselustige. Für immer mehr Menschen heißt das Lieblingsziel: Land und Leute erleben. Und der Weg dahin... (nur) über einen Sprachkurs. Nutzen Sie diesen Trend - mit einer neuen Sprachkursreihe, die Lust aufs Reisen macht.

Lehrbuch: Vivan las vacaciones (Buch + CD), Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.02

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.2

Grammatik ist in diesem Anfängerkurs wichtig, aber auch die Konversation kommt nicht zu kurz. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!

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

Ro 04.22.03

Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.3

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 a

Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 08.02.2012**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 1.4

Damos la bienvenida a nuevos participantes. Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7

Ro 04.22.05

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 30.01.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.6

Seguimos con nuevas formas gramaticales, aplicándolas en la conversacion y ejercicios. Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 11

Ro 04.22.06

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 30.01.2012**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.7

Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 08.02.2012**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A 2.10

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 3b

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 09.02.2012**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 2.10

Neue Kursteilnehmer 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 9

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A 2.14

También conversaremos sobre temas de actualidad.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11 a

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 09.02.2012**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 2.16

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 9

Ro 04.22.12

Olga Josefina Jimenez-Guerrero

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch B 1.19

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 7 a

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 07.02.2012**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch B 1.19

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 7 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 08.02.2012**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Arbeit und Beruf**Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe**

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die Nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechnungswesens etc. geklärt.

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.00.10

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter und

Dipl. Betriebswirt

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 5

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 28.02.2012**

€ 21,- 4 Tage/ 8 UE, max. 15 Teilnehmer

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, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 09.06.2012, 10.00-16.00 Uhr

So, 10.06.2012, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE, max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Erfolgreiche Pressearbeit für Verein, Ehrenamt und Beruf

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 behan-

delt. Anhand von Fallbeispielen und Übungen werden die Inhalte praktisch vertieft.

Ro 05.00.11

Alexander Brendel

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

Sa, 12.05.2012, 10.00-16.00 Uhr

So, 13.05.2012, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE, 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. Bereits vorhandene Unterlagen bitte mitbringen.

Ro 05.00.12

Alexander Brendel

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

Sa, 10.03.2012, 10.00-16.00 Uhr

So, 11.03.2012, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 16 UE, max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rhetorik und Präsentation

Dieses Wochenendseminar wendet sich an alle, die in Alltag, Schule, Ausbildung oder Beruf vor anderen sprechen müssen. Seminarinhalte: * 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, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 24.03.2012, 13.00-17.30 Uhr

So, 25.03.2012, 13.00-17.30 Uhr

€ 41,- 2 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rhetorik und Präsentation

(Inhalte siehe Ro 05.00.13)

Ro 05.00.14

Jürgen K. Groh

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

Sa, 05.05.2012, 13.00-17.30 Uhr

So, 06.05.2012, 13.00-17.30 Uhr

€ 41,- 2 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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

EDV Grundlagen**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.

Voraussetzungen: keine * Betriebssystem: Windows 7 (nicht Windows XP und auch nicht Vista)

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

Ro 05.01.01

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Mi, 20.00-22.15 Uhr, **ab 08.02.2012**

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Dokumentenverwaltung - Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7

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 auf der Bildschirmoberfläche zu erstellen

Ro 05.01.02

Monika Lenhart

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

Do, 18.00-20.00 Uhr, **ab 15.03.2012**

€ 45,- 3 Tage/ 8 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet, Fotos und mehr**Hinweis**

Zum Thema „*Neue Medien - Gefahren und Sicherheit*“ bieten wir am 24. Februar 2012 einen Vortrag an. Der Eintritt ist kostenlos. Nähere Informationen siehe Ro 01.16.03.

Workshop Digitalkamera - Übungen, Tipps und Tricks

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

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

Mitzubringen: Sofern vorhanden kann/sollte die Kamera mit USB Kabel zum Termin mitgebracht werden.

