



# **vhs** Kreis Offenbach

## Programm 2. 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, -1231, -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: **Sa, 01. September 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 Antrag 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](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

Vorläufiger Anmeldeschluss: 31. August 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 Einnahmeausfall erstattet**. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs entrichten diese Personen 75 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Semester beschränkt.

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

Exkursion: **Donnerstag, 15.11.2012;** Treff 12.30 Uhr Bahnhof Jügesheim € 20,- 2 Tage/ 5 UE, max. 14 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Schloss Philippsruhe in Hanau

**Ro 01.00.02**  
**Silke Ott**  
Schloss Philippsruhe, Hanau  
**Do, 23.08.2012, 13.50-17.00 Uhr**  
€ 13,- /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Treffpunkt Hanau, Schloss Philippsruhe, Philippsruher Allee um 13.50 Uhr;

### In eigener Sache:

**Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.**

**Kontakt: 06106 693-1225**

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

### Gebührenermäßigung

VollzeitschülerInnen, VollzeitstudentInnen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), RentnerInnen, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundgesetz 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 Gebührensomme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensomme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensomme

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

### Besuch des Frankfurter Römers

**Ro 01.00.03**  
**Silke Ott**  
Frankfurt, Römer  
**Mi, 05.09.2012, 13.00-18.00 Uhr**  
€ 18,- /  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr,

### Geldmuseum Frankfurt

**Ro 01.00.04**  
**Silke Ott**  
Frankfurt, Geldmuseum  
**Do, 27.09.2012, 13.00-18.00 Uhr**  
€ 18,- /  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr,



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 während der Veranstaltung und Sachschäden während der Veranstaltung 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.

#### Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

### 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.

### Hinter den Kulissen der Rapp's Kelterei

**Ro 01.00.05**  
**Silke Ott**  
Karben, Kelterei Rapp's  
**Do, 11.10.2012, 09.30-16.00 Uhr**  
€ 18,- /  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 09.30 Uhr

### Besuch des Kriminalmuseums im Polizeipräsidium Frankfurt

**Ro 01.00.06**  
**Silke Ott**  
Frankfurt, Polizeipräsidium  
**Di, 20.11.2012, 13.00-18.00 Uhr**  
€ 18,- /  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr

## Gesellschaft - Geschichte - Politik

### Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 693-1225). Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

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

**Ro 01.00.01**

**Theo Jäger**, Dipl.-Ing. Elektrotechnik Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Vorbereitungskurs: **Mittwoch, 14.11.2012, 14.00 bis 16.00 Uhr**

## Besuch des Hessischen Landtags - unser Parlament

Ro 01.00.07

Silke Ott

Wiesbaden

Di, 11.12.2012, 10.00-20.00 Uhr

€ 18,- /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 10.00 Uhr

## "... und so dreht das Rad sich immer weiter" - Ein kulturhistorisch-literarischer Mühlenspaziergang an der Rodau

Ro 01.00.08

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: Rodaubrücke Burgstraße,

Hainhausen

So, 23.09.2012, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Brunnen, Figuren und Skulpturen - Mit dem Rad zur Kunst in Rodgau

Ro 01.00.09

Winfried B. Sahn

Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15

Sa, 20.10.2012, 14.00-18.30 Uhr

€ 15,- / 6 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informieren zwei Pilzsachverständige über die Lebensweise der Pilze und erklären die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung.

Ro 01.00.10

Dieter Gewalt, Michael Hornung

Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

Sa, 29.09.2012, 10.00-13.45 Uhr

€ 6,- / 5 UE, max. 40 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

## 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 Ihren Alltag. Profitieren Sie von neuesten Erkenntnissen aus Erziehungsberatung, Erlebnispädagogik und Lerncoaching. Und nehmen Sie Tipps rund ums Lernen mit. Viel Lachen und Übungen begleiten den kurzweiligen Workshop.

Ro 01.06.01

Andrea Kurz

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

Sa, 03.11.2012, 10.00-13.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tipps rund ums Lernen - Workshop für Eltern

In diesem Kurs erfahren Eltern Neues aus der Lernforschung und welche unterschiedlichen Lerntypen es gibt. Klassische Tipps rund um die Hausaufgaben, leichtes Lernen und Motivation früh fördern, erhalten interessierte Eltern in diesem kurzweiligen Kurs. Was verbirgt sich hinter dem 10 Stufen-Plan, was ist Lerncoaching und wie entdecken Sie und fördern die ungeahnten Talente Ihrer Kinder?

Ro 01.06.02

Andrea Kurz

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

Di, 20.11.2012, 09.30-11.45 Uhr

€ 10,- / 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 bringt wirklich Ihr Kind weiter? Was ist dran am chinesischen Drill? Finden Sie heraus, nach welchem Stil Sie erziehen und was ausbaufähig ist. Über Erfolg in der Schule und dann im Leben entscheiden Sie in den ersten Jahren Ihrer Kinder.

Ro 01.06.03

Andrea Kurz

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

Di, 09.10.2012, 09.30-11.45 Uhr

€ 10,- / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tipps rund ums Lernen - Workshop für Kinder I

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schüler kurz 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 dabei Ehrgeiz. Effekt dabei ist eine andere Einstellung zum Thema Schule und Lernen zu erleben. 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, 01.09.2012, 09.00-12.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tipps rund ums Lernen - Workshop für Kinder II

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schüler aus der 6. und 7. Klasse. An diesem Vormittag werden altersentsprechend Motivation, Wahrnehmung und Konzentration aufgebaut. Die Schüler lernen ihre Sinne beim Lernen einzusetzen und entdecken ihre ganz eigenen Talente und entwickeln dabei Ehrgeiz. Effekt dabei ist eine andere Einstellung zum Thema Schule und Lernen zu erleben. Die Schüler bewältigen mit neuen Merkstrategien und Tricks aus der Gedächtnisforschung das hohe Lernpensum.

Ro 01.06.05

Andrea Kurz

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

Sa, 13.10.2012, 09.00-12.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Schritt für Schritt zum Referatprofi

Schreiben und Präsentieren ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg ein Fundament darstellt, sondern wichtig ist für das weitere Leben der Schüler. Wie Ihr Kind lernt, die Ideen und Gedanken zu strukturieren, in Schriftform zu bringen und gelassen vorzutragen, verrät die Lerntrainerin Andrea Kurz in diesem unterhaltsamen Kurs für Schüler der 6. - 8. Klasse. An Beispielen des informierenden Referats, der einfachen Überzeugungsrede sowie in der Diskussion Gegenpositionen zu entkräften, erleben die Schüler wie leicht es ist, vor einer Gruppe zu reden.

Ro 01.06.06

Andrea Kurz

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

Sa, 24.11.2012, 09.30-12.30 Uhr

€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Welcher Beruf passt zu dir? Wie geeignet ist ein "Schluri" als Finanzbuchhalter?

Wie können sich Schulabgänger für einen Beruf richtig begeistern, die Aufgabe finden und sich Herausforderungen stellen, in denen sie sich wohl fühlen? Finde deine ganz eigene Motivation für Erfolg und Lebensfreude. Was bewegt dich zu arbeiten? Dabei geht es nicht nur um Geld verdienen. Im Vordergrund stehen unbewusste Verhaltens- und Denkmuster, die zum Berufswunsch passen dürfen. Mit leichten spielerischen Übungen entdeckst du verborgene Vorlieben und Stärken. Das Seminar ist geeignet für Berufseinsteiger wie Quereinsteiger, die noch mal was ganz Neues wagen. Die Kursleiterin ist Coach und Kommunikationstrainerin.

Ro 01.06.07

Andrea Kurz

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

Di, 06.11.2012, 18.00-21.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kinder contra Eltern

Tägliche Konflikte zwischen Kindern und Eltern belasten das Wohlbefinden beider Seiten. In welchen Situationen ist es wichtig, dass ich als Erwachsener mich durchsetze und wie schaffe ich es, dass mein Kind meine Entscheidung mit einem guten Gefühl annimmt? Erziehung ist unter anderem Führung und Wissenserweiterung, viele Wege führen häufig zum gleichen Ziel. In diesem Kurs sollen unterschiedliche Wege beschrieben und auf Theorie und Praxis beleuchtet werden. Ihre Alltagserfahrungen bilden die Grundlage dieses Kurses.

Ro 01.06.10

Heidi Lehmann, Diplom-Sozialpädagogin Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.30-20.45 Uhr, ab 19.11.2012

€ 20,- 3 Tage/ 9 UE

## Mein Gehirn fit wie nie? Frag mich wie! Teil 1

Sie müssen kein Gedächtniskünstler sein, um sich schnell und einfach Zahlen, Einkaufslisten, Namen oder auch nur Fremdwörter/Vokabeln zu merken. Kursinhalte: Konzentrationsspanne verbessern \* Wahrnehmung erhöhen \* Fantasie und Kreativität üben \* Die Denkweise des Gehirns verstehen \* Memo-techniken lernen und anwenden \* Spaß haben am Lernen - und in der Gruppe doppelt soviel. Ich freu mich auf Sie!

Ro 01.06.11

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Sa, 06.10.2012, 10.00-16.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 TN, € 24,-, min. 10 TN,

€ 30,-, min. 8 TN

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Mein Gehirn fit wie nie? Frag mich wie! Teil 2

(Inhalte siehe Ro 03.01.36) Sie haben vielleicht schon ein wenig geübt und möchten noch mehr zum Thema Gedächtnistraining, Merktechniken erfahren oder einfach nur das Gelernte noch mal üben und vertiefen? Wenn Sie den Teil 1 besucht haben, sind Sie hier genau richtig.

Ro 01.06.12

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Sa, 10.11.2012, 10.00-16.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 TN, € 24,-, min. 10 TN,

€ 30,-, min. 8 TN

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Über den eigenen Schatten springen

Mit diesem Seminar genießen Sie eine neue Lebensqualität und lassen Ängste oder Zweifel der Vergangenheit angehören. 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 hatten. 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

Di, 11.09.2012, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 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: Prüfungsfächer zu überwinden ebenso wie das Rauchen auf-

zugeben, 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](http://www.vhs-rodgau.de). (Inklusive Mittagspause)

**Ro 01.07.08**

**Karl-Heinz Wenzel**

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

**Sa, 08.09.2012**, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,- / 10 UE

### NLP - Schnupperkurs II

(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben) Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und -Fertigkeiten zu erweitern.

(Inklusive Mittagspause)

**Ro 01.07.09**

**Karl-Heinz Wenzel**

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

Der Termin für diesen Kurs wird unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) rechtzeitig bekanntgegeben.

