



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Januar bis April

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.

Semesterbeginn: **Sa, 01. Februar 2014**

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 E-Mail) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail Adresse 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:

Gesellschaft - Geschichte - Politik Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter www.rodgau.de bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 06106 693-1225). Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Neubau des Städtels

Ro 01.00.01

Silke Ott

Frankfurt, Stadel

Fr, 21.02.2014, 12.00-17.00 Uhr

€ 28,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim
Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abge sagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail 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 SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

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.

Hinter den Kulissen der städtischen Bühnen

Ro 01.00.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

Mo, 10.03.2014, 17.00-21.00 Uhr

€ 18,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 17.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Grube Messel - ein Weltnaturerbe

Ro 01.00.03

Silke Ott

Grube Messel

Sa, 26.04.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 18,- / Treffpunkt Parkplatz Grube Messel, 13.45 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gebührenermäßigung

Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudent/-innen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), Rentner/-innen, 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 Gebührensomme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensomme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensomme,

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw.

Commerzbanktower mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.05

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 28.02.2014, 17.00-21.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 17 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kirchen und Klöster in Frankfurt - Teil 2 mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.06

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 28.03.2014, 14.00-18.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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

12 Personen anmelden. In der Kursschreibung 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).

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse statt.

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.

Entdeckungen in Offenbach - Ein Stadtspaziergang

Offenbachs Innenstadt gilt vielen nicht gerade als Attraktion. Dennoch gibt es - oft dem ersten Blick nicht erkennbar - vieles Interessante und historisch Bedeutsame zu entdecken. Der Stadtgang macht zwischen Main und Wilhelmplatz mit den Orten und ihren Geschichten bekannt. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit der S-Bahn.

Ro 01.00.10

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim (Richtung Frankfurt)

Sa, 26.04.2014, 14.00-17.30 Uhr

€ 16,- / 5 UE / Incl. Fahrtkosten

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik und Lerntechniken

Auf den Punkt konzentrieren

In diesem Kurs erleben Ihre Kinder, wie Aufmerksamkeit auch durch Bewegungsübungen gesteigert wird. Neben Neurobics, Brain-Gym erarbeiten wir einfache leichte Übungen aus Life Kinetik®. Bei Life Kinetik® handelt sich um ein spannendes Gehirnaktivierungs-Training mit einfachen Bewegungselementen, leichten kognitiven Aufgaben sowie speziellen Augenübungen. Über diesen Weg kommt das Gehirn dreidimensional in Bewegung und fördert so neue neuronale Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Diese Verbindungen sorgen nachweislich für mehr Leistungsfähigkeit im Bereich des Lernens. Schüler verbessern ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Ro 01.06.01

Andrea Kurz

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

Sa, 15.03.2014, 10.00-13.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gelassen Referate präsentieren

(für Kinder 6.- 8. Klasse)

Präsentieren ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg ein Fundament darstellt, sondern wichtig ist für das weitere Leben. Ihr Kind lernt, die Ideen und Gedanken zu strukturieren und gelassen vorzutragen. An Beispielen erleben die Schüler/-innen wie leicht es ist, vor einer Gruppe zu reden. Spielerisch mit Techniken aus der Schauspielerei und einfachen Methoden aus der Kommunikation werden die Schüler/-innen behutsam an die Übungen herangeführt.

Ro 01.06.02

Andrea Kurz

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

Sa, 29.03.2014, 10.00-13.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer

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 so viel. Mit Lachgarantie. Ich freu mich auf Sie!