Ro 05.02.01

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Mi, 01.02.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Fotobuch

Suchen Sie noch ein kreatives 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 und Üben *

Erstellen eines eigenen Fotobuches * Einbindung von Bildern/ Texten * Seitenlayout * Bestellung abschicken

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

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

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

Ro 05.02.02

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Mi, 17.30-19.45 Uhr, **ab 08.02.2012**

€ 42,- 3 Tage/ 9 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY: * Kurzgeschichte des Internet, struktureller Aufbau des ebay-Portals * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigens * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie geht weiter? * Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks * Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf * Hilfreiche Zusatzsoftware / Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse

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

Ro 05.02.03

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Mi, 18.04.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Digitalkamera für Personen 55+ - Übungen, Tipps und Tricks

(Inhalte siehe Ro 05.02.01)

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 Dipl.-Informatiker

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

Mi, 09.05.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay 2 - Verkaufen

Im Fortsetzungs-Workshop EBAY VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von EBAY voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN: *Wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * Wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels * Wir stellen unseren Artikel ein / Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale Ebaymitgliedschaft, gute Internet- und Windowskenntnisse,

GRUNDBILDUNG

sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden. Mitzubringen: Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen den Sie beabsichtigen zu verkaufen (Ersatzweise eine Fotografie des Gegenstands)

Ro 05.02.05

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 23.05.2012, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE, 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 * Weitere Informationen: 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 05.02.06

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Kursort wird noch bekanntgegeben!

Mi, 20.00-22.15 Uhr, ab 13.06.2012
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Fotobuch für Personen 55+

(Inhalte siehe Ro 05.02.02)

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden. Mitzubringen: Sie können zu diesem Workshop eigene Bilder mitbringen oder aber auf Übungsbilder zugreifen.

-> Eigene Bilder per USB Stick, externe Festplatte oder CD-ROM

Generell empfiehlt sich das Mitbringen eines USB Stick, dann können Sie die Arbeitsergebnisse der Termine zuhause weiterverwenden (und umgekehrt im Kurs).

Ro 05.02.07

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 17.30-19.45 Uhr, ab 13.06.2012

€ 42,- 3 Tage/ 9 UE, max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop CDs, MP3 & Co.

Heutzutage nennen sich die Musikgeräte MP3-Player; moderne Telefone (Smartphones) sind neben Telefon meist auch MP3-Player. Wir wollen uns anschauen, woher wir dafür Musikdateien (legal) bekommen, wie man Probehören kann, wie die Dateien auf dem PC zu speichern sind um sie dann an den MP3-Player/ Telefon zu überspielen. Ferner soll dieser Kurs Sie in die Lage versetzen, aus verschiedenen Musik-CDs einzelne Lieder auf Ihrem PC zu speichern und in beliebiger Reihenfolge auf eine CD zu brennen. Voraussetzungen: Gute Internet- und Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

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

Mitzubringen: MP3-Player und/oder Smartphone können mitgebracht werden, bitte entsprechende Anschlusskabel denken! Ebenfalls möglich ist das Mitbringen von Musik-CDs.

Ro 05.02.08

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 21.03.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop CDs, MP3 & Co.

(Inhalte siehe Ro 05.02.08)

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten f. 5 € erworben werden. Mitzubringen: evtl. MP3-Player/SmartPhone/Anschlusskabel/Musik-CDs

Ro 05.02.09

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Kursort wird noch bekanntgegeben!

Mi, 29.08.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs für Personen 55+

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY: * Kurzgeschichte des Internet, struktureller Aufbau des ebay-Portals * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigens * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie geht weiter? * Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks * Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf * Hilfreiche Zusatzsoftware / Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 Euro erworben werden.

Ro 05.02.10

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Rodgau (Jügesheim), Lernwerkstatt, EDV-Raum, Rathenastr. 20

Mi, 28.03.2012, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, 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.