€ 22,- / 10 UE

## Länderkunde

### China Inside - Blick in eine fremde Kultur

Dieser Workshop bringt Ihnen Sitten und Gebräuche Chinas näher und entführt Sie in die Gegensätze des chinesischen Alltags. Erfahrungsberichte aus erster Hand zeigen Ihnen eine neue Seite dieses Landes. Sie bekommen Einsicht in den Aufbau der Sprache und die Dos und Don'ts in der chinesischen Kultur. Der Workshop ist eine Vorbereitung zum Kurs Ro 04.02.01 "Einführung in die chinesische Sprache und Kultur".

**Ro 01.10.01**

**Robert Kummer**

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

**Sa, 08.09.2012**, 13.00-16.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE

## Physik

### Physik im Alltag

Die Naturwissenschaften gelten im Alltag immer noch nicht als so interessant und wichtig. Dabei begleiten uns die Physik, Chemie, Biologie u. Mathematik in allen Lebenslagen. Der Einführungskurs beschreibt einige wichtige Grundlagen der Physik, speziell der Mechanik und bringt Anwendungsbeispiele aus dem täglichen Geschehen um uns herum. Der Kursleiter geht dabei gern auf Anregungen aus dem Hörerkreis ein.

Literatur wird im Kurs vorgestellt.

**Ro 01.12.01**

**Hans-Jochen Angermann,**

Dipl.-Ing. Physikalische Technik

Jugendhaus Dudenhofen,

Freiherr-v.-Stein-Str. 5

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 30.10.2012**

€ 37,-, min. 10 TN, € 47,-, min. 8 TN

6 Tage/ 12 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Licht - Welle oder Teilchen?

Das Licht begleitet uns das ganze Leben. Warum ist der Himmel blau und die Sonne mittags gelb und abends rot? Wieso gibt uns das Himmlslicht Auskunft über die Beschaffenheit der Sterne? Was ist eigentlich ein Laser? Das sind Fragen, auf die im Kurs über das Licht eingegangen werden soll. Dabei werden auch die Bezeichnungen cd (candela) und Lux bei den neuen Leuchtmitteln geklärt.

Literatur wird im Kurs vorgestellt.

**Ro 01.12.02**

**Hans-Jochen Angermann,**

Dipl.-Ing. Physikalische Technik

Jugendhaus Dudenhofen,

Freiherr-v.-Stein-Str. 5

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.11.2012**

€ 37,-, min. 10 TN, € 47,-, min. 8 TN

6 Tage/ 12 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Biologie

### Ausflug zum Schäferhund



Ziel des Besuches ist es, dass die Kinder und Eltern die Hunde im Dienste eines Schäfers kennen lernen, die Schafe auf der Weide erleben und Hintergründe des Haustieres "Schaf" theoretisch und praktisch erfahren. Die genaue Wegbeschreibung wird vor Kursbeginn zugeschiedt. Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns Ihre schriftliche Anmeldung bzw. E-Mail mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de).

**Ro 01.14.01**

**Markus Metzger**

Nieder-Roden, Feldgemarkung

**Sa, 06.10.2012**, 16.00-18.15 Uhr

€ 8,- pro Einzelperson, € 16,- pro Familie

(max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Neue Medien / Verbraucherfragen

### Vortrag mit Vorführung - Tablet als neues Medienwerkzeug

Neben den klassischen Computern und den mobilen Laptops hat sich eine neue Geräteklasse etabliert.

Es handelt sich hierbei um die "Tablet-Computer". Dies sind tragbare, sehr flache Computer, die vollständig in einem Gehäuse mit großem Bildschirm untergebracht sind. Der Bildschirm ist ein Touchscreen. Dieser Informationsvortrag soll am Beispiel eines Apple iPad zeigen, welche Möglichkeiten in dieser Geräteklasse stecken. Weitere Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de).

**Ro 01.16.01**

**Mathias Weidenauer,** Dipl.-Informatiker

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-

Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

**Do, 04.10.2012**, 19.00-21.15 Uhr

Eintritt frei / Mindestteilnehmerzahl:

10 Personen; Anmeldung erforderlich:

06106/693-1225 oder per E-Mail

[vhs@rodgau.de](mailto:vhs@rodgau.de). Anmeldeabschluss ist

Mittwoch, der 26. September 2012.

## Malen und Zeichnen

### Farb- und Formspiel für Personen ab 65 Jahren - Malen mit Acryl

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 mit diversen Malwerkzeugen experimentiert. So gewinnt man Gefühl für Farben und Werkzeug. Materialkosten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: [gerd@steinleart.de](mailto: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 06.09.2012**

€ 67,- 6 Tage/ 12 UE, max 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Acrylfarben haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt "schnelle" Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige bestens geeignet. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de).)

Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

**Ro 02.05.05**

**Edi Hermann,**

Staatl. anerkannter Grafik-Designer

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

**Sa, 29.09.2012**, 10.00-16.00 Uhr

**So, 30.09.2012**, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,- 2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Plastisches Gestalten

### Weihnachtswerkstatt für Kinder "Alles selbstgemacht"



Kinder können sich in diesem Kurs ganz geheimnisvoll auf Weihnachten vorbereiten. Wir werkeln mit verschiedenen Materialien wie Holz, Gips und Ton. Es können weihnachtliche Dekorationen oder auch Geschenke entstehen, die - damit sie auch geheim bleiben - direkt im Kurs mit selbstgemachten Verpackungen versehen werden. Selbst hergestellte und mit eigenen Motiven bedruckte Karten lassen sich dann auch mit der Weihnachtspost verschicken. Infos und Bilder unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de). Material- und Brennkosten in Höhe von 12 € 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 02.10.2012**

€ 37,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Plastisches Gestalten - Skulptur "Bewegung"

Skulpturen, mit einer Höhe von 50-70 cm, werden in menschlicher, abstrakter, schlanker Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine individuelle Skulptur. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylspachtelmasse gespachtelt. 4. Die Figur wird coloriert. Materialkosten von ca. 30 € werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: [gerd@steinleart.de](mailto:gerd@steinleart.de) oder Tel. 06106 23306.

**Ro 02.06.06**

**Gerd Steinle**

Rodgau (Duden-

hofen), Hegelstr. 11,

Atelier Steinleart

**Sa, 10.30-12.00 Uhr,**

**ab 01.09.2012**

€ 58,- 6 Tage/

12 UE,

max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührener-

ermäßigung/

-befreiung



### Plastisches Gestalten - Skulptur "Paar"

In diesem Kurs wird an einer Skulptur gearbeitet, die zwei Figuren darstellen soll, wie z.B. ein tanzendes Paar.

Materialkosten ca. 40 €. (Weitere 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 03.11.2012**

€ 58,- 6 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Plastisches Arbeiten für Kinder ab 8 Jahren



#### Kleine Skulpturen, Thema Mensch

Aus Draht, Holz, Gips wird jeder Teilnehmer eine Skulptur von ca. 50 cm aufbauen. Das kann ein Fußballer, eine Tänzerin, ein Akrobat etc. sein. Nach der Trocknung wird die Skulptur eingespachtelt und bemalt. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Bei der Arbeit wird Konzentration, Kreativität, Motorik und Ausdauer geschult. Materialkosten von ca. 30 € werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: [gerd@steinleart.de](mailto: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 13.11.2012**

€ 51,- 6 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer

keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Plastisches Stillleben auf Leinwand - Klassisch bis modern



- für Kinder ab 8 Jahren - Kleingruppe  
Hier werdet ihr Gipsabdrücke von Flaschen, Gläsern, Früchten usw. anfertigen, diese auf Leinwand aufbringen, einspachteln und colorieren. In diesem Kurs wird jeder seine Arbeit nach eigener Fantasie herstellen. Bei der Arbeit werden Konzentration, Motorik und Ausdauer geschult. Materialkosten von ca. 30 € 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 18.09.2012**  
€ 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 Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses.

**Ro 02.08.01**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 03.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde.

**Ro 02.08.02**

**Elisabeth Becker**

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

Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

**Ro 02.08.03**

**Elisabeth Becker**

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

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

**Ro 02.08.04**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

**Ro 02.08.05**

**Elisabeth Becker**

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

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

**Ro 02.08.06**

**Elisabeth Becker**

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

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

## Gitarre ganz einfach

- Schnupperkurs - Erwachsene

Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues, Lagerfeuermusik mit E- und Akustik-Gitarre. Die typische Spielweise kennenlernen. Ohne Noten, mit viel Gefühl zur Musik.

**Ro 02.08.15**

**Jürgen Herrmann**, Dipl.-Toningenieur

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

**Sa, 01.09.2012**, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 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, 01.09.2012**, 15.00-17.15 Uhr

€ 10,- / 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, 06.10.2012**, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 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, 10.11.2012**, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 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, 10.11.2012**, 15.00-17.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE, max. 4 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Studio-Praxis zum Anfassen

Das technische "Know-how" im Tonstudio kennenlernen. Vom Mikro zum Mischpult, bis zur Aufnahme für die CD.

**Ro 02.08.20**

**Jürgen Herrmann**, Dipl.-Toningenieur

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

**Sa, 24.11.2012**, 11.00-14.45 Uhr

€ 26,- / 5 UE, max. 4 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Trommelworkshop für Kinder

ab 8 Jahren

Spaß mit afrikanischer Musik. Der Trommelbauer und Percussionist Pablo stellt euch einige westafrikanische Trommel-Grundrhythmen vor und bringt euch die typischen Schlagtechniken der Djembe bei.

Bitte bringt euch etwas zu trinken mit.

**Ro 02.08.21**

**Abdoulaye Pablo Mbengue**

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

**Sa, 24.11.2012**, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tanz

### Hip-Hop Tanzworkshop für Kinder bis 8 Jahren

Der Hip-Hop-Tanz soll Körperkoordination, Gleichgewicht und das Gefühl für Rhythmik fördern. Auch Kreativität und 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, 01.09.2012**, 10.30-13.30 Uhr

€ 10,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hip-Hop Tanzworkshop in den Ferien für Kinder bis 8 Jahren

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

**Ro 02.09.02**

**Darien Joy Becker**

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

**Sa, 27.10.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hip-Hop Tanzworkshop für Kinder (9 - 11 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

**Ro 02.09.03**

**Darien Joy Becker**

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

**Sa, 01.09.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hip-Hop Tanzworkshop am Wochenende für Kinder (9 - 11 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

**Ro 02.09.04**

**Darien Joy Becker**

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

**Sa, 27.10.2012**, 10.30-12.45 Uhr

**So, 28.10.2012**, 10.30-12.45 Uhr

€ 15,- 2 Tage/ 6 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hip-Hop Tanzworkshop am Wochenende für Kinder ab 12 Jahren

(Inhalte siehe Ro 02.09.01)

**Ro 02.09.05**

**Darien Joy Becker**

Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8

**Sa, 03.11.2012**, 10.30-12.45 Uhr

**So, 04.11.2012**, 10.30-12.45 Uhr

€ 15,- 2 Tage/ 6 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hip-Hop Schnupperkurs für Erwachsene

Sie haben Lust auf moderne Bewegungen und gute Musik - aber Sie möchten nicht die/der vermeintlich "Älteste" unter jungen Tänzern sein? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Dance Workout trainiert die Kondition und die Koordination.

