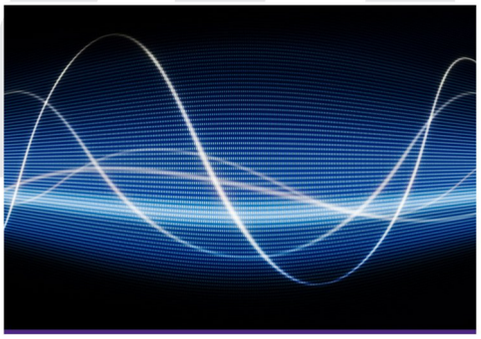


vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2013

September bis Dezember

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: **So, 01. September 2013**

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich.** Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.
Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.
Wenn eine E-Mailadresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Rodgau in Verbindung.
Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:
Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim
Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

Vorläufiger Anmeldeschluss: 31. August 2013 (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!!!
Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen 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 Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.
Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.
Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon oder E-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**
a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:
20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10 % der Gebührensumme
13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50 % der Gebührensumme
6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80 % der Gebührensumme,
danach wird die volle Gebührensumme fällig.

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

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:
In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.
Teilnahmebescheinigungen:
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden.
Versicherung:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.
Hausordnung:
Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.
Programmhinweis:
Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.
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.

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

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

Besuch der Westend-Synagoge
Ro 01.00.01
Silke Ott
Frankfurt, Westend-Synagoge
Do, 22.08.2013, 16.45-21.00 Uhr
€ 16,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.45 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gemies Kerch - die Kleinmarkthalle
Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt
Ro 01.00.02
Silke Ott
Frankfurt, Kleinmarkthalle
Fr, 06.09.2013, 15.00-19.00 Uhr
€ 29,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Von Teriak und Kaiserschnitt - Führung zur Medizingeschichte der Stadt Frankfurt
mit Christian Setzepfandt
Ro 01.00.03
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 11.10.2013, 15.00-19.00 Uhr
€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Ausstellung "Albrecht Dürer - seine Kunst im Kontext ihrer Zeit" im Städel
Ro 01.00.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Do, 12.12.2013, 12.00-19.00 Uhr
€ 28,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.00 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bach, Badesee und Speicherturm - Eine poetische Rodgauer Wasserfahrt
Viele Orte in und um Rodgau haben irgendwie mit Wasser zu tun. Der Radausflug verknüpft eine vielfältige Auswahl solcher "Wasserstellen" und ergänzt die Anschauung durch Informationen. Gedichte zum Thema runden das Nachmittagserlebnis ab.
Ro 01.00.05
Winfried B. Sahm
Treffpunkt: Rathaus Jügesheim
Sa, 14.09.2013, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,- / 4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.
Kontakt: 06106 693-1225

Kurse für Kinder und Jugendliche

Vom Westhafen zur Weseler Werft - Die Frankfurter Mainufer

Fluss- und Stadtszenerie auf beiden Seiten des Mains bieten abwechslungsreiche und attraktive Anblicke. Diese werden bereichert durch historische Informationen und passende literarische Texte (Gehstrecke ca. 5 km, Fahrt mit der S-Bahn Gruppenkarte).
Ro 01.00.06
Winfried B. Sahm
Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim (Richtung Frankfurt)
So, 20.10.2013, 14.00-19.00 Uhr
€ 21,- / 7 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. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringe Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.
Ro 01.00.10
Dieter Gewalt, Michael Hornung
Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 07.09.2013, 10.00-13.45 Uhr
€ 6,- / 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

Pädagogik und Lerntechniken

Schritt für Schritt zum Referatprofi

(für Kinder 6.-8.Klasse)
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/innen. Ihr Kind lernt, Ideen und Gedanken zu strukturieren, in Schriftform zu bringen und gelassen vorzutragen. An Beispielen des informierenden Referats, erleben die Schüler/innen wie leicht es ist, vor einer Gruppe zu reden und in der einfachen Überzeugungsrede sowie in der Diskussion lernen sie Gegenpositionen zu entkräften.
Ro 01.06.01
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 14.09.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Fit für den Übertritt - Workshop für Kinder

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schüler vor 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 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 01.06.02
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 14.12.2013, 10.00-13.00 Uhr
Sa, 25.01.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Spaß am Schreiben

(für Kinder 4.-5. Klasse)
Schreiben ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg eine wichtige Rolle spielt. Tipps und Kniffe in diesem Kurs verraten, wie Ihr Kind lernt, die Gedanken und Ideen zu strukturieren und sie dann in Schriftform umzusetzen. Ihr Kind lernt die Aufsätze in der Schule aufzupeppen und so ganz nebenbei wächst der Wortschatz.
Ro 01.06.03
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 02.11.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Leichter konzentrieren

(für Kinder 7.-10. Klasse)
Was bedeutet Konzentration und wie kann man sie verbessern? Ihr Kind lernt viele Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit kennen, die Spaß machen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack
Ro 01.06.04
Michael Bajorat
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 14.09.2013, 09.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Lernen leicht gemacht

(für Kinder 7.-10. Klasse)
Was passiert beim Lernen im Gehirn? Wie nutze ich den "Nachlerneffekt"? Wie kann ich beim Lernen Zeit sparen? Ihr Kind lernt Tricks und Kniffe für den nachhaltigen Lernerfolg kennen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack
Ro 01.06.05
Michael Bajorat
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 09.11.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 * Memotechniken lernen und anwenden * Spaß haben am Lernen - und in der Gruppe doppelt soviel. Mit Lachgarantie. Ich freu mich auf Sie!
Ro 01.06.06
Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 16.11.2013, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer/ € 25,-, min. 10 Teilnehmer/ € 31,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

(Inhalte siehe Ro 01.06.11) 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 01.06.07
Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 11.01.2014, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer/ € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser denken lernen

(für Kinder 3.-4. Klasse)
In diesem Kurs erfährt Ihr Kind, wie es besser denkt und lernt. Dazu bekommen die Teilnehmer von mir leicht umsetzbare Techniken an die Hand, mit denen sie auch in der Schule ganz einfach neue Dinge lernen können. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränke
Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.
Ro 01.06.08
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 05.10.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.09
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 07.12.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser Sprachen lernen

(für Kinder 5.-6. Klasse)
Wie Sprachen lernen ganz leicht geht - das bekommt Ihr Kind in diesem Kurs gezeigt. Mit der richtigen Methode geht auch das Vokabeln lernen viel einfacher, als man denkt! Sprachen lernen bekommt so eine ganz neue Qualität; es macht Spaß und kurbelt die Motivation zum Lernen an.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränk
Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.
Ro 01.06.10
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 14.09.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.11
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 16.11.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser entspannen

(für Kinder 5.-6. Klasse)
Entspannung ist wichtig, damit unser Gehirn Neues aufnehmen kann. Hier lernt Ihr Kind, wie einfach das geht und wie wohl es tut. Ich zeige Ihren Kindern Übungen, die mit Leichtigkeit in den Tagesablauf integriert werden können.
Bitte mitbringen: Stift, Papier, eine kleine Flasche Wasser, Isomatte und ein kleines Kissen
Eine Materialgebühr in Höhe von 5,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.
Ro 01.06.12
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Di, 16.00-17.00 Uhr, *ab 17.09.2013*
€ 18,- 4 Tage/ 5 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.13
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Di, 16.00-17.00 Uhr, *ab 26.11.2013*
€ 18,- 4 Tage/ 5 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

So wird Ihr Kind immer klüger - täglich 9 Minuten reichen

(für Kinder 5.-6. Klasse)

Ihr Kind lernt zwei Methoden kennen, die es mit nur 9 Minuten Übung täglich klüger machen. Die erste Methode zeigt ihm, wie es sein Wissen spielend leicht erweitern und schneller abrufen kann. Mit der zweiten Methode lernt ihr Kind, seine Lernzeit zu verkürzen und wie es mit gezielter Vorbereitung bessere Noten schreiben kann.
Bitte mitbringen: Stift, Papier und eine kleine Flasche Wasser. Eine Materialgebühr in Höhe von 5,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.14
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Mo, 15.00-16.00 Uhr, *ab 19.08.2013*
€ 36,- 8 Tage/ 11 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.15
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Mo, 15.00-16.00 Uhr, *ab 28.10.2013*
€ 36,- 8 Tage/ 11 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kommunikation

Umgangsformen und Tischsitten

Ein Workshop für Teilnehmer, die ihre allgemeinen Umgangsformen im beruflichen und privaten Bereich überprüfen möchten oder Sicherheit in schwierigen Situationen im Restaurant bzw. bei Tisch erhalten wollen.