Word 2010 Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12,00 EUR

Ro 05.02.11

Monika Lenhart

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

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 19.04.2012

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, 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. 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 05.02.12

Monika Lenhart

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

Do, 17.45-20.00 Uhr, ab 09.02.2012

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Büroorganisation / Tastschreiben

Tastschreiben am PC



Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Literatur kann im Kurs erworben: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag werden. Preis ca. 15,00 Euro

Ro 05.04.01

Monika Lenhart

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

Do, 15.30-17.30 Uhr, ab 09.02.2012

€ 44,- 5 Tage/ 13 UE, 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. 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

Do, 14.06.2012, 18.00-20.15 Uhr

Do, 21.06.2012, 18.00-20.15 Uhr

€ 26,- 2 Tage/ 6 UE, max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Einführungskurs in die Buchführung

Dieses Kurs vermittelt Grundlagen der Buchführung. Folgende Themen werden behandelt: Inventur, Inventar, Bilanz, Kontenrahmen, Abschreibung, Abschluss, Gewinn-und-Verlust-

rechnung u.a. Es werden Zusammenhänge und Verbindungen erarbeitet. Auch wird gegen Ende des Kurses das praktische Verfahren gelehrt: Geschäftsvorfälle, Buchungssätze, Kontenverbuchung u.a.

Ro 05.05.01

Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter und Dipl. Betriebswirt

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 5

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 27.03.2012

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE, max. 15 Teilnehmer

Management

Einführung in das Controlling

Der Kurs bietet eine Einführung in die gängigen Controllinginstrumente eines gewinnorientierten Unternehmens. Es werden nicht nur die inhaltlichen Aspekte des Controllings präsentiert sondern die Teilnehmer sind gefordert sich und ihre Fragen aus ihren Unternehmen einzubringen. Der Kurs gibt Praxisbeispiele aus dem Controlling eines Unternehmens: Einführung in das Controlling/Instrumente des Controllings /Operative Ausführung: Monats- bzw. Istabschluss * Gewinn und Verlustrechnung * Planungs- und Budgetprozess * Fortlaufender Forecastprozess / Praxisbeispiele der teilnehmenden Kursbesucher. Der Kurs ist geeignet für kleinere bzw. mittelständische Unternehmen, die beispielsweise ihre Stundenleistungen direkt an ihre Kunden verkaufen. Wenn Sie sich entschließen dieses Kurs zu besuchen, möchten wir Sie bitten sich vorher Gedanken über Ihre Beispiele aus Ihrem Unternehmen zu machen. Denn wir werden nicht nur theoretisch tätig sein, sondern gemeinsam erarbeiten, wie man für Ihr Beispiel konzeptionell eine Umsetzung vornehmen kann.

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE, max. 15 Teilnehmer

Ro 05.09.01

Andreas Kuhn-Kliem Dipl.-Betriebswirt Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus

Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 17.04.2012

€ 54,- 8 Tage/ 16 UE, max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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 17.01.2012

€ 48,- 8 Tage/ 32 UE, max. 15 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathe-Crash-Kurs f. 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 02.02.2012

€ 45,- 10 Tage/ 30 UE, max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

STICHWORTVERZEICHNIS

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| A | |
| Access | 35 |
| Acrylmalerei | 15f, 47, 71, 84 |
| Activboard | 38 |
| Aktzeichnen | 14, 47 |
| Alphabetisierung | 25, 53, 89 |
| Aquarellieren | 15 |
| Arabisch | 26 |
| Archäologie | 12, 45 |
| Atem | 6, 10, 21, 50, 87 |
| Autogenes Training | 62, 74, 87 |
| B | |
| Basenfasten | 24, 49 |
| Bauen | 9 |
| BBP | 52, 77, 88 |
| Beckenbodentraining | 11, 22, 74 |
| Beruf | 31f, 38f, 57f, 81f |
| Betriebssysteme | 31, 37, 58, 81 |
| Bewerben | 40, 57, 81 |
| Bildbearbeitung am PC | 17, 35f, 58, 66, 81 |
| Bildhauerei | 16f |
| Bildungsurlaub | 5, 9, 22, 27f, 30, 56 |
| Biologie | 8f, 70 |
| Blues Harp | 20 |
| Bogenschießen | 52 |
| Bosnisch | 30 |
| Braingym | 22, 75 |
| Buchbinden | 18 |
| Buchführung | 39f, 82 |
| Burnout | 5, 40 |
| Büromanagement | 35, 38f |
| C | |
| Cambridge Certificates | 28 |
| Chinesisch | 26f |
| Collagen | 15f |
| Computerkurse | 31f, 57f, 66f, 81 |
| D | |
| Dänisch | 27 |
| Datev | 40 |
| Denkmalschutz | 12 |
| Demenz | 6, 77 |
| Desktop-Publishing | 36f |
| Deutsch | 25f, 53f, 65 |
| Deutsch als Fremdsprache | 25f, 53f, 79, 89 |
| Didgeridoo | 20 |
| Digitale Fotografie | 17, 35f, 47f, 81 |
| Drehkurse (Töpfern) | 17 |
| Drucktechniken | 14 |
| E | |
| Ehrenamt | 3, 41 |
| Einbürgerung | 25 |
| Eltern | 22, 70 |
| Englisch | 27f, 54f, 65, 79, 90f |
| Englisch für den Beruf | 28, 55, 79 |
| Englisch für Kinder/Schüler | 65 |
| Entspannung | 6, 21f, 49f, 75, 87 |
| Ernährung | 24, 48, 78, 89 |
| Eutonie | 87 |
| Excel | 34f, 67, 82 |
| F | |
| Familie | 6 |