Bitte ziehen Sie bequeme, sportliche Kleidung und Turnschuhe an und bringen etwas zu trinken mit.

## KUNST UND KULTUR

### Darien Joy Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 30.10.2012, 19.00-21.15 Uhr  
€ 10,- / 3 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Modern Dance für Kinder bis 10 Jahren



Für alle Kinder, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Nach dem Aufwärmen erlernen die Kinder eine Choreografie und erzielen so in kurzer Zeit tänzerische Erfolge. Bitte zieht bequeme, sportliche Kleidung und Turnschlappchen an und bringt etwas zu trinken mit.

Ro 02.09.07

### Darien Joy Becker

Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8  
Sa, 03.11.2012, 14.00-17.00 Uhr  
€ 10,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zumba Fitness

Für alle, die gerne zu lateinamerikanischen Rhythmen tanzen und sich gleichzeitig fit halten möchten, ist Zumba genau das Richtige! Spaß garantiert!

Ro 02.09.10

### Aghata Macri, Zumbainstructor

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, großer Saal, Schillerstr. 27  
Do, 10.00-11.00 Uhr, ab 06.09.2012  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN,  
€ 78,-, min. 8 TN  
15 Tage/ 20 UE

## Kunsthandwerk

### Kreativ mit Fotos und Papier

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten kleine Fotoalben und Karten zu gestalten. Ich werde Ihnen zeigen, wie man aus schönen Papieren und Ihren Fotos ein effektvolles Album zaubert bzw. Karten kreiert.

Für die Workshops bitte immer mitbringen: Schere, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Bastelkleim bzw. Fotoklebebands, Fotos. Falls vorhanden: Schneidebrett, Schneidematte. Die Materialkosten liegen zwischen 6 € und 10 € und werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

Ro 02.12.01

### Ute Kirr

Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5  
Sa, 06.10.2012, 15.00-18.00 Uhr  
€ 15,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.12.02

### Ute Kirr

Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5  
Sa, 19.01.2013, 15.00-18.00 Uhr  
€ 15,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kleine Schachteln & Verpackungen

Ich werde Ihnen verschiedene Ideen zeigen, wie man kleine Verpackungen und Schachteln aus schönen Papieren herstellen kann. Sie

werden überrascht sein, welche Möglichkeiten es gibt, Kleinigkeiten wirkungsvoll zu verschönern. Benötigte Materialien und Materialkosten siehe Kurs Ro 02.12.01

Ro 02.12.03

### Ute Kirr

Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5  
Sa, 15.12.2012, 15.00-18.00 Uhr  
€ 15,- / 4 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ikebana für Anfänger

IKEBANA - Lebendige Blume - Bei Ikebana-Arrangements werden Blumen, Zweige und Blätter so beschnitten und zusammengestellt, dass ihre natürliche Schönheit dadurch erst richtig zur Geltung kommt. In diesem Anfängerkurs 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  
Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.10.2012  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,  
€ 63,-, min. 8 TN  
8 Tage/ 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ikebana - Kreativ

Dieser Kurs ist ein Arbeitskreis für Teilnehmer, die bereits mehrere Kurse belegt haben. Die kreativen Kenntnisse werden weiter vertieft und ausgebaut. Bitte zum 1. Kursabend herbstliches Material für Variation 5 (Moribana) mitbringen.

Ro 02.12.12

### Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.10.2012  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,  
€ 63,-, min. 8 TN  
8 Tage/ 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten



### Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer/innen erlernen die Anfertigung von Puppen bzw. Kuscheltieren ihrer Wahl. Es gibt folgende Angebote: Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff, Baumwollstoff; Kuschelpuppen: Vlies, Trikotstoff, Baumwollstoff; Kuscheltiere: Plüsch und Fell aus Baumwolle oder Kunstfaser. Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.07

### Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 10.09.2012  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.08

### Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 11.09.2012  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.09

### Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 29.10.2012  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.10

### Helene Löbzig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 30.10.2012  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

## Nähen und Zuschneiden

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse vermittelt, die die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke erlauben. Gelehrt wird dabei auch das Zuschneiden. Nähmaschinen sind im Sozialzentrum 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/r. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

Ro 02.14.07

### Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5  
Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 03.09.2012  
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08

### Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5  
Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 04.09.2012  
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.

Ro 02.14.09

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5  
Mo, 17.09.2012, 18.00-19.30 Uhr  
Sa/Sa, 22.09. + 23.09.2012, 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, 10.11.2012, 10.00-16.00 Uhr  
€ 26,- / 8 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Feriennähkurs für Jugendliche



Einfach in die Mode und in das Nähen reinschnuppern. Dazu bietet sich dieser Nähkurs an: Ein Lieblingsstück wird geschneidert. Material bitte selbst mitbringen. Infos unter 06106 16756 (Brigitte Kreuzwieser).

Ro 02.14.11

### Brigitte Kreuzwieser

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5  
Di+Mi+Do, 23.10., 24.10, 25.10.2012, 10.00-14.00 Uhr  
€ 36,- 3 Tage / 16 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ich war mal ein T-Shirt...

Vom alten Lieblingsshirt kann man sich nicht trennen - klar! Hier findet es eine neue Bestimmung. Wir nähen aus alten Shirts Taschen, Einkaufsbeutel und vieles mehr! Die Materialkosten von 5 € werden im Kurs abgerechnet. Mitzubringen: Nähmaschine wenn vorhanden, alte T-Shirts, Pullover, sonstige alte Klamotten

Ro 02.14.12

### Meike Bambuch

Rodgau (Nieder-Roden), Sonnenkäfer, Büchnerstraße 11  
Do, 27.09.2012, 19.00-21.15 Uhr  
€ 11,- / 3 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### iPhone / iPad Hüllen selbst gemacht

Wir nähen und basteln iPhone und iPad Hüllen. Aus Stoff und Filz werden schöne Hüllen genäht. Natürlich kann auch jedes andere elektronische Gerät eine Hülle bekommen. Die Materialkosten von 6-8 € werden im Kurs abgerechnet. Mitzubringen: Nähmaschine wenn vorhanden, Gerät für das die Hülle sein soll

Ro 02.14.13

### Meike Bambuch

Rodgau (Nieder-Roden), Sonnenkäfer, Büchnerstraße 11  
Do, 08.11.2012, 19.00-21.15 Uhr  
€ 11,- / 3 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kosmetik

### Holen Sie sich Ihren Wellnessurlaub nach Hause!

Kopfhaut- und Nackenmassage, Hals- und Dekoletté-Packung, Fußbad, Peeling und Body-Wrapping (Schlankwickeln). Entschlacken, entgiften, straffen und pflegen, das werden unsere Themen an diesem Wohlfühlabend sein. Freuen Sie sich auf einen Abend an dem Sie abschalten, sich entspannen und wohlfühlen und (fast) all Ihre Wünsche erfüllt bekommen. Die Materialkosten 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, 01.10.2012**, 19.00-21.15 Uhr

€ 22,- / 3 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.00.02**

**Elisa Mönig**

Rodgau (Nieder-Roden), Kosmetikstudio L. Mönig, Münchner Str. 44 a

**Mi, 10.10.2012**, 19.00-21.15 Uhr

€ 22,- / 3 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Seife selbst gemacht - Avocado-seife

Wir siedeln eine Seife im sogenannten Kaltverfahren. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Jeder Teilnehmer/-in erhält einen ca. 500g Seifenblock. Am ersten Tag wird gesiedet - die Seife ruht über Nacht und wird am zweiten Tag ausgeformt und geschnitten. Dann verbleibt noch genügend Zeit für Theorie und offene Fragen. 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-v.-Stein-Str. 5

**Sa, 29.09.2012**, 15.00-18.45 Uhr

**So, 30.09.2012**, 10.00-12.15 Uhr

€ 40,- 2 Tage/ 8 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mit wenigen Schminkgriffen zum optimalen Aussehen

Schminken heißt nicht gleich "anmalen", sondern Vorteile hervorheben und Nachteile kaschieren. Ich zeige Ihnen, wie Sie eventuelle Schlupflider, ein zu rundes Gesicht, eine zu große Nase kaschieren und Ihren Typ optimal zur Geltung bringen.

**Ro 03.00.04**

**Elisa Mönig**

Rodgau (Nieder-Roden), Kosmetikstudio L. Mönig, Münchner Str. 44 a

**Do, 13.09.2012**, 18.00-20.15 Uhr

€ 21,- / 3 UE, max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.00.05**

**Elisa Mönig**

Rodgau (Nieder-Roden), Kosmetikstudio L. Mönig, Münchner Str. 44 a

**Do, 20.09.2012**, 18.00-20.15 Uhr

€ 21,- / 3 UE, max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.09.2012**

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN

10 Tage/ 20 UE

### Wohltuende Klänge hören und spüren - für Anfänger und Fortgeschrittene

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! Mitzubringen: Matte, Wolldecke, Kissen und Socken

**Ro 03.01.03**

**Hannelore Pieper** Klangschalenthérapeutin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

**Sa, 10.11.2012**, 15.00-17.15 Uhr

€ 8,-, min. 12 TN, € 10,-, min. 10 TN, € 12,-, min. 8 TN

3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. Körperübung und Atmung sind Hilfsmittel, damit der Geist zur Ruhe kommt. Die Körperübungen des Hatha-Yoga, die Asanas, können bei regelmäßiger Anwendung zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit beitragen. Unterstützt wird die Entspannung durch die Yoga-Atmung, Pranayama.

(Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de))  
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, 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 06.09.2012**

€ 70,-, min. 10 TN, € 87,-, min. 8 TN

10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für den Rücken

Der Rücken reagiert empfindlich auf körperliche und seelische Belastungen. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Im Kurs erlernen Sie ein Übungsprogramm, das der Prävention von Rückenbeschwerden dient. Durch Übungen (Dehnung, Mobilisation und Kräftigung) unterstützen Sie die Funktion des Bewegungsapparates. Der Kurs ist für Anfänger und auch Geübte geeignet. Matten, Decken und Meditationskissen sind im Studio vorhanden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

**Ro 03.01.07**

**Bianca Groß**

Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio,

Hainhäuser Str. 3 - 7

Di, 17.00-18.30 Uhr, **ab 30.10.2012**

€ 56,-, min. 12 TN, € 68,-, min. 10 TN,

€ 84,-, min. 8 TN

8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662.

Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 Euro für Tee und Gebäck hinzu.

**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 06.09.2012**

€ 103,-, min. 10 TN, € 129,-, min. 8 TN

10 Tage/ 27 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop: Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. 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 03.01.09**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

**Sa, 20.10.2012**, 15.00-18.45 Uhr

€ 21,- / 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. Jede Bewegung und jede Haltung wird in Verbindung mit dem Atmen geübt, so dass Sie sich im Ablauf des Wechsels zwischen Öffnen und Schließen Ihres pulsierenden Atmens bewusst werden. 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, 11.11.2012**, 10.00-12.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE

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, 29.09.2012**, 15.00-18.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.01.14**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

**Sa, 24.11.2012**, 15.00-18.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop: Das Herzchakra aktivieren und harmonisieren

In der oft durch Hektik bestimmten Weichnachtszeit wollen wir unsere Aufmerksamkeit dem Herzchakra schenken. Es liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch Tönen, Yogaübungen und einer im Stehen ausgeführten Meditation in Bewegung werden wir das Herzzentrum harmonisieren, aktivieren und dadurch zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

**Ro 03.01.15**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

**So, 09.12.2012**, 15.00-18.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## GESUNDHEIT

### Yoga auf dem Stuhl - 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. Denn die Herangehensweise ist leicht verständlich, die Ausführung einfach und trotzdem wirkungsvoll. 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 04.09.2012**  
€ 28,-, min. 12 TN, € 34,-, min. 10 TN, € 28,-, min. 8 TN  
10 Tage/ 14 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Regenerationsmassage

In diesem Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einfache Massagegriffe der Regenerationsmassage kennen lernen und die dazugehörigen Grundkenntnisse erhalten: Aufbau, Struktur, Ansatz und Ursprung der Muskeln. Massiert werden Nacken, Rücken, Beine und Füße. Die Massage findet in der Regel auf dem Boden statt. Bei Unwohlsein kann auf die Massagebank ausgewichen werden. Creme, Öl, Tücher und Erfrischungsgetränke werden vom Kursleiter bereitgestellt.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Frauen bitte am Rücken weit ausgeschnittene Kleidung tragen.

Ro 03.01.20

**Jörg Etten-Groß**

Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio, Hainhäuser Str. 3 - 7  
Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 22.09.2012**  
€ 21,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 44,-, min. 8 TN  
4 Tage/ 8 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.21

**Jörg Etten-Groß**

Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio, Hainhäuser Str. 3 - 7  
Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.11.2012**  
€ 21,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN, € 44,-, min. 8 TN  
4 Tage/ 8 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop: Entspannungsmassage - für Frauen

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, sich in gemütlicher und entspannter Runde eine Entspannungsmassage anzueignen. Neben den häufigsten Griffen der klassischen Massage lernen Sie auch verschiedene ätherische Öle in ihrer Wirkung kennen und verschaffen sich einen groben Überblick über die Rücken- und Nackenmuskulatur. Verbringen Sie gemeinsam Zeit - Zeit für Entspannung und Wohlbefinden! Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, 2 kleine Kissen und ein Duschhandtuch

Ro 03.01.23

**Eleftheria Plataki** Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Sa, 06.10.2012, 15.00-18.00 Uhr  
€ 10,-, min. 12 TN, € 13,-, min. 10 TN, € 16,-, min. 8 TN  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tai Chi Chuan

### 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. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl. 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 12.09.2012**  
€ 62,-, min. 12 TN, € 75,-, min. 10 TN, € 86,-, min. 8 TN  
11 Tage/ 22 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 10.09.2012**  
€ 73,-, min. 12 TN, € 87,-, min. 10 TN, € 109,-, min. 8 TN  
14 Tage/ 28 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 10.09.2012**  
€ 73,-, min. 12 TN, € 87,-, min. 10 TN, € 109,-, min. 8 TN  
14 Tage/ 28 UE

### Qi Gong nach den fünf Elementen

Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übungen des Qi-Gongs der Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Organe zugeordnet, die nach der Vorstellung des TCM körperlich und auch geistig-seelische Funktionen erfüllen, die für ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgen. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)).

Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken

Ro 03.01.29

**Eva Dömling** Entspannungstherapeutin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 26,-, min. 12 TN, € 31,-, min. 10 TN, € 39,-, min. 8 TN  
5 Tage/ 10 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Entspannungs-Mix

Mit Hilfe von Entspannungsmethoden wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Qi-Gong, kann das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder hergestellt und somit eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, an drei Abenden verschiedene Entspannungsmethoden kennen. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)).

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

Ro 03.01.30

**Eva Dömling** Entspannungstherapeutin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.11.2012**  
€ 16,-, min. 12 TN, € 19,-, min. 10 TN, € 23,-, min. 8 TN  
3 Tage/ 6 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## 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**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 07.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.02

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Männer und Frauen - vormittags

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

Ro 03.02.03

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE



### Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

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

Ro 03.02.04

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 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**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 07.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 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

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

Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 07.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

## Gymnastik?? Sonntags?? Ja!!! Für Männer und Frauen

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

#### Ro 03.02.07

##### Irene Pfragner

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

So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 02.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

## Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)

#### Ro 03.02.08

##### Irene Pfragner

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

So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 02.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

## Funktionsgymnastik

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: Gymnastikleidung, 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 20.08.2012**  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN  
15 Tage/ 20 UE

#### Ro 03.02.12

##### Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 20.08.2012**  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN  
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 zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)). Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

#### Ro 03.02.15

##### Sabine Hahn

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 68,-, min. 12 TN, € 81,-, min. 10 TN, € 101,-, min. 8 TN  
13 Tage/ 26 UE

## Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



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

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

#### Ro 03.02.16

##### Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 08.09.2012, 10.00-16.00 Uhr  
So, 09.09.2012, 10.00-16.00 Uhr  
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN, € 38,-, min. 8 TN  
2 Tage/ 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 03.02.17

##### Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 06.10.2012, 10.00-16.00 Uhr  
So, 07.10.2012, 10.00-16.00 Uhr  
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN, € 38,-, min. 8 TN  
2 Tage/ 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 03.02.18

##### Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 03.11.2012, 10.00-16.00 Uhr  
So, 04.11.2012, 10.00-16.00 Uhr  
€ 25,-, min. 12 TN, € 30,-, min. 10 TN, € 38,-, min. 8 TN  
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: Gymnastikleidung und Gymnastikmatte

#### Ro 03.02.19

##### Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN  
15 Tage/ 20 UE

#### Ro 03.02.20

##### Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN  
15 Tage/ 20 UE

#### Ro 03.02.21

##### Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 52,-, min. 12 TN, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN  
15 Tage/ 20 UE

## Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

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

#### Ro 03.02.22

##### Eva Roth

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

Di, 15.00-16.00 Uhr, **ab 18.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

#### Ro 03.02.23

##### Eva Roth

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

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 18.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 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.

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 04.09.2012**  
€ 49,-, min. 12 TN, € 59,-, min. 10 TN, € 74,-, min. 8 TN  
14 Tage/ 19 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 04.09.2012**  
€ 49,-, min. 12 TN, € 59,-, min. 10 TN, € 74,-, min. 8 TN  
14 Tage/ 19 UE

## 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: Handtuch, Matte, 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 06.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
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 06.09.2012**  
€ 42,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN, € 62,-, min. 8 TN  
12 Tage/ 16 UE

## Sport Stacking für Kinder (6 - 10 Jahre)



Beim Sport 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 vorhanden eigene Becher mitbringen.

#### Ro 03.02.40

##### Gabriele Rüsich

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

Fr, 14.09.2012, 15.00-18.00 Uhr  
€ 10,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## GESUNDHEIT

### Sport Stacking Training für Kinder (6 - 10 Jahre)



Wir erlernen das Sport-Stacking (s. Ro 03.02.40) und trainieren unsere Geschicklichkeit und Schnelligkeit. Wenn du Spaß am Stacken hast und gerne regelmäßig mit anderen Stackern trainieren möchtest, bist du hier richtig. Falls vorhanden eigene Becher mitbringen.

Ro 03.02.41

**Gabriele Rüsich**

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

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 04.10.2012**

€ 30,- / 9 Tage/ 12 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Skateboarding für Anfänger - für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)



Skateboarding für Einsteiger: Hier lernt ihr Tricks wie z.B. Boardslide, Kickflip, Ollie, 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 03.02.42

**Semun Igrek**

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen

So, 09.09.2012, 10.00-13.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.44

**Semun Igrek**

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen

Sa, 29.09.2012, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Skateboarding Aufbaukurs - für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)



Skateboarding Fortgeschrittene: Hier bekommt ihr Tipps zur Verbesserung eures Fahrstils und lernt je nach Level weitere Tricks. 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 03.02.43

**Semun Igrek**

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen

So, 30.09.2012, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



Skateboarding für Einsteiger und Fortgeschrittene. 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 03.02.45

**Semun Igrek**

Skateranlage Nieder-Roden, Badeseen

Freitag - Sonntag, 19. - 21.10.2012,

freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr

€ 40,- / 3 Tage/ 12 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

Ro 03.02.51

**Monika Dries**

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

Mo, 19.30-20.30 Uhr, **ab 03.09.2012**

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

€ 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

### Fit ab 60 - für Frauen

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. Inkl. Beckenbodentraining.

Ro 03.02.53

**Monika Dries**

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

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

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

€ 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.54

**Monika Dries**

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

Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

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

€ 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

## Gesundheit

### Nichtraucher werden... und bleiben! - Mit Hypnose -

Studien haben gezeigt, dass Hypnose ein in der Raucher-Entwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren darstellt und dass die Erfolgsquote um ein Vielfaches höher ist als im Alleingang. Ich arbeite nach dem "Tübinger Programm" zur hypnotherapeutischen Raucher-Entwöhnung, das von Dr. C. Schweizer im Rahmen ihrer Promotion an der Universität in Tübingen entwickelt und erfolgreich erprobt wurde. Die ersten vier Termine finden wöchentlich statt, der letzte Termin am 05.11.2012 nach 4 Wochen.