Ro 01.06.31
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 25.01.2014, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Psychologie

Dem Gesicht auf der Spur

Erweitern Sie Ihre Menschenkenntnis und Ihre Kommunikationsfähigkeit mit dem Wissen alter Kulturen: dem Lesen von Gesichtsstrukturen. Lernen Sie, was das Gesicht über einen Menschen verrät. Entdecken Sie sich selbst neu und Ihr Gesicht - profitieren Sie von diesen Erkenntnissen. Die Referentin ist NLP-Coach und Kommunikationstrainerin. Bringen Sie bitte einen Handspiegel mit.

Ro 01.07.01
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 30.11.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Akkreditiert als Lehrerfortbildung

Kurse für Kinder und Jugendliche

Berufliche Neuorientierung - Frauenseminar

"Was kann ich noch? Wo liegen meine Stärken? Welches sind die Schritte zu meinem nächsten beruflichen Ziel?" Diese Fragen können Sie mit Gleichgesinnten klären. Sie werden sich Ihrer Werte bewusst, entdecken Ihre Talente und Stärken. Erkennen unbewusste Verhaltensmuster, die Sie zukünftig positiv nutzen können. Kreative Methoden aus NLP, Kommunikationstraining und Zielorientierung zeigen Ihnen Ihre ersten Schritte zur Umsetzung. Profitieren Sie von Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Selbstreflexion. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich beruflich verändern wollen, Berufseinsteigerinnen wie für Frauen nach der Familienphase. Die Referentin ist NLP-Coach und Kommunikationstrainerin.

Ro 01.07.02
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 12.10.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch * die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln * es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln * es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben * Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken. (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.03
Karl-Heinz Wenzel
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 31.08.2013, 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 01.07.04
Karl-Heinz Wenzel
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 09.11.2013, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,- / 10 UE

"Glück gehabt?" - Das Glücksseminar

Ob man sich glücklich fühlt oder nicht, ist weniger von äußeren Umständen abhängig als vielmehr von der persönlichen Lebensführung. Wir lernen in Schule und Beruf vieles, aber nicht: wie mache ich mich selbst glücklich, bevor es sonst niemand tut. Gemäß dem Motto "Glücklich ist nicht derjenige, der alles hat, sondern derjenige, der aus allem das Beste macht" hilft Dr. Michael Spreiter mit seiner humorvollen-einfühlsamen Art das persönliche Glückspotenzial wach zu küssen, das bisweilen im Alltag verschüttet wird.

Ro 01.07.05
Dr. Michael Spreiter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 14.12.2013, 10.00-17.00 Uhr
So, 15.12.2013, 13.00-18.00 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Menschen erkennen und gewinnen

Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen und auf den klassischen Erkenntnissen des Persönlichkeits-Psychologen C.G. Jung erhalten Sie Einblick in ein Instrument, mit dem Sie nach kurzer Übung sehr schnell und treffsicher Menschen beurteilen und erfolgreicher mit Ihnen umgehen können. Verschiedene bewährte Instrumente wie Insights, DISG, HDI etc. werden vorgestellt. Die Anwendung eignet sich für Einzelpersonen als auch für ganze Teams.

Ro 01.07.06
Dr. Michael Spreiter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 07.12.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Burnout - Erkennen, überwinden, vorbeugen

Aufleuchten statt ausbrennen: Wie Sie Burnout verhindern und ein kraftvolles Leben führen. Die Belastungen in Familie und Beruf nehmen zu. Wie können wir die Herausforderungen besser bewältigen und über mehr Kraft verfügen? Wie können wir frühzeitig ein Burnout erkennen und ihm entgegenwirken? Wie können wir ein kraftvolleres Leben führen, mit mehr Lebensfreude und Fitness? Diese Fragen werden in dem Seminar von Dr. Michael Spreiter beantwortet, der seit über 10 Jahren Unternehmen und Einzelpersonen zu diesem Thema berät.

Ro 01.07.07
Dr. Michael Spreiter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 09.11.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hypnose zum Kennenlernen: Ein Info- & Erlebnistag

Viele interessieren sich für Hypnose. Ich biete die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild über die Hypnose im Rahmen meiner 18-jährigen Praxiserfahrung zu machen. Darüber hinaus erleben Sie an diesem Abend als Gruppe einen Weg in die Hypnose zum Kennenlernen. Im Anschluss findet ein Austausch statt.

Ro 01.07.08
Ute Keller
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 05.10.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Symbole, Bilder und Träume

Ich führe Sie in die Wunderwelt Ihrer inneren Bilder und Symbole. Erfahren Sie Ihre individuelle Botschaft. Erkennen Sie die Sprache Ihres Unterbewusstseins. Es können eigene Träume mitgebracht werden.

Ro 01.07.09
Ute Keller
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 02.11.2013, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dein inneres Kind und du

Begegne deinem inneren Kind und folge seinem Herzen, seiner Kraft und Lebensfreude. Empfange seine Botschaft und sein Geschenk an dich.

Ro 01.07.10
Ute Keller
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 23.11.2013, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Biologie

Zackelschafschur: Frieren die Schafe im Winter?

Wir werden unsere Zackelschafe scheren und das Thema Wolle der Schafe ausgiebig betrachten. Selbstverständlich können Sie bei der Schur mithelfen. Bitte (Bastel)schere mitbringen. Schafknuddeln ist inklusive. Überlegen Sie sich, was Sie schon immer mal über die Wolle der Schafe erfahren wollten, sodass wir Ihren Wissenshorizont noch erweitern können. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig mitgeteilt. Zur Tierseuchenvermeidung ist wichtig, dass Sie gereinigte Kleidung und sauberes Schuhwerk tragen.
Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns eine E-Mail oder eine postalische Anmeldung mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Ro 01.14.01
Markus Metzger
Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben
Fr, 27.09.2013, 16.00-18.00 Uhr
€ 8,- pro Einzelperson, €16,– pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,–€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wir machen unseren Schaf- und Ziegenführerschein

Naturbegeisterte Tierliebhaber können in diesem Kurs ein profundes Wissen über Ziegen- und Schafhaltung erlangen. An zwei Tagen erfahren Sie einiges über den Umgang mit Ziegen und Schafen und deren Fütterung, das Leben der Menschen in der Eiszeit und Beginn der Viehzucht. Zu der Theorie gibt es auch einen praktischen Anteil - es werden folgende Arbeiten an den Ziegen und Schafen durchgeführt: Klauen schneiden, Entwurmen, Zaun auf- und abbauen, Deckzeit managen u.a. Je nach Geschick und Interesse können die TN mitmachen. Am Ende des Kurses erhalten alle

TN ein Zertifikat. Zur Tierseuchenvermeidung ist es wichtig, dass Sie gereinigte Kleidung und sauberes Schuhwerk tragen.
Ro 01.14.02
Markus Metzger
Feldgemarkung Rödermark/Nieder Roden
Sa, 26.10. + 02.11.2013,
15.00-16.30 Uhr
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 4 UE / max. 12 TN

Wildpflanzen kennenlernen - sammeln, essen, Wirkungsweise erfahren

Es werden Wildpflanzen und Bäume an ihrem Naturstandort aufgesucht und das Umfeld bewertet. Durch Sammeln, Zubereiten und Essen werden der Geschmack und die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Pflanze kennengelernt. Bitte festes Schuhwerk anziehen und Korb, Handschuhe, Schere, Messer mitbringen. Materialkosten von 3 € werden im Kurs abgerechnet. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer.
Ro 01.14.03
Robert Gebel
Bürgerhaus Weiskirchen; Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 05.10.2013, 13.00-16.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Verbraucherfragen

Vortrag: Regenerative Energien im Überblick

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach
Regenerative Energien, sind Energien aus Quellen, die sich entweder kurzfristig von selbst erneuern oder deren Nutzung nicht zur Erschöpfung der Quelle beiträgt. Es sind nachhaltig zu Verfügung stehende Energieressourcen, zu denen unter anderem Biomasse, Geothermie, Photovoltaik, Solarthermie, Wasserkraft und Windenergie zählen. Die Energieberater der Energieversorgung Offenbach geben einen Überblick über die verschiedenen regenerativen Energien und informieren zu den einzelnen Energiearten.
Ro 01.16.01
EVO AG
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 24.09.2013, 19.30-21.30 Uhr / Eintritt frei!
Unbedingt telefonische Voranmeldung im vhs-Büro unter 06106 693-1225, -1230 oder -1231

Theater

Improvisationstheater für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren -

Schnupperkurs

Eben noch auf dem schwebenden Teppich, jetzt als Rotkäppchen im Wald und gleich als reicher Scheich im Autohaus unterwegs. Alles kann und einiges muss einfach sein! Dazu noch der Mut zum Scheitern und die Fähigkeit, meistens auch über sich selbst erstaunt lachen zu müssen... Genau das ist Improvisationstheater (kurz Impro). Es gibt keine festen Texte zu erlernen, alles entsteht aus der Spontanität und Kreativität der Spieler. Es gibt in jedem Fall nur ein Ziel: Spaß im Team!!! Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs fortgeführt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung, ggf. Requisiten (je kurioser, desto besser)
Ro 02.02.01
Yasminé Schmidt
Jugendhaus Dudehofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 16.11.2013, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Improvisationstheater -

Schnupperkurs

(Inhalte siehe Ro 02.02.01ok.) Dieser Kurs ist für Erwachsene. Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs fortgeführt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung, ggf. Requisiten (je kurioser, desto besser)
Ro 02.02.02
Yasminé Schmidt
Jugendhaus Dudehofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 19.10.2013, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 28,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer
9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen und Zeichnen

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, rasch trocknen 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).
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 02.05.01
Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 07.09. + So 08.09.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN
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 (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE
Hinweis: max. 14 Teilnehmer

Gitarre für Fortgeschrittene

Ro 02.08.02
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.03
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.00 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.04
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.05
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 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 03.09.2013*
€ 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, 21.09.2013, 11.00-13.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE / max. 4 TN
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, 21.09.2013, 15.00-17.15 Uhr
€ 12,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bass-Gitarre von Anfang an - Schnupperkurs

Sie lernen eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen "Saiten" vor.
Ro 02.08.17
Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 05.10.2013, 11.00-13.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug - Schnupperkurs - Erwachsene

Ein Schnupperkurs in der Kleingruppe 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, 09.11.2013, 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, 09.11.2013, 15.00-17.15 Uhr
€ 12,- / 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, 30.11.2013, 11.00-15.45 Uhr
€ 35,- / 6 UE / max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Tango Argentino - Grundlagen
Der Tango Argentino begeistert Menschen in aller Welt. Ein Tanz zu zweit, ein lebendiges Spiel, eine Umarmung, diese besondere Art miteinander zu gehen - getanzte Sehnsucht und Leidenschaft. Ein Spiel zwischen Mann und Frau. Sie lernen die Grundlagen des argentinischen Tangos kennen.
Ro 02.09.01
Maria Bischoff
Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula; Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Sa, 28.09. + So 29.09.2013,
14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 6 UE

Tango Argentino - Aufbaukurs
Aufbaukurs zum Kurs Ro.02.09.01
Ro 02.09.02
Maria Bischoff
Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula; Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Sa, 09.11. + So 10.11.2013,
14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 6 UE

Fotografie

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera
Einsteigerworkshop
Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne fotografische Vorkenntnisse, die wissen möchten, was sie mit ihrer (neuen) digitalen Spiegelreflexkamera alles anstellen können. Der praktische Umgang mit der Kamera wird erläutert und geübt. Grundlegende Themen wie Blende und Zeit werden in Theorie und Praxis vermittelt. Weitere Themen sind: Belichtungsmessung, Automatikfunktionen, Kameraeinstellungen, Aufnahmezubehör, Auflösung und RAW Dateiformate. Die praktische Übung findet am 08.09. im Park Schönbusch (Aschaffenburg) statt. Anschließend werden die Fotos besprochen.
Bitte mitbringen: Digitale Spielreflexkamera, deren Bedienungsanleitung, Akku, Speicherkarte
Ro 02.11.01
Detlef Möbius, Fotograf
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 02.09., Do, 05.09. + Mo, 09.09.2013
jeweils 19.30 bis 21.45 Uhr
So, 08.09.2013 von 10.00 bis 17.00 Uhr; Treffpunkt Park Schönbusch, Aschaffenburg
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 18 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

vhs – weil's Spaß macht!

Bildgestaltung - worauf kommt es an?
Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Kameratechnik und Bildgestaltung kennen – insbesondere die Wirkung von Blende, Verschlusszeit und Brennweite. Praktische Übungen bieten Gelegenheit, die Bildgestaltung mit Bildausschnitt, Kamerastandpunkt und Perspektive zu experimentieren. Bei der Bildbesprechung wird gezielt auf den Bildaufbau und die gestalterischen Mittel eingegangen. Sie erfahren, wie Sie druch gezielte Farbgestaltung und Lichtstimmungen (Tageslicht, Dämmerung, Dunkelheit) Ihren Bildern mehr Ausdruck verleihen. Eine ausführliche Besprechung der Teilnehmerfotos bildet den Abschluss.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ (falls vorhandenen), Bedienungsanleitung, Akku, Speicherkarte bzw. USB-Stick mit mindestens 5 Bildern zur Bildbesprechung
Ro 02.11.02
Detlef Möbius, Fotograf
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
So, 03.11.2013, 10.00-17.00 Uhr
Di, 05.11.2013, 19.30-21.45 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer /
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage / 12 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kunsthandwerkliches Gestalten

Fröbelsterne - alte Technik in neuem Design - *Kleingruppe*
Nur vier schmale Papierstreifen und etwas Übung, so einfach lassen sich schöne dreidimensionale Sterne basteln. Die Auswahl an schönen Papieren ist riesig und mit etwas Phantasie entstehen traumhafte Schmuckstücke fürs ganze Jahr. In diesem Kurs wird die Grundtechnik vermittelt und neue Varianten mit 12 Streifen werden ausprobiert. Papierstreifen können im Kurs erworben werden (12 Streifen ca. 0,50 €).
Mitzubringen: Schere
Ro 02.12.01
Sandy Pickula
Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Sa, 09.11.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Japanische Mini-Perlentiere - *Kleingruppe*
Bei dieser neuen Technik aus Japan entstehen kleine stabile Hohlkörper aus Perlen und Nylonfaden. Diese können dann als Anhänger, Ohrringe oder Handyschmuck alltagstauglich verwendet werden. Vorkenntnisse in der Arbeit von Perlentieren sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Materialien können im Kurs erworben werden. Bei Ohrringen etwa mit 10 € pro Paar rechnen. Mitzubringen: Schere, Feuerzeug und, falls vorhanden, Nylonfaden in der Stärke 0,25 mm.
Ro 02.12.02
Sandy Pickula
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 28.09.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Scoubidou - Praktisches aus Flechtschnüren - *Kleingruppe*
Ja, es gibt sie wieder, Scoubidou-Bänder. Doch es muss nicht immer ein Schlüsselanhänger sein. Es lassen sich auch tolle Figuren oder Kugelschreiber herstellen. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber auch Anfänger können in diesem Kurs die Grundtechnik erlernen. Materialien können im Kurs erworben werden (10 Bänder ca. 0,50 €). Mitzubringen: Schere
Ro 02.12.03
Sandy Pickula
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 07.09.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / Kleingruppe
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 Material für eine freie herbstliche Form - Moribana - mitbringen.
Ro 02.12.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 26.09.2013***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 63,-, min. 8 Teilnehmer
8 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Werken

Heimwerken für Frauen
Tapezieren, streichen, lackieren, bohren - kein Problem mehr! In diesem Kurs werden die nötigen Techniken und fachliches Grundwissen vermittelt, Maschinen und Zubehör erklärt und viele Tipps gegeben. Sie erfahren:
Wofür benutze ich Lasuren, Lacke, Acryl- oder Binderfarben? Wozu brauche ich Spax-Linsenkopf- und Rundkopfschrauben? Welche Befestigungsmöglichkeiten gibt es für welche Wand? Praktische Übungen geben die Möglichkeit, das Gelernte gleich anzuwenden. Der Dozent arbeitet seit 5 Jahren als Fachanleiter im Projekt Rodgau 16plus und ist für die fachliche Qualifizierung der Jugendlichen im handwerklichen Bereich zuständig.
Bitte zweckmäßige Kleidung tragen und wenn vorhanden eigene Maschinen zum Kennenlernen mitbringen.
Ro 02.12.13
Detlef Schramm, Tischlermeister
Jugendhaus Dudenhofen, Werkraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Sa, 09.00-13.30 Uhr, ***ab 02.11.2013***
€ 52,- 2 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Einführungskurs ins Stricken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die wissen, was ein "rechter Haken" ist, aber nicht, was sich hinter einer "linken Masche" verbirgt. Nach der Teilnahme sollte jeder in der Lage sein, erste eigene gestrickte Teile herzustellen (Schal oder Stulpen). Inhalte des Kurses sind u. a. Aufnehmen/Abketten von Maschen, linke/rechte Maschen stricken und flaches/rundes Arbeiten. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und jedes Alter geeignet.
Mitzubringen: Schere und falls vorhanden: Wollreste, Stopfnadel (ohne Spitze) und Stricknadeln
Ro 02.13.01
Sandy Pickula
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 07.12.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wir stricken weiter - Fortführung des Anfängerkurses
Dieser Kurs baut auf dem Einführungskurs auf und richtet sich an alle, die Gefallen am Stricken gefunden haben. Es können in diesem Kurs Techniken vertieft oder Neues erlernt werden.
Mitzubringen: Schere und falls vorhanden: Wollreste, Stopfnadel (ohne Spitze), Stricknadeln und angefangene Arbeiten
Ro 02.13.02
Sandy Pickula
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 18.01.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stoffpuppen und Kuscheltiere
Die Teilnehmer/innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddies und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.
Ro 02.13.07
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 09.09.2013***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.08
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 10.09.2013***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.09
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 28.10.2013***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.10
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 29.10.2013***
€ 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.