| | |
|-------------------------------|---|
| Feldenkrais | 51, 63 |
| Filzen | 19 |
| Fitness | 22f, 52f, 63f, 75, 88f |
| Fotografie | 17, 47f, 72 |
| Französisch | 28f, 55f, 65, 79, 91 |
| Frauenkurse | 9ff, 45f, 53 |
| Führungen | 2f, 12f |
| Funkkolleg | 19 |
| Fußreflexzonenmassage | 49 |
| G | |
| Garten | 8 |
| Gebärdensprache | 25 |
| Gedächtnistraining | 4, 75 |
| Gehirntraining | 3f |
| Geologie | 8 |
| Geschichte | 2, 69f, 83 |
| Gesellschaft | 2f, 44, 69f |
| Gesundheit | 21ff, 62ff, 73ff, 86ff |
| Gitarre | 72 |
| Grafik | 36f |
| Gymnastik | 52, 63f, 75, 88 |
| H | |
| Häkeln | 19 |
| Handy | 31f |
| Heilmethoden | 8, 24, 48f, 77f, 89 |
| Heimwerken | 47 |
| Hirnforschung | 9 |
| Homöopathie | 11, 24, 73, 89 |
| HTML | 37 |
| Hypnose | 4, 7 |
| I | |
| Ikebana | 18, 72 |
| Illustrator | 37 |
| Indesign | 37f |
| Integrationskurse | 25f, 53 |
| Internet | 31f, 57f, 81f |
| Italienisch | 29, 56f, 65, 79f, 91f |
| J | |
| Japanisch | 29 |
| Jin Shin Jyutsu | 24 |
| Jugendliche | 12, 15f, 35, 38f, 46f, 58, 60, 71f, 76f, 78, 82, 92 |
| K | |
| Kalligraphie | 16, 62 |
| Kaufmännische Kurse | 39f |
| Keramik | 16f, 71, 85 |
| Kinderkurse | 15, 17, 22, 35, 38f, 15ff, 46f, 58, 60, 64f, 70f, 76f |
| Kinesiologie | 6 |
| Kochen | 24f, 48, 78 |
| Kommunikation | 3f, 31, 35, 40, 57 |
| Kosmetik | 48, 73, 85 |
| Kosten- und Leistungsrechnung | 39 |
| Kroatisch | 30 |
| Kunst- und Kultur | 12ff, 62, 71ff, 84f |
| Kunsthandwerk | 17, 72, 85 |
| L | |
| Länderkunde | 61, 83f |
| Latein | 29 |
| Lehrer-Fortbildung | 4, 14f, 38, 72 |
| Leitbild der Kreis-vhs | 41 |