Ro 03.04.01

**Agnes Wiesner**, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 19.00-20.30 Uhr, **ab 17.09.2012**

€ 39,- / 5 Tage/ 10 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Einführung in Ayurveda - Workshop

Ayurveda - das Wissen vom Leben - ist eine traditionelle Heilkunst mit Ursprung in Indien. Die ayurvedische Philosophie setzt sich mit allen Aspekten des Lebens auseinander und untersucht, was das Leben fördert oder ihm

schadet, wie groß diese Einflüsse auf den jeweiligen Menschen sind. Ayurveda lehrt, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten kann. In dem Workshop lernen Sie die drei Lebensenergien kennen: Vata, Pitta, Kapha; entdecken welcher Typ Sie sind, erhalten praktische Tipps zur Ernährung und für das gesamte Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.04.03

**Bianca Groß**

Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio,

Hainhäuser Str. 3 - 7

Sa, 10.11.2012, 15.00-18.00 Uhr

€ 13,-, min. 12 TN, € 15,-, min. 10 TN,

€ 19,-, min. 8 TN

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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,- Euro 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, 15.09.2012, 10.00-18.00 Uhr

So, 16.09.2012, 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, min. 12 TN, € 66,-, min. 10 TN,

€ 83,-, min. 8 TN

2 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Homöopathie für Kinder

Die Homöopathie ist ein medizinisches System, dessen Grundregeln älter sind als Hippokrates. Es sucht in Übereinstimmung mit Naturheilgesetzen zu heilen und verwendet Medikamente aus natürlichen Substanzen: Tier, Pflanze und Mineral. Die Homöopathie sieht den Menschen ganzheitlich und arbeitet nach dem Ähnlichkeitsprinzip: "Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt". In diesem Kurs wird versucht, dem Laien das Prinzip näherzubringen und Möglichkeiten für Kinder aufzuzeigen, auf sanfte Weise zu gesunden.

Ro 03.04.05

**Birgit Grebe**, Heilpraktikerin

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

Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 27.09.2012**

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

€ 27,-, min. 8 TN

5 Tage/ 7 UE

### Die klassische Homöopathie - Hilfe und Unterstützung bei Erkältungskrankheiten

In der nassen und kalten Jahreszeit sind wir anfälliger für Erkältungen. Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind unsere ständigen Begleiter. An diesen Abenden geht es um die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie. Ist sie wirklich, wie so oft beschrieben, frei von Nebenwirkungen? Außerdem besprechen wir typische homöopathische Akutmittel gegen Erkältungskrankheiten.

Ro 03.04.06

**Eleftheria Plataki**, Heilpraktikerin

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 30.10.2012**

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

€ 16,-, min. 8 TN

3 Tage/ 4 UE

### Die Bach-Blüten-Therapie - Die Kraft der sanften Helfer

Ziel der Bach-Blüten-Therapie ist es, das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen und somit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch die Einnahme der Blütenessenzenzen wird es dem Patienten erleichtert, einen konstruktiven Umgang mit seiner Problematik zu erlernen. Finden Sie heraus, welche Blüten zu Ihnen passen.

Ro 03.04.07

**Eleftheria Plataki**, Heilpraktikerin

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 15.01.2013**

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

€ 16,-, min. 8 TN

3 Tage/ 4 UE

## Kochen

### Schnitzel - Variationen eines Klassikers

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.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

Ro 03.07.01

**Harald Dröge**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 17.09.2012, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Feines aus dem Glas

Im Glas lässt sich vorzüglich garen, backen, marinieren und vor allem präsentieren. Das ist gut geeignet für Feste mit vielen Gästen. Ob Vorspeise, Hauptspeise oder das Dessert, diese Gläser sorgen für einen bleibenden Eindruck bei Ihren Gästen. In diesem Kurs wollen wir Ihnen das zeigen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

Ro 03.07.02

**Harald Dröge**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 01.10.2012, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.



### Canapés

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

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

**Ro 03.07.06**

**Harald Dröge**

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

**Mo, 19.11.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN, 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Lactosefrei kochen und backen

Immer mehr Menschen vertragen keine Lactose und nehmen, um ihr Essen beschwerdefrei genießen zu können, Lactat als Nahrungsergänzungsmittel ein. An diesem Nachmittag werden wir nach einer kurzen Lactose-Grundlagendarstellung ganz ohne Fertigprodukte lactosefrei kochen und backen. Die Zutatenkosten in Höhe von 10,00 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Schürze, 2 Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

**Ro 03.07.07**

**Susanne Hahn**

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

**Sa, 29.09.2012**, 10.00-14.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 TN, € 24,-, min. 10 TN,

€ 30,-, min. 8 TN

6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Glutenfrei kochen und backen

Immer mehr Menschen vertragen kein Gluten. In diesem Kurs lernen wir, nach einer kurzen Gluten-Grundlagendarstellung, glutenfreie Lebensmittel kennen und gestalten damit alternative Speisen zu herkömmlichen Rezepten. Zum geschmacklichen Vergleich werden auch glutenfreie, teilvorgefertigte Produkte ausprobiert. Die Zutatenkosten in Höhe von 12,50 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Schürze, 2 Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste

**Ro 03.07.08**

**Susanne Hahn**

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

**Sa, 17.11.2012**, 10.00-14.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 TN, € 24,-, min. 10 TN,

€ 30,-, min. 8 TN

6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Klassische Weihnachtsbäckerei für Teens (12 - 16 Jahre)

Wir backen aus den besten Zutaten Weihnachtsplätzchen und Stollen für die Adventszeit. Dabei lernen wir verschiedene Plätzchenteige kennen. Lebkuchen, Spekulatius, verschiedene Buttergebäcke und auch Pralinen werden die Vorweihnachtszeit lecker verkürzen. Die dazu benötigten Mehle werden wir vor Ort frisch mahlen. Die Rezepte bekommt ihr zum Nachbacken mit nach Hause. Die Zutatenkosten in Höhe von 12,00 Euro von der Kursleitung eingesammelt.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Schürze, 2 Geschirrhandtücher u. Behälter f. Plätzchen

**Ro 03.07.09**

**Susanne Hahn**

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

**Fr, 23.11.2012**, 16.00-20.30 Uhr

€ 18,- / 6 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Witzig bunte Cake Pops

Cake Pops sind der neue peppige Backtrend für Groß und Klein. Doch was sind Cake Pops? Cake Pops sind kleine kugelförmige Kuchen auf Lollisticks mit Schokoladenüberzug, die bunt dekoriert werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die kleinen Kuchenbällchen herstellen, sie auf den Lollistick bekommen und anschließend mit Guss überziehen und dekorieren. Die Zutatenkosten sind in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Kleine Küchenwaage, Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Transportbox

**Ro 03.07.10**

**Nicole Seyfritz**

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

**Sa, 01.09.2012**, 11.00-14.45 Uhr

€ 23,- / 5 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Push up Cake Pops - die Torte zum Schieben

Eine Torte zum Schieben? Ja richtig, kleine portionierte Torten in durchsichtigen, festen Röhrchen mit Stiel zum nach oben Schieben und Genießen. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte für die kleinen Törtchen und Füllungen kennen. Jeder füllt seine eigenen kleinen Push Up Cake Pops mit verschiedenen Torten- und Cremesorten. Bitte Transportbox mitbringen. Die Kosten für die Zutaten sind in der Gebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrhandtücher

**Ro 03.07.11**

**Nicole Seyfritz**

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

**Sa, 19.01.2013**, 11.00-14.45 Uhr

€ 24,- / 5 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Chinesische Küche Teil 1

Essen ist im Leben der Chinesen ein sehr wichtiges Thema. Im Kurs erlernen Sie die Zubereitung von einfachen und schnellen Gerichten. Dabei erfahren Sie einiges über die traditionelle Esskultur und deren Geschichte. Sie werden mit den speziellen Gewürzen und Kräutern vertraut gemacht und erlernen das Essen mit Stäbchen. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke

**Ro 03.07.13**

**Danping He**

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

**Do, 27.09.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 21,-, min. 12 TN, € 23,-, min. 10 TN,

€ 26,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Chinesische Küche Teil 2

(Inhalte siehe Ro 03.07.13)

**Ro 03.07.14**

**Danping He**

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

**Do, 29.11.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 21,-, min. 12 TN, € 23,-, min. 10 TN,

€ 26,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Genüsse und Wein: Mediterrane Küche

In dem Kurs möchten wir vor allem auf die perfekte Verbindung von Speisen und korrespondierender Weine eingehen. In kleinen Gruppen bereiten Sie ein vom Profikoch ausgearbeitetes 5-Gänge-Menü zu. Zu jedem Gang präsentieren wir 1-2 darauf abgestimmte Weine. Sämtliche Rezepte erhalten Sie in schriftlicher Form. Wir bereiten mit landestypischen, frischen Zutaten ein fünfgängiges Menü zu, ganz in der Tradition, wie es rund um das Mittelmeer noch heute praktiziert wird. Dazu stellen wir die passenden Weine vor. Typisch für Gerichte aus dieser Region ist die Verwendung von Olivenöl, Knoblauch, frischen Kräutern, frischem Fisch und Meeresfrüchten. Essen bedeutet hier vor allem Genuss und Lebensfreude im Kreis von Familie und Freunden.

In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

**Ro 03.07.16**

**Peter Gorges** (Küche),

**Karl-Heinz Mager** (Wein)

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

**Sa, 10.11.2012**, 13.00-17.30 Uhr

€ 55,- / 6 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Rotweine der Iberischen Halbinsel

Spanische und in letzter Zeit auch portugiesische Weine beeinflussen zunehmend die internationale Weinszene. In unserer Veranstaltung möchten wir Ihnen einige der neuen Anbaugebiete vorstellen, Sie über regionale Unterschiede und die wichtigsten Rebsorten (darunter auch relativ unbekannt) informieren. Darüber hinaus werden wir einen Sherry und Madeira präsentieren. Im Preis sind die Weine, Mineralwasser und Brot enthalten. Mindestalter d. TN: 18 Jahre

**Ro 03.07.17**

**Karl-Heinz Mager, Ekkehard Kerger**

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

**Sa, 06.10.2012**, 14.00-17.45 Uhr

€ 39,- / 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Grillen und Barbecue

Dieser Kurs soll es privaten Grillfreunden ermöglichen, neue Grillanregungen zu finden. Der Dozent vermittelt Ihnen die Vor- und Nachteile verschiedener Grills und Grillmethoden und Sie lernen einfache aber köstliche Grillgerichte aus Schweinelende, Huhn, Spare-Ribs und Pute kennen. Lassen Sie sich überraschen! Die Zutatenkosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Mitzubringen: Großes Schneidebrett, Fleisch- und Gemüsemesser, Teller, Besteck, Glas