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 Telefon (06106 16756).

Ro 02.14.01
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 12.10.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 26,- / 8 UE / max. 8 TN
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 02.14.02
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 04.11.2013, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 09.11. + So, 10.11.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage / 18 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Feriennähkurs für Kinder -

Kleingruppe

Einstieg in das Schneidern um sich ein eigenes Kleidungsstück zu nähen, z. B. einen Rock oder eine Hose. Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.

Ro 02.14.03
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo 07.10.2013, 18.00 - 19.30 Uhr
Mo 14.10. - Fr 18.10.2013, jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr
€ 85,- 6 Tage/ 25 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08
Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kosmetik

Holen Sie sich Ihren Wellness-urlaub nach Hause!

Kopfhaut- und Nackenmassage, Hals- und Dekolleté- 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.

Ro 03.00.01
Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 08.10.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 38,- / 5 UE / max. 5 TN
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 03.00.02
Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 12.09.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 33,- / 5 UE / max. 5 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.03
Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Mo, 23.09.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 33,- / 5 UE / max. 5 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

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 03.09.2013
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 UE

Wohltuende Klänge hören und spüren/Erweiterung - 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!
Bitte Matte, Decke, kl. Kissen, Getränk mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.02
Hannelore Pieper, Klangschalentherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 14.12.2013, 15.30-18.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Fortführung des Kurses

Ro 03.01.05
Gabriela-Carmen Lang
Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 19.15-21.15 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 103,-, min. 10 Teilnehmer / € 129,-, min. 8 Teilnehmer / 10 Tage/ 27 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung in Yoga & Meditation

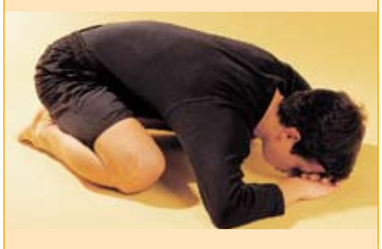
Ein Workshop zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Erlebe Körper und Atemübungen, Meditation und Mantrasingen in Theorie und Praxis.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Ro 03.01.06
Bianca Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 12.10.2013, 14.00-18.30 Uhr
€ 19,-, min. 12 Teilnehmer / € 23,-, min. 10 Teilnehmer / € 28,-, min. 8 Teilnehmer
6 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung in Hatha Vinyasa Flow

Hatha Vinyasa Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Eine ideale Verbindung zwischen den traditionellen, statischen Yogastilen und der Dynamik des Ashtanga Vinyasa- bzw. Power Vinyasa Yoga. Wie auch beim traditionellen Hatha Yoga beginnt dieses Stunde mit einer Tiefenentspannung, verknüpft aber die einzelnen Yoga-Positionen anschließend zu einer harmonischen und fließenden Sequenz.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Ro 03.01.07
Bianca Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 30.11.2013, 15.00-18.00 Uhr
€ 13,-, min. 12 Teilnehmer / € 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 19,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. 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 03.01.08
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 09.11.2013, 14.00-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE / max. 9 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Waldspaziergang / Natur erleben

Wir werden in einem gemäßigten Tempo einen Spaziergang durch den Wald unternehmen. Zwischendurch praktizieren wir einige Atem- und Yogaübungen. Dabei bleiben wir in der Stille und konzentrieren uns auf das Gehen, die Atmung und auf die Natur. Bitte auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung achten.

Ro 03.01.09
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung "Alter Weg"
Treffpunkt: Eingang
So, 15.09.2013, 10.30-12.45 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Relax - Wellness
Yoga-Wochenende in Reichelsheim/ Erzbach im Odenwald vom 01.11. bis 03.11.2013
An diesem Wochenende fahren wir in die Nähe von Reichelsheim inmitten des idyllischen Odenwaldes. Wir wohnen im gepflegten Hotel Berghof mit Schwimmbad, Sauna, Whirlpool und Tepidarium. Dort können wir so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen - eine Oase zum Wohlfühlen. Wir werden gemeinsam Yoga praktizieren, können Spaziergänge in die nähere Umgebung machen oder genießen einfach die Annehmlichkeiten des Hotels. Alles kann, nichts muss. Eigene Anreise, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de
Anmeldeschluss: 15. September 2013
Ro 03.01.10
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44
Fr - So, 01.11. - 03.11.2013
€ 54 (zzgl. 129,– Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer)
3 Tage/ 10 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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, sodass 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
Sa, 05.10.2013, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE / max. 9 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Rücken stärken mit Yoga
Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Durch gezielte Yoga-Übungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.12
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 14.09.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 21,- / 4 UE / max. 9 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.13
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 23.11.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 21,- / 4 UE / max. 9 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Partnermassage - Wellness für Zwei
In diesem Kurs erlernen Sie, Ihren Partner mit einer Wellness-Nacken-, oder Wellness-Rückenmassage, den Alltag vergessen zu lassen. Sie werden einfache Massagegriffe der Wellnessmassage kennen lernen und verschaffen sich einen kleinen Überblick über die Rücken und Nackenmuskulatur. Die Massage findet auf der Massage-Bank und auf dem Massage-Stuhl statt. Sie werden verschiedene Variationen der Massage kennen lernen. Creme, Öl, Tücher sowie Erfrischungsgetränke, Kaffee und Tee werden vom Kursleiter kostenlos zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit; Umkleidemöglichkeit vorhanden.
Ro 03.01.14
Jörg Etten-Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 21.09.2013***
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 8 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.15
Jörg Etten-Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 16.11.2013***
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 8 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vinyasa Power Yoga für Einsteiger
Die Ästhetik des Vinyasa Power Yoga liegt in den fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. Vinyasa bedeutet atemsynchronisierte Bewegung. Anders als bei anderen Hatha-Yoga Formen, wo die Asanas über mehrere Minuten gehalten werden, wird hier viel Wert auf die flüssigen Übergänge gelegt. Der Ausdruck Power Yoga kommt daher, dass diese Yoga Form das Herz-/Kreislaufsystem trainiert, wie keine andere das Energieniveau hebt, dynamisch und kraftvoll gestaltet ist und durch die Konzentration auf den Flow gleichzeitig die Gedanken zur Ruhe kommen lässt - ein vollständiges Abschalten.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung
Ro 03.01.16
Angelika Larha Jockwer,
Yogalehrerin M.Y.I.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 20.09.2013, 18.30-20.30 Uhr
€ 8,-, min. 12 Teilnehmer / € 9,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Karmische Verstrickungen erkennen und lösen
Die Karmalehre der alten vedischen Schriften Der Grund für unsere inneren und äußeren Konflikte liegt ursächlich auf der Ebene des Karmas. Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Workshopinhalte: Vortrag: Einführung in die vedische Karmalehre und deren direkte und indirekte Gesetze mit praktischen Beispielen und sinnvoller Umsetzung im Alltag, Meditation, Aurareinigung und Auraaufbau, Schamanische Trancereise zum persönlichen Krafttier, Schamanische Trancereise zum ursächlichen Konflikt.
Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibzeug, Unterlage und Decke (Selbstverpflegung)
Ro 03.01.17
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 14.09.2013, 11.00-16.00 Uhr
€ 17,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer
7 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tai Chi Chuan - Basiskurs für Anfänger
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. Wir erlernen ein Stück der Tai Chi Chuan Form
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken tragen und festes kleines Kissen und eine Decke mitbringen.
Ro 03.01.20
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 11.09.2013***
€ 57,-, min. 12 Teilnehmer / € 69,-, min. 10 Teilnehmer / € 86,-, min. 8 Teilnehmer
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 03.01.21
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 19.45-21.15 Uhr, ***ab 09.09.2013***
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer / € 94,-, min. 10 Teilnehmer / € 117,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 30 UE / max. 12 TN
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 Verspannungen und Stress.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe, ein festes kleines Kissen, Decke oder Gymnastikmatte
Ro 03.01.22
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 09.09.2013***
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer / € 94,-, min. 10 Teilnehmer / € 117,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 30 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 Funktionen und Organe zugeordnet, die nach der Vorstellung der TCM körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen, die für ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgen. In diesem Kurs lernen Sie Übungen nach den Fünf-Elementen kennen.
Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit.
Ro 03.01.23
Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 30.10.2013***
€ 26,-, min. 12 Teilnehmer / € 31,-, min. 10 Teilnehmer / € 39,-, min. 8 Teilnehmer
5 Tage/ 10 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannungs-Mix
Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong, Phantasiereisen oder Meditation können das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder herstellen. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedene Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen, um mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.
Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit.
Ro 03.01.24
Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 6 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung ins Yoga
Dieser Workshop lädt alle Männer und Frauen ein, die schon immer einmal Yoga ausprobieren und kennenlernen wollten. Sie praktizieren erste Körperübungen, lernen Atemtechniken und erfahren interessante Hintergründe und Aspekte des Yoga. Ein beschwingter Nachmittag für alle Yoga-Interessierten.
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung, Matte
Ro 03.01.25
Zivana Blagojevic
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 07.09.2013, 15.00-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken
Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht es Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.
Mitzubringen: Warme Socken, Wohlfühlkleidung, Matte
Ro 03.01.26