Ro 01.06.03

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

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

Sa, 05.04.2014, 10.00-16.30 Uhr

€ 21,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / 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 01.06.05

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 08.02.2014, 09.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser Sprachen lernen

(für Kinder 3.-4. Klasse)

(Inhalte siehe Ro 01.06.05)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränk
Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.07

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 08.03.2014, 09.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Erste Hilfe gegen dumme Sprüche - Ein Schlagfertigkeitstraining für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Kennst du das? Jemand macht eine freche und unverschämte Bemerkung. Du schnappst nach Luft. Du würdest gerne schlagfertig kontern, doch erst viel zu spät fällt dir eine passende Antwort ein. Damit das Kontern gelingt, ist allerdings nicht nur die passende Antwort entscheidend. Die Körpersprache muss zu dem passen, was du sagst. Eine Portion Mut gehört auch dazu. All das trainieren wir an drei Terminen mit folgendem Programm: Dumm angequatscht - was nun? * Mein persönlicher Schutzschild * Selbstbewusste Ausstrahlung * Anti-Ärger-Strategien * Gekonnt kontern: Entdecke deine kreativen Möglichkeiten

Ro 01.06.09

Heike Herzog

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

Fr, 07.03.2014, 17.00-19.15 Uhr

Sa, 08.03. + Sa, 15.03.2014,

11.00-13.15 Uhr

€ 23,- 3 Tage/ 9 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Schulängste und Lernblockaden überwinden

In diesem Kurs möchte ich, als IPE Kinder- und Jugendcoach, Ihnen eine effektive und schnelle Methode vorstellen, die es Ihrem Kind ermöglicht, in kurzer Zeit die eigenen Ängste und Lernblockaden zu überwinden, um ins eigene Potenzial zu finden.

Ro 01.06.10

Ute Keller, Heilpraktikerin

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

Mi, 26.02.2014, 19.00-21.30 Uhr

€ 8,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8 Teilnehmer / 3 UE

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: Altentagesstätte

Sa, 29.03.2014, 09.00-15.30 Uhr

€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie

NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch * die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln * es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln * 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 01.07.02

Karl-Heinz Wenzel

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

Sa, 22.03.2014, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,- / 10 UE

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, 08.03.2014, 14.00-18.00 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 15,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer

5 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, 22.03.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hypnose zum Anfassen

Hypnose ist - obwohl schon seit Jahren vielseitig bekannt - noch immer mit Angst besetzt und falsch verstanden. Ich gebe Ihnen die Möglichkeiten, die Irrtümer auszuräumen und im Rahmen meiner langjährigen Praxiserfahrung die therapeutische Hypnose kennen und schätzen zu lernen. Darüber hinaus biete ich Ihnen innerhalb der Gruppe eine eigene Hypnose-Erfahrung zum Kennenlernen.

Ro 01.07.08

Ute Keller, Heilpraktikerin

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

Sa, 01.03.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / 4 UE

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen vhs-Sommerprogramm!
ab 25.04.2014

Für Neugierige: viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!

Lebe deine Weiblichkeit - von Frau für Frau

Ich lade dich herzlichst ein, mit mir einen entspannten und fröhlichen Frauennachmittag zu erleben. Wir tanzen, malen, reisen in unsere inneren Bilder, begegnen unseren Engeln und geistigen Helfern. Wir lassen unseren Sinnen freien Lauf und genießen gemeinsam diesen wundervollen Nachmittag.

Ro 01.07.10

Ute Keller, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 15.03.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Biologie

Familienausflug zu den Schafklämmern



An einem Samstagnachmittag werden Sie mit dem Schäfer die neuen Lämmer der Saison 2014 kennenlernen, füttern und natürlich auch streicheln dürfen. Den Hütehund werden Sie in Aktion erleben und die Hintergründe des Haustiers "Schaf" werden Ihnen anhand von Schaubildern dargestellt. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Praxiserfahrung mit und bei den Schafen und Lämmern. Zielgruppe sind Familien, welche Ihren Kindern oder Enkeln nicht alltägliche "Tiernähe" ermöglichen möchten.