**Ro 03.07.18**

**Stefan Koch**

Waldfreizeitanlage Dudenhofen/Gänsbrüh

**Sa, 22.09.2012**, 10.00-16.00 Uhr

€ 40,-, min. 12 TN, € 43,-, min. 10 TN,

€ 48,-, min. 8 TN

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vegetarisch - die neue Lust

Immer öfter wird fleischlos gekocht. Weil es Spaß macht, weil es gut tut. Diese Küche hat sich etabliert. Keine Spur mehr von Schrot und Korn. Heute ist das Duo gesund und Geschmack angesagt und das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

**Ro 03.07.03**

**Harald Dröge**

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

**Mo, 08.10.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kochen für Freunde

Dieser Kurs zeigt, wie man seine Freunde perfekt bewirten und verwöhnen kann. Wir kochen Gerichte, die großen Eindruck hinterlassen, wenig Arbeit machen, aber auch gut vorbereitet werden können. Eine gute Tasse Kaffee zum Schluss rundet einen schönen Abend ab.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

**Ro 03.07.04**

**Harald Dröge**

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

**Mo, 05.11.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fingerfood - von der Hand in den Mund

Wir zeigen Ihnen die Möglichkeit Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel. Fingerfood eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher u. Behälter f. Reste/incl. Zutatenkosten

**Ro 03.07.05**

**Harald Dröge**

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

**Mo, 12.11.2012**, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 TN, € 25,-, min. 10 TN,

€ 29,-, min. 8 TN, 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kulinarische Reise durch Mexiko Teil 1

Spezialitäten aus Mexiko sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine Herausforderung für den Hobbykoch. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen authentischen Eindruck von mexikanischen Spezialitäten, die wir zusammen zubereiten werden.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher, Getränk u. Behälter f. Reste; incl. Zutatenkosten

Ro 03.07.19

**Alejandra Lira Fierro**

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

**Donnerstag, Freitag, 13. u. 14.09.2012,**

jeweils 18.00 - 21.45 Uhr

€ 46,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,

€ 57,-, min. 8 TN

2 Tage/ 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Kulinarische Reise durch Mexiko Teil 2

(Inhalte siehe Ro 3.07.19)

Ro 03.07.20

**Alejandra Lira Fierro**

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

**Donnerstag, Freitag, 13. u. 14.12.2012,**

jeweils 18.00 - 21.45 Uhr

€ 46,-, min. 12 TN, € 50,-, min. 10 TN,

€ 57,-, min. 8 TN

2 Tage/ 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Sprachen



Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere Informationen siehe Seite 27

### Sprachenlernen nach Birkenbihl - Intensivkurs

Bitte wählen Sie Ihre Wunschsprache - Englisch, Französisch, Italienisch. Wir lernen gemütlich einen Tag lang, in Ihrem individuellen Lerntempo, abhängig von Ihren Vorkenntnissen, unter Anleitung. Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und erlernen sowohl die Birkenbihl-Methode als auch, wie Sie mit dieser selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten mit geringem Zeitaufwand weiterlernen. Anmeldeschluss ist der 01. November 2012.

Mitzubringen: siehe Materialliste, bei Anmeldung erhältlich

Ro 04.00.01

**Nicole Bonifer**

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

**Fr, 16.11.2012, 14.15-20.45 Uhr**

€ 20,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Chinesisch

### Hinweis

Zum Thema "China" bieten wir am 8. September 2012 einen Workshop an.

Nähere Informationen siehe Ro 01.10.01.

### Einführung in die chinesische Sprache und Kultur

Neben einer Einführung in die Grundlagen der chinesischen Sprache werden nützliche grundlegende Stützen und Wörter gelernt, die in Alltagssituationen weiterhelfen. Der Sprachunterricht wird ergänzt durch landeskundliche Infos und Wissenswertes über das heutige China. Der Kurs ist als Vorbereitung auf eine China-Reise geeignet.

Ro 04.02.01

**Robert Kummer**

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 26.09.2012**

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache A 1.3

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 04.09.2012**

€ 36,- 12 Tage/ 24 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 06.09.2012**

€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

## Englisch

### Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Intensivkurs

Es handelt sich um einen Anfängerkurs Englisch A1/A2. Dieser Kurs ist sowohl für Berufstätige als auch Senioren geeignet. Wenn Sie bereits über geringe oder bereits verschüttete Vorkenntnisse verfügen, sind Sie in dieser neuen Lerngruppe genau richtig. Wir werden die Basisgrammatik erlernen, Ihren Wortschatz erweitern und lernen, die Weltsprache Englisch

mit Spaß anzuwenden. Probieren Sie doch einfach diesen Sprachkurs. Ich freue mich über Ihre Teilnahme.

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

Ro 04.06.01

**Ludger Kuon**

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

Di, 10.00-12.15 Uhr, **ab 04.09.2012**

€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

### Englisch A 1.2

#### Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.06.02

**Monika Klaucke**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Englisch A 1.3

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 04.06.03

**Iris Böhnisch**

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Englisch A 2.6

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 04.06.04

**Iris Böhnisch**

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Englisch A 2.5

English for Refresher

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8

Ro 04.06.05

**Monika Klaucke**

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### English for Refresher A 2

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8

Ro 04.06.06

**Monika Klaucke**

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 03.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Englisch A 2.6 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 04.06.07

**Manuela Behrenbeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Englisch A 2

#### Auffrischkurs - vormittags

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag

Ro 04.06.08

**Monika Klaucke**

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Englisch B 1 / B 2 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 10, Spotlight Sprachmagazin

Ro 04.06.09

**Ludger Kuon**

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

Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 03.09.2012**

€ 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 06.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Englisch B 2 / C1 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 B2 and C1 certificate.

Lehrbuch: Spotlight Sprachmagazin

Ro 04.06.18

**Ludger Kuon**

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

Di, 18.30-20.45 Uhr, **ab 04.09.2012**

€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche



### 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 Spiele 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

Jeweils sonntags 10 Uhr - 11.30 Uhr:  
**23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2012, 20.1.2013**

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.09.2012**

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Englisch für Realschüler 10. Klasse - Ferienkurs



This course offers you one week of intensive English learning. It is designed for 10th-grade pupils, who are preparing for the graduation exam in English. Emphasis is placed on conversation and grammar. Reading and written work will also find adequate consideration. Join this course and you'll pass the exam with flying colours.

**Ro 04.06.30**

**Iulia Giurcanu Dr. Phil.**

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

Mo-Do, 10.00-13.00 Uhr, **ab 22.10.2012**

€ 25,- 4 Tage/ 15 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Französisch

### 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 13.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Französisch für Fortgeschrittene A 2.15

Wer bereits "A bientôt 1" oder "Voyages 1" durchgearbeitet hat und nun mit Französisch weitermachen möchte, ist in 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 6

**Ro 04.08.03**

**Birgit Ernst**

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Französisch für Fortgeschrittene B1

Venez rafraichir votre français, lire des textes intéressants et retrouvez la joie de vous plonger dans une autre culture. C'est dans une ambiance sympathique que vous approfondirez vos connaissances.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.08.04**

**Barbara Herold**

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Französisch für den Beruf

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Ihre Französischkenntnisse für den Beruf nutzen wollen. Wir üben Anfragen, Angebote und Beschwerden in der französischen Sprache zu verfassen und üben Telefonsituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.08.05**

**Barbara Herold**

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 13.09.2012**

€ 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.

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 05.09.2012**

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

## Italienisch

### Italienisch A 1.1 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

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

**Ro 04.09.01**

**Salvatore Di Natale**

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 10.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Italienisch A 1.1

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

Lehrbuch: Buongiorno (Neu) A1, Klett Verlag

**Ro 04.09.02**

**Anisoara Popa**

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 11.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch A 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die sich auf die Reise in die italienische Sprache und Kultur begeben möchten, um für den nächsten Italienurlaub fit zu sein.

Lehrbuch: Buongiorno (Neu) A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

**Ro 04.09.03**

**Anisoara Popa**

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

Mi, 18.15-19.45 Uhr, **ab 12.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch A 1.2

(Inhalte siehe Ro 04.09.02)

Lehrbuch: Buongiorno (Neu) A1, Klett Verlag, ab Lektion 6

**Ro 04.09.04**

**Anisoara Popa**

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

Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 13.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch A 1.3

Dieser Kurs wendet sich an alle, die geringe Grundkenntnisse besitzen.

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 10.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Italienisch A 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.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.09.08**

**Anisoara Popa**

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

Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 10.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Italienisch B 1.2 Italienisch Mittelstufe.

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 11.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Italienisch B 2

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

**Ro 04.09.10**

**Anisoara Popa**

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

Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 13.09.2012**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Conversazione Italiana - B2

Il corso si rivolge a persone che, in modo efficace e con piacere, desiderano parlare e capire l'italiano.

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 11.09.2012**

€ 53,- 12 Tage/ 24 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**

**Irma Fastner-Fröhlich**

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

Do, 18.30-20.30 Uhr, **ab 06.09.2012**

€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

**Spanisch A 1.1**  
**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.**

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

**Ro 04.22.02**

**Amelia Requena**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.09.2012**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

**Spanisch für den Urlaub - Vivan las vacaciones!**

Der neue Sprachkurs speziell für Reiselustige. Sie sind Sprachanfänger mit Vorkenntnissen und spielen mit dem Gedanken Spanisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs genau das Richtige für Sie.

Lehrbuch: Vivan las vacaciones (Buch + CD), Hueber Verlag, ab Lektion 6

**Ro 04.22.03**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

**Spanisch A 1.2**

Für Sprachanfänger mit Vorkenntnissen. Wir erweitern die im 1. Semester erworbenen Grundkenntnisse.

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

**Ro 04.22.04**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

**Spanisch A 1.3**

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 5

**Ro 04.22.05**

**Irma Fastner-Fröhlich**

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

Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 24.09.2012**  
€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

**Spanisch A 1.4**

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

**Ro 04.22.06**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

**Spanisch A 1.5**

Mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre bauen wir unsere Spanischkenntnisse weiter aus. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen.

Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 8

**Ro 04.22.07**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 03.09.2012**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

**Spanisch A 2.7**

En este curso seguimos con nuevas formas gramaticales, aplicándolas en la conversación, lecturas y ejercicios.

Nuevos participantes con este nivel serán bienvenidos.