Zivana Blagojevic
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, *ab 10.09.2013*
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Yoga Oase - Entspannung am Wochenende

Verschiedene Yogaübungen helfen Ihnen, den eigenen Körper zu aktivieren, zu dehnen und zu entspannen. Dabei unterstützen gezielte Techniken, den eigenen Atemrhythmus bewusster wahrzunehmen und wirken erfrischend und harmonisierend. In der Meditation kommen Körper und Geist zur Ruhe und ermöglichen die Wahrnehmung auf den Augenblick.
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung, Matte
Ro 03.01.27
Zivana Blagojevic
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 23.11.2013, 15.00-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik/ Bewegung

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - 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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 08.30-09.30 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.02
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 10.30-11.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - 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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 08.30-09.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch
Ro 03.02.04
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 09.30-10.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - 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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 09.30-10.30 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step / Problemzonengymnastik für Frauen u. Männer - 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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 10.30-11.30 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

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

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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
So, 09.30-10.30 Uhr, *ab 08.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Frauen und Männer

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)
Ro 03.02.08
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, *ab 08.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!
Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen
Ro 03.02.11
Doris Keller
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 09.00-10.00 Uhr, *ab 19.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
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 19.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

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 03.02.13
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 07.09.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.14
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 05.10.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 19,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft werden in dieser Stunde verbessert. Die für unseren Alltag wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine und Rücken werden gestärkt. Der Schulter-Nackenbereich wird gelockert. Die Kondition wird durch dynamische, musikunterstützte Bewegungen und Spielvariationen in Schwung gebracht. Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde kommen natürlich nicht zu kurz. Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.
Ro 03.02.15
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.30-21.00 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer / € 94,-, min. 10 Teilnehmer / € 117,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 30 UE

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

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Aufführung gestalten.
Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.
Ro 03.02.16
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 07.09. + So, 08.09.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 05.10. + So, 06.10.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.18
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 09.11. + So, 10.11.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.
Kontakt: 06106 693-1225

Gutes für den Rücken
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen) werden Wirbelsäulenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen wirkungsvoll kuriert.
Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte
Ro 03.02.19
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 18.20-19.20 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.20
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Gutes für den Rücken
(Inhalte siehe Ro 03.02.19) Auch der Beckenboden wird mittrainiert.
Ro 03.02.21
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 17.15-18.15 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen
Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Ro 03.02.22
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 15.00-16.00 Uhr, *ab 27.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.23
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, *ab 27.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

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

Rückenfitness
Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen angeboten. Neben dem Rücken werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräftigen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir manchmal mit einem Entspannungsteil.
Mitzubringen: Hallensportschuhe, Yogamatte (3-4 mm), Getränk 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 10.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Fitness Mix
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 Hallensportschuhe, Handtuch und ein Getränk
Ro 03.02.27
Sabine Wiercimok
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, *ab 10.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.37
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13
Fr, 09.00-10.00 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy Step & Workout
Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das die Muskulatur in Po und Beinen kräftigt und ganz nebenbei auch noch Spaß macht! Wir erarbeiten in jeder Stunde eine kleine Choreografie. Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Geübte, Neugierige, Bewegungsbegeisterte und Cardio-"Muffel".
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk
Ro 03.02.36
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.15-11.15 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Rückenfitness
Alltägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, mit diesen Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Getränk
Ro 03.02.38
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13
Fr, 10.00-11.00 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zumba®
Zumba®, das ist Spaß - tanzen - gute Laune und dabei noch massenhaft Kalorien verbrennen ! Lust darauf, dich fit zu tanzen ? Genau darum geht es bei Zumba®. Sich auspowern zu lateinamerikanscher Musik.
Einfach zu erlernende Schritte und massenhaft Spaß. So einfach macht es Zumba®, gesund und fit zu bleiben.
Mitzubringen: Saubere Sportschuhe, Handtuch, ausreichend Getränke. Noch Fragen an die Trainerin? Gerne! Morena Beckmann 0151 400 17 0 24
Ro 03.02.49
Morena Beckmann
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, großer Saal, Schillerstr. 27
Fr, 10.15-11.15 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zumba® Gold
Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger zugeschnitten ist. Mit einfach erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter. Dazu bekommt das ganze durch unsere Zumba® Instructorin noch einen Hauch des berühmten brasilianischem Feuers.
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune
Ro 03.02.50
Ana Paula Bandeira-Pohl
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13
Mi, 19.00-20.00 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.30-19.30 Uhr, *ab 19.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
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, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 09.00-10.00 Uhr, *ab 21.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.54
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, *ab 21.08.2013*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
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 29.10.2013 nach 5 Wochen.
Ro 03.03.01
Agnes Wiesner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.30-21.00 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 39,- 5 Tage/ 10 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kneipp - Anwendungen gegen Infektanfälligkeit

Der Seminarleiter stellt das kneippsche Gesundheitskonzept von der naturgemäßen Lebensweise und häuslichen Selbstanwendung im Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit usw. vor. Die Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer.

Ro 03.04.01
Robert Gebel
Bürgerhaus Weiskirchen; Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 21.09.2013, 13.00-16.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das Kiefergelenk

Das Kiefergelenk, ein besonderes Gelenk! Die Lage, die Behandlungsmöglichkeiten. Warum es im Körper für so viele verschiedene Beschwerden verantwortlich sein kann. An alle Interessierten, die mehr über das Kiefergelenk erfahren möchten.

Ro 03.04.02
Ulrike Reuter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 09.10.2013, 19.00-21.30 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / 3 UE

REIKI 1. Grad

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universelle Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt.
Materialkosten: 10 € für Skript und Urkunde. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.04
Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 07.09. + So, 08.09.2013,
10.00-18.00 Uhr
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 20 UE / max. 12 TN
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 Kursus 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, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Sa, 09.11. + So, 10.11.2013,
10.00-18.00 Uhr
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 20 UE

Das geheime Wissen der Kelten

Die Kelten, die ab dem 4. Jahrhundert v. Chr. ganz Europa bevölkerten, waren nicht nur hervorragende Soldaten und Künstler, sondern kannten sich auch gut mit der Natur aus, um den Menschen die geistige und körperliche Gesundheit zu erhalten. Wie modern das Wissen ihrer Heiler - der Druiden - war, wird an diesem Wochenende erarbeitet.
Materialkosten: 10 € für Unterlagen. Bitte Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.06
Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 23.11. + So, 24.11.2013,
10.00-18.00 Uhr
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 20 UE

Kochen

Chinesische Küche

Essen ist im Leben der Chinesen ein sehr wichtiges Thema. In den einzelnen Kursen erlernen Sie die Zubereitung von einfachen und schnellen Gerichten mit immer neuen Rezepten. 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. Bitte Schürze, Geschirrhandtücher und Getränke mitbringen.