| | |
|------------------------|---------------------|
| Lernen | 70 |
| Lesungen | 9f, 11f, 46 |
| Literatur | 9f, 11f, 46, 84 |
| Lohn und Gehalt | 39 |
| M | |
| Malen | 14f, 47, 71, 84f |
| Management | 40, 82 |
| Massage | 21, 49, 75, 87 |
| Mathematik | 82, 92 |
| Meditation | 50, 62, 74, 83, 87f |
| Mode | 19, 48, 73, 86 |
| Musik, Musizieren | 19f, 60, 68, 72 |
| N | |
| Nähen | 19, 73, 86 |
| Natur | 8f, 45, 70 |
| Neugriechisch | 29 |
| Neuro-Kompetenzen | 4 |
| NLP | 3, 70 |
| O | |
| Office | 32ff, 66f |
| Ökologie | 45 |
| Origami | 47 |
| Outlook | 35 |
| P | |
| Pädagogik | 3f, 70 |
| Papierschöpfen | 18 |
| Partnerschaft | 6 |
| Patchwork | 47 |
| Patientenverfügung | 3 |
| Percussion/Schlagzeug | 20, 72 |
| Pflegeversicherung | 3 |
| Philosophie | 8 |
| Photoshop | 35f |
| Physiognomie | 6 |
| Pilates | 53, 63, 88f |
| Plastisches Gestalten | 16f, 71f |
| Politik | 2, 44 |
| Polnisch | 29 |
| Portugiesisch-Bras. | 29 |
| Power-Lesen | 4 |
| Powerpoint | 34f |
| Pressearbeit | 81 |
| Projektmanagement | 40 |
| Protokollführung | 41 |
| Prüfungen | 25f, 33, 35, 38 |
| Psychologie | 4ff, 45, 83 |
| Publisher | 33 |
| Q | |
| Qigong | 22, 51, 62, 75, 87 |
| Qualifizierungsschecks | 39 |
| R | |
| Radiieren | 14 |
| Raucherentwöhnung | 23 |
| Recht | 3, 46, 62 |
| Reiki | 7, 64, 73 |
| Reisen | 58f |
| Reiten | 52 |
| Religion | 8 |
| Restaurierung | 14 |
| Rhetorik | 40, 81 |

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| Rumänisch | 29 |
| Russisch | 29f |
| S | |
| SAP | 40 |
| Schmuck | 17f, 72, 85 |
| Schreibwerkstatt | 5, 9, 12 |
| Schulabschlüsse | 92 |
| Schwimmkurse | 64 |
| Selbstbewusstsein | 10 |
| Selbstverteidigung | 11, 23 |
| Seniorenbildung | 28, 31f, 51, 57f, 71, 74, 81f |
| Serbisch | 30 |
| Spanisch | 30, 56, 66, 80f, 92 |
| Spinning | 22 |
| Sportstacking | 77 |
| Spracheinstufung | 25, 27, 53f, 64 |
| Steuern | 39f, 41 |
| Stimmtraining | 4, 10, 50 |
| Stressbewältigung | 5f, 21f, 40, 87 |
| Stricken | 19 |
| T | |
| Tai Chi | 51, 75, 86 |
| Tanz | 51f, 72 |
| Tarot | 8 |
| Tastschreiben am PC | 38f, 58, 67, 82 |
| Textiles Gestalten | 19, 47, 73 |
| Theater | 12 |
| Theologie | 8 |
| Träume | 5 |
| Trance | 4 |
| Tschechisch | 30 |
| Türkisch | 30 |
| Typberatung | 48, 85 |
| U | |
| Umgangsformen | 10, 45 |
| Ungarisch | 30 |
| V | |
| Verbraucherfragen | 9, 70 |
| Verein | 41 |
| Vorträge | 2ff, 8f, 23, 61f, 70, 83f |
| W | |
| Walking (Nordic) | 23 |
| Wassergymnastik | 64 |
| Weben | 19 |
| Web-Publishing | 37, 66 |
| Wechseljahre | 11, 49, 77 |
| Wellness | 11, 21 |
| Windows | 31, 37 |
| Wirbelsäulengymnastik | 52, 63, 75ff, 88 |
| Word | 33f, 82 |
| Work Life Balance | 5, 45 |
| X | |
| Xpert | 33, 38f |
| Y | |
| Yoga | 11, 49f, 62, 74, 86f |
| Z | |
| Zeichnen | 14f, 47, 71 |
| Zeitmanagement | 57 |
| Zirkustraining | 76 |