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

**Ro 04.22.08**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

**Spanisch A 2.8**

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

**Ro 04.22.09**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

**Spanisch A 2.11**

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 5a

**Ro 04.22.10**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

**Spanisch A 2.11**

En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 10a

**Ro 04.22.11**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

**Spanisch A 2.17**

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

**Ro 04.22.12**

**Amelia Requena**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 10.09.2012**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

**Spanisch A 2.14**

Bienvenidos al curso! Continuamos aprendiendo formas gramaticales y la conversación es un aspecto importante en este curso.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 12

**Ro 04.22.13**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

**Spanisch B 1.20**

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 9a

**Ro 04.22.15**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

**Spanisch B 1.20**

(Inhalte siehe Ro 04.22.15)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 9a

**Ro 04.22.16**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2012**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 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. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de))

**Ro 05.00.01**

**Heinz Schumacher** Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 23,- 4 Tage/ 8 UE

**Existenzgründung und Businessplan-Erstellung**

Der Weg in die Selbstständigkeit ist für viele eine interessante Alternative. Oft fehlt es jedoch an den richtigen Informationen. Fördermöglichkeiten, Rentabilität, rechtliche und steuerliche Aspekte sowie Beispiele aus der Gründungspraxis stehen darum im Mittelpunkt dieses Existenzgründungs-Workshops. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de))

**Ro 05.00.09**

**Alexander Brendel**

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

Mo, 18.00-20.00 Uhr, **ab 03.09.2012**  
€ 46,- 6 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

**Ganz oben bei Google & Co - Wie hole ich Besucher auf meine Webseite?**

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

Nach Möglichkeit sollten die Teilnehmer bereits über eine eigene Internetseite verfügen

**Ro 05.00.10**

**Alexander Brendel**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Sa, 30.09.2012, 10.00-16.00 Uhr**  
€ 23,- / 8 UE

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

**Ro 05.00.11**

**Alexander Brendel**

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

**Sa, 29.09.2012, 10.00-16.00 Uhr**  
€ 23,- / 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



**Erfolgreich bewerben**

Die letzte Bewerbung ist schon lange her? Es hagelt Absagen, aber Sie wissen nicht warum? In diesem Crash Kurs werden in kurzer Zeit die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess erläutert und vorhandene Kenntnisse aufgefrischt. Dabei werden die Vorbereitung, die Stellensuche und die Erstellung von Bewerbungsunterlagen genauso behandelt, wie der Umgang mit speziellen Problemsituationen und die Bedeutung des Bewerbungsgesprächs. (Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de))

**Ro 05.00.12**

**Alexander Brendel**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Sa, 16.09.2012, 10.00-16.00 Uhr**  
€ 23,- / 8 UE

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, 03.11.2012**, 13.00-17.30 Uhr

**So, 04.11.2012**, 13.00-17.30 Uhr

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

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## 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.

(Mehr Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)) Der Seminarleiter ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

**Ro 05.00.15**

**Norbert A. Büth**

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

**Sa, 22.09.2012**, 10.00-18.00 Uhr

**So, 23.09.2012**, 10.00-18.00 Uhr

€ 58,- 2 Tage/ 20 UE

## Mobbing am Arbeitsplatz - verhindern, erkennen, beenden

In diesem Kurs erfahren Sie: Was Mobbing tatsächlich bedeutet, was Mobbing von einem Konflikt unterscheidet, wie und warum es zu Mobbing kommen kann, welche oft dramatischen Auswirkungen und Folgen Mobbing für Betroffene haben kann und wo Sie gegebenenfalls Hilfe erhalten können.

Wir werden uns ausführlich mit den Fragen auseinandersetzen, wie Sie Mobbing möglicherweise verhindern und wie sich Betroffene wehren und schützen können - und wir werden Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

**Ro 05.00.16**

**Claudia Schmidt**, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

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

**Sa, 10.11.2012**, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Kundenorientierte Telekommunikation in Unternehmen

Kundenorientierte Telekommunikation am Telefon bedeutet: Richtige Wortwahl, richtige Lautstärke, klar verständliches Sprechtempo und angenehme Stimmmodulation. Wichtigste Voraussetzung jedoch ist eine positive Grund-

haltung gegenüber diesem Medium. Kursinhalte: Grundlagen der Telefonkommunikation, Stimme und Sprache als Wirkungsmittel, der positive Gesprächseinstieg, grundlegende Kommunikationsregeln zum Ausgleich des fehlenden Sichtkontaktes, der Anrufer als Partner - kundenorientierte Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern, "Go" und "No Go".

**Ro 05.00.17**

**Eva Heymann**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Mo, Di, Mi, 24. - 26.09.2012**,

jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr.

€ 29,- 3 Tage/ 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Konflikte lösen - schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Doch Konflikte ausweichen hilft niemandem - am wenigsten Ihnen; Sie schwächen Ihre Persönlichkeit und Beziehungen leiden - beruflich und privat. Die Klärung und der Ausgleich von Standpunkten und Interessen der Konfliktparteien ist wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement. Kursinhalte: Was ist ein Konflikt? Ursachen und Merkmale von Konflikten, welche Konfliktarten gibt es? Wie entsteht ein Konflikt? Heiße und kalte Konflikte? Konflikt-Vermeidungsstrategien, wozu sind Konflikte gut? Konstruktive Kommunikationstechniken bei Konflikten.

**Ro 05.00.18**

**Eva Heymann**

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

**Di, Mi, Do, 20. - 22.11.12**,

jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

€ 29,- 3 Tage/ 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Umgang mit Kritik

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab - nehmen Sie sie als Denkanstoß oder reagieren Sie mit Wut oder Ohnmacht? Scheuen Sie sich davor, selbst Kritik zu üben, weil Sie nicht wissen, wie Sie es sagen sollen ohne Ihr Gegenüber zu verletzen? Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Kursinhalte: Konfliktkoder, die professionelle Distanz, Kritik souverän annehmen und ablehnen, Grundsätze des Kritisierens, die Methode der Kooperativen Konfliktbewältigung, Kritik an Vorgesetzten: Das 3-Phasen-Feedback, der Innere Kritiker.

**Ro 05.00.19**

**Eva Heymann**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Sa, 22.09.2012**, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Überzeugend Auftreten im Beruf (Frauseminar)

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Rhetorik und Körpersprache für die Erreichung Ihrer beruflichen Ziele nutzen können. Um sich erfolgreich zu behaupten - auch gegenüber männlichen Vorgesetzten und Kollegen, brauchen Sie klare, direkte und eindeutige Botschaften. Was können Sie tun, um verbal

und nonverbal im Gespräch, in Meetings oder in Vortragssituationen zu überzeugen? Kursinhalte: Der erste Eindruck, rhetorische- und körpersprachliche Optimierung des eigenen Auftretens, weibliche Strategie im Umgang mit männlicher Macht, Präsentation "Ihr Auftritt, bitte".

**Ro 05.00.20**

**Eva Heymann**

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

**Montags (3.9.+10.9.+17.9.2012)**,

18.30-21.00 Uhr

€ 26,- 3 Tage/ 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Zeitmanagement

Jeder kennt es, aus Beruf, Freizeit oder Haushalt, viele Bedürfnisse aber immer zu wenig Zeit. Es gibt viele Möglichkeiten alle Aufgaben und Bedürfnisse mit der vorhandenen Zeit in Einklang zu bringen. Viele Varianten kennen wir in der Theorie, aber wir nutzen sie nicht. Daher soll der Kurs nicht nur die Theorie vermitteln, sondern auch Praxisbeispiele in denen Sie sofort die Theorie in die Praxis umsetzen können.

**Ro 05.00.21**

**Heidi Lehmann**, Diplom-Sozialpädagogin

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

**Do, 09.00-11.15 Uhr, ab 01.11.2012**

€ 35,- 4 Tage/ 12 UE

## EDV - Grundlagen

### Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, 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

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

**Ro 05.01.01**

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Di, 17.30-19.45 Uhr, ab 02.10.2012**

€ 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**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 06.12.2012**

€ 50,- 3 Tage/ 9 UE, max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Internet, Fotos und mehr

Weitere Informationen zu den Kursen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

### 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.

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

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Mi, 31.10.2012**, 18.30-21.30 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Ro 05.02.02**

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Di, 22.01.2013**, 18.00-21.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop Fotobuch

Wer kennt das nicht, man fotografiert dank moderner Digitalkameras mehr als früher, gleichzeitig schaut man sich fast nie die Fotos an. Das muss nicht sein, dank eines selbst erstellten Fotobuchs werden nur die Bilder Ihrer persönlichen Auswahl entwickelt und zu Papier gebracht und ausgestaltet.

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 € erworben werden.

**Ro 05.02.03**

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Di, 20.00-21.45 Uhr, ab 02.10.2012**

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Ro 05.02.04**

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

**Di, 20.00-21.45 Uhr, ab 20.11.2012**

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE, max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop Fotokalender

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, für das nächste Jahr gilt es einen neuen Kalender zu organisieren. Warum also nicht einmal selbst einen Kalender gestalten? Sei es für die eigene Terminnutzung oder aber als (Weihnachts-) Geschenk.

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

## GRUNDBILDUNG

Mitzubringen: USB-Stick bzw. CD-Rom mit Bildern u. Texten  
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.

### Ro 05.02.05

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Di, 20.00-22.15 Uhr, **ab 06.11.2012**  
€ 27,- 2 Tage/ 6 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hören oder aber über die Schulter schauen bzw. solche, denen die Methode Try-and-Error zu unsicher ist. Im Kurs werden unter anderem angesprochen: \* Aufbau Internets \* Gefahren & Schutz \* Grundlagen Browser \* angeleitetes Surfen \* Suchmaschinen \* E-Mail \* Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

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

### Ro 05.02.06

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Di, 17.30-19.45 Uhr, **ab 20.11.2012**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: \* Anlegen einer Mitgliedschaft \* Grundlagen des Ersteigerns \* 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 € erworben werden.

### Ro 05.02.08

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mi, 28.11.2012, 18.30-21.30 Uhr  
€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Ro 05.02.09

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Di, 15.01.2013, 18.00-21.00 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.  
Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale eBaymitgliedschaft, gute Internet- und Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

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

Mitzubringen: einen Gegenstand, den Sie ver-

kaufen möchten (Ersatzweise eine Fotografie des Gegenstands)

### Ro 05.02.10

**Mathias Weidenauer**, Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Di, 29.01.2013, 18.00-21.00 Uhr  
€ 17,- / 4 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Facebook, Studi VZ, Xing, twitter und Co. - Wo liegen persönliche und berufliche Chancen und Risiken?

Soziale Online-Netzwerke zu nutzen kann viele Vorteile bringen, wenn man es richtig anstellt, aber auch Nachteile haben, wenn man bestimmte Risiken unterschätzt. Dieser Kurs richtet sich deshalb an alle Nutzer dieser Netzwerke, die sich Gedanken darüber machen, was mit ihren Daten passiert, an Eltern und Lehrer, die sich über mögliche Gefahren für Kinder und Jugendliche informieren wollen, aber auch an jene, die diese Netzwerke geschäftlich oder beruflich als Chance sehen. Für den Kurs ist es nicht notwendig, bereits Mitglied dieser Netzwerke zu sein, oder persönliche Daten anzugeben.