Kursgebühr für jeden Kursteil:
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer / € 23,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.07.01 (Kurs 1)
Danping He
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 24.09.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.02 (Kurs 2)
Danping He
Di, 05.11.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.03 (Kurs 3)
Danping He
Di, 03.12.2013, 18.00-21.45 Uhr

Grillen und Barbecue - Grundkurs

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 03.07.05
Stefan Koch
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 21.09.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 33,-, min. 12 Teilnehmer / € 36,-, min. 10 Teilnehmer / € 39,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Grillen und Barbecue 2

Dieser Grillkurs baut auf das Wissen des ersten Grillen und Barbecue-Kurses auf. Wir werden hier die Nutzung des Grills gemeinsam vertiefen. Dabei sollen anspruchsvollere Gerichte wie Fisch, Steak und Nachspeisen auf dem Grillplan stehen. Die Verwendung von Hilfsmitteln wie Gusspfanne und Pizzastein runden die Grilltechnik ab.
Mitzubringen: Großes Schneidebrett, Fleisch- und Gemüsemesser, Teller, Besteck, Glas

Ro 03.07.06
Stefan Koch
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
So, 22.09.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 36,-, min. 12 Teilnehmer / € 39,-, min. 10 Teilnehmer / € 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Genüsse und Wein

Oktoberfestmenü

Schon seit einigen Jahren ist das Münchner Oktoberfest in aller Munde. Viele Prominente und solche, die sich dafür halten, geben sich hier ein Stelldichein. Auch für das leibliche Wohl wird dabei aufs Beste gesorgt.
In unserer Veranstaltung möchten wir Ihnen nun einige klassische bayrische Rezepte etwas abgewandelt in einem modernen Gewand präsentieren. Das allerseits gegenwärtige, gute Bier wird dabei auch eine Rolle spielen. Unabhängig davon stellen wir zu den einzelnen Gerichten die dazu passenden Weine vor.
In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.07
Peter Gorges (Küche),
Karl-Heinz Mager (Wein)
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 28.09.2013, 13.00-17.30 Uhr
€ 55,- / 6 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche

Orientalische Küche - Rezepte aus 1001 Nacht

Die Einflüsse innerhalb der orientalischen Küche reichen vom nordafrikanischen Raum über die Türkei, der Levante und dem Iran bis auf den indischen Subkontinent. Lamm, Linsen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die hier verwendet werden. Kombiniert mit duftenden, exotischen Gewürzen und frischen Kräutern ergibt das wunderbar aromatisch schmeckende Gerichte. Ein jeweils dazu passender Wein rundet das Geschmackserlebnis einzigartig ab.
In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.08
Peter Gorges (Küche),
Karl-Heinz Mager (Wein)
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 23.11.2013, 13.00-17.30 Uhr
€ 55,- / 6 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko

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. Neue Rezepte!
Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher, Getränk u. Behälter für Reste; incl. Zutatenkosten

Ro 03.07.09
Alejandra Lira Fierro
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.09.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 25,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Witzig bunte Cake Pops - neue Ideen

Cake Pops sind der neue peppige Backtrend für Groß und Klein. Doch was sind Cake Pops? Cake Pops sind kleine kugelrunde Kuchen auf Lollisticks mit farbigem 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. Sie lernen neue Rezepte und Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Transportbox, kleine Küchenwaage, Schürze und 2 Geschirrhandtücher mitbringen.

Ro 03.07.10
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 31.08.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 28,- / 5 UE / max. 8 TN
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, Schürze und 2 Geschirrhandtücher mitbringen. Die Kosten für die Zutaten sind in der Gebühr enthalten.
Ro 03.07.11
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 18.01.2014, 11.00-14.45 Uhr
€ 24,- / 5 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Lustig bunte Tiermuffins

Ob für den Kindergeburtstag oder für große Naschkatzen - lustige Muffins mit Tiergesichtern sind garantiert der Hingucker auf jeder Feier. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Ihre selbstgebackenen Muffins mit witzigen Tiergesichtern aus Fondant ganz einfach und schnell verzieren. Löwe, Elefant, Zebra oder Giraffe - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zaubern Sie mit neuen Backideen Ihren Gästen ein Lächeln aufs Gesicht. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte 12 fertige (!) Muffins, Schürze, Transportbox, Ausrottstab (möglichst beschichtet) und 2 Geschirrhandtücher mitbringen.
Ro 03.07.12
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 30.11.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 18,-, min. 10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Hilfe Mama, wie ging das nochmal? Junge Küche für Studenten, Alleingelassene und Frischlinge

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht - es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.13
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 26.09.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Es muss nicht immer Fleisch sein - Kulinarische Vielfalt aus dem Gemüsebeet

Mit einigen Grundrezepten lässt sich die Vielfalt an Gemüse je nach Saison lecker zubereiten. Wir gestalten ein Menü aus herzhafter Gemüsecremesuppe, frischen Gnocchi, mit allerlei Kräutern gewürzten Gemüse-Variationen, vegetarischem Chili, sowie süß und herzhaft gefüllten Kartoffelhörnchen. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.14
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 09.10.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ich lade Sie herzhaft ein - Quiche, Antipasti und besondere Partysnacks

Zwiebelschnecken oder Gemüsekuchen, Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eignen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybüffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche farbenfroh bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker! Lassen Sie sich inspirieren!
Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.15
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 30.10.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Was schwimmt denn da? Frischer Fisch - abwechslungsreich zubereitet

"Frischer Fisch - von der Theke in die Pfanne", so lautet das Motto dieses Abends. Lachscremesuppe, mit Kräutern gefüllte Forelle, Matjes in Sahnesauce, Fischcurry, Gegrillte Fischspieße oder knusprig panierte Dorade geben einen kleinen Überblick über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von frischem, eingelegtem oder geräuchertem Fisch. Mit passenden Beilagen zaubern wir ein leckeres Menü.
Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.16
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 06.11.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das kommt mir nicht aus der Tüte! - Frische Küche von Anfang an

Kochen lernen mit Pfiff! Wie setzt man eigentlich eine Gemüse- oder Fleischbrühe an? Gibt es ein Ruck-Zuck-Rezept für selbstgemachte Suppennudeln? Womit kann ich eine kräftige Soße zu frischen Kartoffelklößen, einem Braten oder einem Gemüsegericht herstellen? Auch frische Spätzle oder Kartoffelbrei sind keine Zauberei!
Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.17
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.11.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung - Geschenke aus der eigenen Küche

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhafte "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Baguette verkosten. Fruchtige Marmeladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen, Gebäck und Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!
Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher, mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.
Ro 03.07.18
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 04.12.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B2.... entsprechen denen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmes". Kurse der Stufe A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen. In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden.
Detaillierte Informationen - siehe Seite 29

Sprachen lernen & Sport - Intensivkurs

Lernen Sie eine Sprache nach Wahl, während Sie Sport treiben! Wir erarbeiten uns gemeinsam eine Basis in Ihrer Wunschsprache. Einen Teil der Kurszeit verbringen wir mit Spaziergängen. Währenddessen hören Sie Ihre Wunschsprache und verankern einzelne Inhalte bereits in Ihrem Gedächtnis. Nach Kursende können Sie auf diese Weise jeden CD-Sprachkurs Ihrer Wahl mit Sport (Nordic Walking, Joggen, Fitnessstudio, etc.) kombinieren. Anmeldeschluss ist der 23. August 2013. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.
Ro 04.00.01
Nicole Bonifer
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 17.30-20.30 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 26,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A 1.5

In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag
Ro 04.04.01
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 10.00-11.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Deutsch als Fremdsprache A 2 / B 1

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!
Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag
Ro 04.04.02
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Fr, 10.00-11.30 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch

Englisch A 1.1 stressfrei

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Englisch ohne Vokabelpauken! Dies ist nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung sehr einfach. Sie lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie als Kind ihre Muttersprache lernten - nicht durch Pauken, sondern durch Hören und Nachsprechen.
Anmeldeschluss ist der 23. August 2013. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.
Ro 04.06.01
Nicole Bonifer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, *ab 06.09.2013*
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 1.2 - Intensivkurs

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es wird in kurzer Zeit eine Sprachfertigkeit erlernt, die es ermöglicht, die englische Sprache auf Reisen und im Ausland gut einzusetzen.
Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.
Ro 04.06.02
Ludger Kuon
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.45 Uhr, *ab 18.09.2013*
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch A 1.4

Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen!
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6
Ro 04.06.03
Monika Klaucke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A 1.5
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen sowie an Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben oder diese ausbauen.
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
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 2
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen sowie an Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben oder diese ausbauen.
Lehrbuch: Face 2 Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag
Ro 04.06.05
Iris Böhnisch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene A 2.7
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen
Ro 04.06.06
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 05.09.2013***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Englisch für Fortgeschrittene A 2 / B 1
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen
Ro 04.06.07
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 10.15-11.45 Uhr, ***ab 02.09.2013***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B 1 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 04.06.08
Manuela Behrenbeck
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene A 2 / B 1
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen
Ro 04.06.09
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B 1 / B 2 Intensivkurs
A course designed for advanced learners with good knowledge, interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. Exam preparation for cambridge (first + advanced) and Telc. Use of the English language in every day situations to brush up fluency and accuracy.
Lehrbuch: Spotlight Sprachmagazin
Ro 04.06.10
Ludger Kuon
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.45 Uhr, ***ab 16.09.2013***
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch B 2 Refresher Course
You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us!
Lehrbuch: Various material
Ro 04.06.11
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 05.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch C1 Intensivkurs
Proficiency and Business (advanced learners). A course designed for students, interested in conversation writing, discussion and improving grammatical skills to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in every situation on developing fluency and accurancy. 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 17.09.2013***
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Sunday Morning Club English Conversation B1/B2
In angenehmer Atmosphäre üben wir in diesem B1/B2 Konversations-Kurs, uns auf Reisen über mehr zu verständigen als den Busfahrplan. Motivierende Texte zu aktuellen Themen, sowie 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, Puiseauxplatz 3, Raum 5
jeweils sonntags 10.00 - 11.30 Uhr:
08.09., 22.09., 06.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2013 und 26.01.2014
€ 35,- 8 Tage / 16 UE

Talk is cheap - English Conversation
It has been some time since you last had the opportunity to talk with fellow students about various topics in English, or you need to keep practicing the language to ensure your fluency. Whatever the reason, I would like to give you the opportunity to talk in English and by doing this, supported with some basic grammar info, improve your language skills automatically. Now it is up to you to sign up or finding reasons why you can not participate. No course book required.
Ro 04.06.21
Christian Meyer
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 06.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe
Der Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse besitzen. Im kleinen Kreis intensiv Französisch lernen. Wir erweitern unsere Kenntnisse und erfahren mehr über unsere französischen Nachbarn.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag
Ro 04.08.01
Barbara Herold
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 17.45-19.15 Uhr, ***ab 26.08.2013***
€ 79,- 12 Tage/ 24 UE / Kleingruppe 6-8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für den Urlaub – Herbstferienkurs
Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Anhand von ausgesuchten Texten und Dialogen bereiten wir sprachlich unseren nächsten Aufenthalt in Frankreich vor. Wir lernen ein Flugticket zu buchen, eine Hotelreservierung vorzunehmen und andere urlaubsbezogene Situationen sprachlich zu meistern.
Ro 04.08.02
Barbara Herold
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 09.00-11.00 Uhr, ***ab 14.10.2013***
€ 30,- 5 Tage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für Fortgeschrittene A 2.14
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 9
Ro 04.08.03
Birgit Ernst
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
€ 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: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 2
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

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 04.09.01
Anisoara Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 11.09.2013***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1
Pizza, Spaghetti und ciao sind schon drei gebräuchliche Wörter, weitere 300 lernen Sie in kürzester Zeit dazu. A presto!
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 1
Ro 04.09.02
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 17.09.2013***
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Italienisch A 1.3
Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Sie lernen und erleben Italienisch wie in Italien.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 7
Ro 04.09.04
Salvatore Di Natale
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch B 1.1
Dieser Kurs startet neu und wendet sich an Wiedereinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen. Das Lerntempo wird individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst.
Lehrbuch: Buongiorno (Neu) B1, Klett Verlag, ab Lektion 7
Ro 04.09.07
Anisoara Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 10.00-11.30 Uhr, *ab 09.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B 1.4
Italienisch Mittelstufe - Sie lernen und erleben Italienisch wie in Italien.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.09.08
Salvatore Di Natale
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 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 04.09.09
Anisoara Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, *ab 12.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch

Spanisch A 1.1
Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.22.01
Irma Fastner-Fröhlich
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 18.45-20.30 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 52,- 10 Tage/ 23 UE

Spanisch A 1.1
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.22.02
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 09.00-10.30 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.3
Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7
Ro 04.22.03
Amelia Requena
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-19.30 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.4
Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 8
Ro 04.22.04
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 18.30-20.00 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.5
Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7
Ro 04.22.05
Irma Fastner-Fröhlich
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 18.30-20.30 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.6
Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10 a
Ro 04.22.06
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch A 1.7
Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11
Ro 04.22.07
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, *ab 09.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.9
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3
Ro 04.22.08
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 09.09.2013*
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.10
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 b
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, *ab 04.09.2013*
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 2.13
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 6 b
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.35 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch A 2.13
En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática.
Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 12
Ro 04.22.11
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch B 1.16
Continuamos aprendiendo formas gramaticales y la conversación es un aspecto importante en este curso.
Lehrbuch: Caminos (Neu) B1 (3), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1 b
Ro 04.22.13
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.00-10.15 Uhr, ab 05.09.2013
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch B 1.22
Además de profundizar la gramática con el libro B1 conversaremos sobre temas del acontecer actual tanto cultural, social, politico y económico.
Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11 b
Ro 04.22.16
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.09.2013
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Arbeit und Beruf

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. Insbesondere Berufsanfänger, Berufswechsler und Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen können mitgebracht werden. Für individuelle Fragen wird ausreichend Zeit gegeben.
Ro 05.00.01
Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa, 21.09.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 23,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die gelassene Art sich durchzusetzen - Frauenseminar
Zielgruppe sind Frauen, die ihre Sprachlosigkeit überwinden möchten, ihr Gesprächsverhalten überprüfen wollen, und ohne schlechtes Gewissen, den Mut zum Neinsagen erlernen wollen.
Ro 05.00.02
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 26.10.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentationstechnik
Für Teilnehmer, die ihr Erscheinungsbild vor der Gruppe überprüfen möchten, Grundlagen für die Struktur eines Vortrages erlernen und sich aneignen wollen, wie mit Störungen umzugehen ist.
Kursinhalte: Ziele von Präsentationen, Selbstaussage, die richtige Vorbereitung, die Einleitung, Überleitung zum Hauptteil, der sichere Abschluss, Struktursysteme, Präsentieren unter erschwerten Bedingungen.
Ro 05.00.03
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 30.11.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Effiziente Arbeitsorganisation
Kursinhalte: Zeitdiebe am Arbeitsplatz, Koordination Chef/Mitarbeiter, Tätigkeiten kürzen, bündeln, Prioritäten setzen, das 1 x 1 der Arbeitsorganisation, Störfaktor Telefon, Stresssituationen
Ro 05.00.04
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 14.12.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kaufmännische Unternehmensführung für Unternehmensgründer
Der Kurs bietet einen Überblick über den Aufbau eines Kleinunternehmens. Grundlagenkenntnisse werden keine vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Existenzgründer, Jungunternehmer und sonstige Kleingewerbetreibende, die ihre Rechnungslegung nicht alleine ihrem Steuerberater überlassen möchten.
Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.
Ro 05.00.05
Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 20.00-21.00 Uhr, *ab 29.10.2013*
€ 12,- 4 Tage/ 5 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 erworben werden.
Ro 05.01.01
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.15-22.00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
€ 66,- 6 Tage/ 14 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

PC-Grundlagenkurs für Einsteiger

Vormittagskurs
Sie lernen in aller Ruhe und mit vielen Übungen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC für private Zwecke nutzen zu können. Schwerpunkte sind die beiden Anwendungen: die Textverarbeitung Word und das Internet. Sie lernen ansprechendes Gestalten z.B. eines Briefes, Drucken und Speichern. Sie erfahren, was mit dem Internet möglich ist und suchen mit Google und Wikipedia Informationen im Netz. Dabei werden auch die erforderlichen Basiskenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur behandelt. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.
Ro 05.01.03
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 9.00-12.00 Uhr, ***ab 19.09.2013***
€ 99,- 6 Tage/ 24 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Alltagsaufgaben am PC problemlos lösen