### Ro 05.02.11

**Alexander Brendel**  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Sa, 15.09.2012, 10.00-16.00 Uhr  
€ 23,- / 8 UE, max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop: Einführung in Word-Press - die eigene Webseite mit kostenloser Blog-Software einrichten und verwalten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmer/innen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs. WordPress ist ein frei verfügbares und erweiterbares Content Management System.

Von einer einfachen Internetseite für Hobby oder Kleinunternehmen bis hin zu umfangreichen Internetseiten mit Bildern, Videos - oder sogar als Online-Shop kann WordPress genutzt werden.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC, Ideen für die eigene Seite.

### Ro 05.02.12

**Alexander Brendel**  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mi, 18.00-20.00 Uhr, **ab 07.11.2012**  
€ 38,- 5 Tage/ 14 UE, max. 10 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. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Literatur: Word 2010 Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12 €.

### Ro 05.02.15

#### Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Sa, 09.00-16.00 Uhr, **ab 19.01.2013**  
€ 60,- 2 Tage/ 16 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. Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Literatur: Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag, kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.

### Ro 05.02.16

#### Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 01.11.2012**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE, max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Tastaturschreiben

### Tastaturschreiben am PC in 5 Tagen - für Schüler

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 für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Literatur wird im Kurs erworben: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag. Preis ca. 15 €.  
Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb

### Ro 05.04.03

#### Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Fr, 14.30-16.30 Uhr, **ab 02.11.2012**  
€ 38,- 5 Tage/ 13 UE  
Hinweis: max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Tastaturschreiben am PC in 5 Tagen

Kurs für ältere Schüler und Erwachsene  
Kursinhalte siehe Ro 05.04.03)

### Ro 05.04.04

#### Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 18.00-20.00 Uhr, **ab 13.09.2012**  
€ 44,- 5 Tage/ 13 UE  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Buchführung

### Buchführung für Schüler und Auszubildende



Ihr lernt Buchführung in der Schule oder im Betrieb? In diesem Kurs werden die Grundlagen zu verschiedenen Themen der Buchhaltung leicht verständlich vermittelt. Je nach Wissensstand werden Themen vertieft oder nur kurz angesprochen. Wir beginnen mit Inventur, Inventar und Buchungen.

### Ro 05.05.01

#### Claudia Berminger-Grüneberg

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2012**  
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Korrekte Rechnungslegung in der Vereinsbuchhaltung für ehrenamtliche Kassierer und Kassenprüfer

Als ehrenamtlicher Kassierer und Kassenprüfer fehlt oft der fachliche Hintergrund für eine korrekte Abrechnung bzw. Prüfung nach den steuerlichen Vorschriften eines eingetragenen Vereins. Diese Grundlagen werden in diesem Kurs vermittelt.

### Ro 05.05.02

#### Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.10.2012**  
€ 23,- 4 Tage/ 8 UE

## Mathematik

### Mathematik für das 12. + 13. Schuljahr



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

### Ro 06.08.01

#### Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.09.2012**  
€ 72,- 12 Tage/ 48 UE  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Mathematik für Realschüler



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

### Ro 06.08.02

#### Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 06.09.2012**  
€ 54,- 12 Tage/ 36 UE  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.

### Kontakt:

0 61 06 / 693 12-25





# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Access	35
Acrylmalerei	16, 51, 70, 84
Activboard	38
Aktzeichnen	15
Alphabetisierung	25, 54, 89
Apple	37
Aquarellieren	16, 51
Arabisch	26f
Archäologie	13, 45
Astrologie	7
Atem	4, 10, 21, 52
Augentraining	88
Autogenes Training	62, 73, 87
<b>B</b>	
Bauen	9f, 45
BBP	75, 88
Beckenbodentraining	11, 23, 73, 88
Beruf	6, 31f, 39f, 45, 80f
Betriebssysteme	31, 37
Bewerben	40, 80
Bildbearbeitung am PC	18, 35f, 59, 66, 81f
Bildhauerei	17f
Bildungsurlaub	6, 22, 28f, 33f, 36, 40, 57f
Biologie	8f, 45, 70
Blues Harp	20
Bogenschießen	52
Bosnisch	29 f
Buchbinden	18
Buchführung	41, 82
Burnout	6
Büromanagement	35, 39
<b>C</b>	
Cambridge Certificates	28
Chinesisch	27, 78
Collagen	16
Computerkurse	31f, 58f, 66f, 70, 81f
<b>D</b>	
Dänisch	27f
Datev	40
Demenz	4
Denkmalschutz	13
Desktop-Publishing	37
Deutsch	25f
Deutsch als Fremdsprache	25f, 54, 64f, 78, 89
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	18, 35f, 48, 81
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	15
<b>E</b>	
Ehrenamt	3, 40f
Einbürgerung	26
Eltern	3, 69
Englisch	28, 54f, 65, 78f, 89f
Englisch für den Beruf	55, 79
Englisch für Kinder/Schüler	56, 65, 79, 90
Entspannung	7, 11, 21f, 49f, 62f, 73f, 87f
Ernährung	24f, 50
Eurythmie	83

Eutonie	87
Excel	34, 66f, 82
<b>F</b>	
Familie	3, 6
Feldenkrais	22, 52, 62
Filzen	19
Fitness	22f, 53, 63f, 74f, 88
Fotografie	18, 48
Französisch	28f, 57, 65, 79, 90f
Frauenkurse	10f, 46f, 81
Führungen	2, 8f, 12ff, 45, 44, 68f
Funkkolleg	31f, 35f
Fußreflexzonenmassage	49
<b>G</b>	
Garten	8f
Gebärdensprache	25
Gehirntraining	4, 69
Geschichte	2, 68f, 83
Gesellschaft	2f, 44, 68f, 83
Gesundheit	11, 21f, 49f, 62f, 76, 86ff
Gitarre	71
Grafik	13, 15, 35ff
Gymnastik	11, 22f, 53, 63, 74f, 88
<b>H</b>	
Häkeln	19
Handy	32, 67
Heilmethoden	11, 24, 49f, 64, 76, 88f
Heimwerken	48
Hirnforschung	4
Homöopathie	11, 64, 76
HTML	38
Hypnose	7, 76
<b>I</b>	
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
Indesign	37
Integrationskurse	25f, 54, 89
Internet	31f, 38, 59, 80, 82
Italienisch	29, 58, 65, 79, 91
<b>J</b>	
Japanisch	29
Jugendliche	13, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72, 75ff, 82, 90, 92
<b>K</b>	
Kalligraphie	14, 16f, 62
Kaufmännische Kurse	39f, 82
Keramik	17, 85
Kinderkurse	4, 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85
Kinesiologie	5, 86
Kochen	24f, 49, 64, 76ff
Kommunikation	4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81
Kosmetik	11, 49, 85
Kroatisch	29f
Kunst- und Kultur	12ff, 84f
Kunsthandwerk	18f, 48, 72, 85
<b>L</b>	
Länderkunde	61, 70, 83f
Latein	29
Lehrer-Fortbildung	4, 14f, 21, 38, 71

Lernen	3f, 69
Lesungen	5, 10f, 12f, 47
Literatur	10, 12f, 47, 62, 84
Lohn und Gehalt	39
<b>M</b>	
Malen	15f, 47f, 70, 84
Management	40, 45, 81
Massage	24, 49, 74, 82, 87
Mathematik	82, 92
Meditation	51, 62, 73, 87,
Mobbing	6, 81
Mode	19f, 48f, 72, 85f
Musik, Musizieren	20, 37, 52, 60, 67, 71
<b>N</b>	
Nähen	19f, 72, 85f
Natur	8f, 69
NLP	69f
<b>O</b>	
Office	32ff, 66
Ökologie	9, 45
OneNote	33
Origami	48
Outlook	35, 66
<b>P</b>	
Pädagogik	3f, 14f, 69
Partnerschaft	6, 87
Patchwork	48
Patientenverfügung	3
Percussion/Schlagzeug	52, 71
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2, 8
Photoshop	35ff
Physik	70
Pilates	53, 88
Plastisches Gestalten	17f, 70f
Politik	2, 44, 68f, 83
Polnisch	29
Portugiesisch-Bras.	29
Power-Lesen	4
Powerpoint	35, 66
Pressearbeit	40f, 80
Programmieren	37
Projektmanagement	40
Protokollführung	40
Prüfungen	25f, 33, 39
Psychologie	4ff, 46, 69f
<b>Q</b>	
Qigong	9, 22, 52, 62, 74,
Qualifizierungsschecks	39
<b>R</b>	
Radieren	15
Raucherentwöhnung	24, 76
Recht	3, 40f, 47, 61
Reiki	7f, 64, 76
Reisen	10, 22
Reiten	52
Religion	8, 83
Restaurierung	13, 18
Rhetorik	40, 45, 81
Rumänisch	30

Russisch	29
<b>S</b>	
SAP	40
Schmuck	18f, 48, 85
Schreibwerkstatt	10, 12
Schulabschlüsse	92
Schwimmkurse	22, 64
Selbstbewusstsein	5f, 10, 81
Selbstverteidigung	23, 52
Seniorenbildung	28, 31f, 51, 59, 70
Serbisch	29f
Skateboarding	76
Spanisch	30, 58, 65f, 79f, 91f
Spinning	22
Sportstacking	75f
Spracheinstufung	25, 27, 53f
Steuern	80
Stimmtraining	4, 10, 21, 52
Stressbewältigung	6ff, 11, 21f
Stricken	19
<b>T</b>	
Tai Chi	52, 74, 87
Tanz	11, 20f, 52, 71f
Tarot	7
Tastschreiben am PC	39, 59, 67, 82
Textiles Gestalten	19f, 48, 72, 85f
Theater	13, 47
Theologie	8
Trance	5
Träume	5
Tschechisch	30
Türkisch	30
Typberatung	48f, 85
<b>U</b>	
Ungarisch	30
<b>V</b>	
Verbraucherfragen	9f, 62
Verein	40f
Videobearbeitung	37
Vorträge	2ff, 8ff, 12, 14f, 24, 31f, 61, 83f
<b>W</b>	
Walking (Nordic)	23
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	38, 82
Wechseljahre	11, 50
Wellness	11, 73
Windows	31, 37, 59, 81
Wirbelsäulengymnastik	22, 53, 63, 74ff, 88
Word	33f, 66, 82
Work Life Balance	6, 46
<b>X</b>	
Xpert	33, 39
<b>Y</b>	
Yoga	11, 50f, 62, 73f, 86f
<b>Z</b>	
Zeichnen	15
Zeitmanagement	45, 81
Zirkustraining	75
Zumba	20, 63f, 72