Sie benötigen einen Aushang für das schwarze Brett? Für eine Familienfeier möchten Sie die Einladungen selbst gestalten und die geplante Städtereise per Internet recherchieren? Sie möchten außerdem Ihre Korrespondenz und Ihre Daten in den Griff bekommen, einfache Berechnungen in Excel durchführen und digitale Bilder am Bildschirm präsentieren? In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, wie solche alltäglichen Probleme mit Word, Excel und PowerPoint und Internet gelöst werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.
Ro 05.01.04
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 9.00-12.00 Uhr, ***ab 06.11.2013***
€ 116,- 7 Tage/ 28 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

PC-Grundlagen für Kids 3./4. Klasse

Herbstferienkurs für Kinder
Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit Symbolen, Bildern und WordArt gibt es tolle Anregungen und individuelle Förderung. In einer kleinen Gruppe lernen Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung am Computer besitzen, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version Word 2010 unter Windows 7.
Ro 05.01.09
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo - Fr: 21.10., 22.10., 23.10., 24.10, 25.10.2013, jeweils 9.30 - 12.30 Uhr
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ - befreiung

Textverarbeitung

Word und mehr für Kids 5./6. Klasse

Ferienkurs für Kinder
In einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung geht es um weiterführende Kenntnisse rund um den PC. Themen sind: Arbeiten mit Ordnern und USB-Stick, Hintergrund und Bildschirmschoner, Einsatz von Word z.B. bei Hausaufgaben, Referaten und Einladungen. Wir lernen Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version Office 2010 unter Windows 7.
Mitzubringen: USB-Stick
Ro 05.02.01
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo - Fr: 21.10., 22.10., 23.10., 24.10, 25.10.2013, jeweils14.00 - 17.00 Uhr
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ - befreiung

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. Sie lernen neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.
Literatur: Word 2010 Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12 €.
Ro 05.02.02
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.15 Uhr, ***ab 02.09.2013***
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.
Literatur: Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag, kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.
Ro 05.02.11
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.15 Uhr, ***ab 28.10.2013***
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

Powerpoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie PowerPoint zu mehr als nur zur Folienerstellung nutzen können. Kursinhalte: Was ist PowerPoint? Fenster, Ansicht, Befehle. Arbeit mit Folien und Präsentationslayouts, Arbeit mit Objekten, Markieren, Gruppieren, Drehen, Kippen, Gestaltung mit Texten und Schriften, Grafiken, Cliparts, Diagramme, Bildschirmpräsentationen, Erstellen, Anpassen, Blendeffekte, Animation.
Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen.
Literatur: Das Buch PowerPoint 2010 für Windows Grundlagen, Herdt-Verlag kann im Kurs erworben werden.
Ro 05.02.19
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 02.12.2013***
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet, Fotos und mehr

Workshop Digitalkamera - Übungen, Tipps und Tricks

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Anschluß am PC * Ausspielen der Bilder * Bildoptimierungen * Dateigröße * CD erstellen * Bildbestellung. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Mitzubringen: Sofern vorhanden kann/sollte die Kamera mit USB Kabel zum Termin mitgebracht werden.
Ro 05.02.21
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 26.09.2013, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop: Einführung in WordPress - die eigene Webseite mit kostenloser Blog-Software einrichten und verwalten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern/-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 das Hobby oder Kleinunternehmen, bis hin zu umfangreichen Internetseiten mit Bildern, Videos - oder sogar als Online-Shop, kann WordPress genutzt werden. Weitere Info www.vhs-rodgau.de
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC
Ro 05.02.22
Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 18.00-20.00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
€ 48,- 4 Tage/ 11 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Fotobuch

Wer kennt das nicht, man fotografiert dank modernen Digitalkameras mehr als früher, gleichzeitig schaut man sich fast nie die Fotos an. Das muss nicht sein. Dank eines selbst erstellten Fotobuchs entsteht eine persönliche Zusammenstellung der besten Bilder, welche einfach vorgezeigt und durchgeblättert werden können.
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 05.02.23
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.15-22.00 Uhr, ***ab 29.10.2013***
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 TN
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. Inhalt des Kurses: * Installation einer Bearbeitungssoftware * Vorstellen von verschiedenen Designs und Üben * Erstellen eines Kalenders * Bestellung abschicken
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Mitzubringen: USB-Stick bzw. CD-Rom mit Bildern u. Texten
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Ro 05.02.24
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.15-22.30 Uhr, *ab 26.11.2013*
€ 26,- 2 Tage/ 6 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet für Einsteiger
Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife * Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware * Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Chache/ Cookie; Download von Dateien * Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat * Einführungen zu 'Social Community'
Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.
Ro 05.02.25
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.30 Uhr, *ab 10.12.2013*
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
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 gehts 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 05.02.26
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 12.09.2013, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung
Ro 05.02.28
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 21.11.2013, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay 2 - Verkaufen
Im Fortsetzungs-Workshop eBay VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von eBay voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN: *Wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * Wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels * Wir stellen unseren Artikel ein / Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale eBay-Mitgliedschaft, gute Internet- und Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Mitzubringen: Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen den Sie beabsichtigen zu verkaufen (Ersatzweise eine Fotografie des Gegenstands)
Ro 05.02.27
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 07.11.2013, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.29
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 16.01.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bildbearbeitung mit GIMP - Professionelle Nachbearbeitung von Fotos mit kostenloser Software
GIMP ist eine kostenlose, aber sehr vielseitige Bildbearbeitungssoftware, mit der man Fotos professionell verbessern, aufbereiten und verändern kann. Kursinhalte: die Arbeitsoberfläche und Werkzeuge von GIMP, die richtige Auswahl von Auflösung und Bildgröße, Einsatz verschiedener Bildformate (jpg, bmp, png, tiff), Freistellen von Bildausschnitten, mit Ebenen arbeiten, Bildkorrekturen- und -optimierung, Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Text in Bilder einarbeiten und Texteffekte, der Einsatz von Filtern.
Voraussetzungen: PC Grundkenntnisse
Ro 05.02.30
Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-20.00 Uhr, *ab 28.11.2013*
€ 48,- 4 Tage/ 11 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.
Kontakt:
0 61 06 / 693 12-25

Tastschreiben

Tastschreiben am PC in 5 Tagen
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. 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: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb
Ro 05.04.01
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.00 Uhr, *ab 13.01.2014*
€ 48,- für Kinder
€ 59,- für Erwachsene
5 Tage/ 13 UE/ max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik

Mathematik für Realschüler
Kurs für Schüler der 10. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen wollen und sich intensiv auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten wollen. Bitte Zirkel, Lineal und Geodreieck mitbringen.
Ro 06.08.01
Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-20.15 Uhr, *ab 05.09.2013*
€ 54,- 12 Tage/ 36 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für das 12. Schuljahr
Grundlagen zu Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (GK + LK) zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung.
Ro 06.08.02
Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-21.00 Uhr, *ab 02.09.2013*
€ 72,- 12 Tage/ 48 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für das 13. Schuljahr
Grundlagen zu Analysis (Differenzial- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (GK + LK) zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung.
Ro 06.08.03
Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-21.00 Uhr, *ab 03.09.2013*
€ 72,- 12 Tage/ 48 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik mit Hand und Verstand
Mit fortschreitendem Alter wird es immer wichtiger die Muskel- und Gehinrzellen zu trainieren. Das geht am einfachsten im Umgang mit natürlichen Zahlen und geometrischen Figuren. Deshalb üben wir mit mathematischen Basteleien und durch Kopfrechnen. Weitere Inhalte sind: Wege zur Berechnung der Prüfziffer von ISBN- und EAN-Codes, Kalenderrechnen, Basteln von Platonischen Körpern u.a.
Ro 06.08.04
Wilhelm Eisenhut, Studiendirektor a.D.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, *ab 26.09.2013*
€ 31,- 6 Tage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

STADTBÜCHEREI RODGAU

Stadtbücherei Nieder-Roden
Puiseauxplatz 3
Montag + Mittwoch, 15.00 bis 19.00 Uhr
Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 81
E-Mail: buecherei.niederroden@web.de

Stadtbücherei Jügesheim
Ludwigstraße 58-60
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 19.00 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 84
E-Mail: buecherei.juegesheim@web.de

Öffentliche Bücherei Hainhausen
Eppsteiner Straße 14
Mittwoch, 16.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 2 78 02 08
E-Mail: buecherei.hainhausen@web.de

Öffentliche Bücherei der Ev. Kirche Dudenhofen
Kirchstr. 3
Dienstag 16.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr
Tel. 06106/6249722
E-Mail: buecherei@evkirche-dudenhofen.de

Kath. Öffentliche Bücherei Dudenhofen
Georg-August-Zinn-Str. 35
Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 bis 12.00 Uhr
Tel. 06106/21101
E-Mail: KoeB-Dudenhofen@web.de