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 bekannt gegeben
Sa, 15.03.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,- pro Einzelperson
€ 16,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Verbraucherfragen

Vortrag: Energieausweis und Immobiliencheck

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach

Mit dem Immobiliencheck wird Ihre Immobilie nach verschiedenen Kategorien bewertet, hierdurch werden vorhandene Mängel ersichtlich. Des Weiteren werden technische Zusammenhänge begutachtet und man erhält einen umfassenden Überblick über die Qualität der Immobilie. Der Energieausweis ist Bestandteil der Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Durch die Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Ro 01.16.01

EVO AG

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mo, 10.03.2014, 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

Mal in eine andere Rolle schlüpfen? Du möchtest mal aus der Haut fahren? Dich fühlen wie dein Lehrer, das Topmodel, wie es ist ein Junge/ ein Mädchen zu sein? Einfach jemand anders sein? Egal ob laut, leise, frech, lieb, böse, chillig, yolo oder rotzig? Du bestimmst die Rolle, du bestimmst den Text, du bestimmst das Tempo! Das ist Improtheater, einfach nur Spaß haben! Und das ganze völlig stressfrei! Mitzubringen sind bequeme Klamotten, Schreibkram und Verpflegung. Auf Wunsch kann der Kurs fortgeführt werden.

Ro 02.02.01

Yasminé Schmidt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: 1
Sa, 05.04.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,- / 9 UE / 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, 29.03. + So, 30.03.2014,

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

BLICKFÄNGER - Zeichnen an verschiedenen Orten



für Jugendliche (12 - 16 Jahre)

An verschiedenen Plätzen in Rodgau werden wir die Umgebung mit verschiedenen Materialien festhalten. Neben der realistischen Darstellung geht es dabei vor allem um den schnellen Strich, das Kennenlernen verschiedener Materialien, sowie die Schulung des zeichnerischen

Blicks. Materialkosten von 10 Euro werden direkt an die Kursleitung entrichtet.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, Blei-, Bunt- und Filzstifte.

Ro 02.05.03

Monika Jäger

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

Di, 16.30-18.00 Uhr, ab 04.03.2014

€ 30,- 6 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik/Musizieren

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung von einfachen Liedbegleitungen, kennen lernen von Zupf- und Schlagtechniken und Basisakkorden.

Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

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

Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.02.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses.

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

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

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 05.02.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

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

Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 03.02.2014

€ 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 05.02.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

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

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

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

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 03.02.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

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

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.02.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Cajon für Einsteiger

Das Cajon ist eine Kistentrommel, die in den letzten Jahren einen regelrechten Boom in der populären Musik erfahren hat und in ihrem Klang einem kleinen Schlagzeug gleicht. In diesem Kurs sollen Basiskenntnisse der Spieltechnik wie Bass, Ton, Tip und Slap erlernt werden. Gleichzeitig wird das Rhythmusgefühl der Teilnehmer/-innen durch ausgewählte Übungen trainiert und Rhythmen verschiedener Stilistiken erarbeitet. Ziel des weiteren Kurses wird es zudem sein, das Zusammenspiel im Cajonensemble durch das Spielen mehrstimmiger Arrangements zu üben. Instrumente können für den Unterricht zur Verfügung gestellt werden.

Ro 02.08.10

Thea Florea

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 06.02.2014

€ 52,- 10 Tage/ 20 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe

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

Ro 02.08.15

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 01.02.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach

- Schnupperkurs -
Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe
(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur
Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik,
Rheinstr. 3

Sa, 01.02.2014, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Bass-Gitarre von Anfang an**

- Schnupperkurs - Kleingruppe

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, 09.03.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug - Schnupperkurs

- Erwachsene - Kleingruppe

Ein Schnupperkurs in der Kleingruppe für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennenlernen und die gängigsten Stilrichtungen erfahren.

Ro 02.08.18

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur
Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik,
Rheinstr. 3

Sa, 05.04.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug - Schnupperkurs

- Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe
(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur
Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik,
Rheinstr. 3

Sa, 05.04.2014, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 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, 15.03. + So, 16.03.2014,

14.00-16.15 Uhr

€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10

Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 6 UE

Schnupperkurs Modern American Square Dance (Basic)

In diesem Grundkurs werden mit viel Spaß die ersten Schritte und Gebräuche des Modern American Square Dance vermittelt. Er wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. In einem zweiten Abschnitt werden Figuren während eines gesungenen Liedes zugerufen. Es darf sich jeder angesprochen fühlen, der Musik (die Palette reicht von Country über Rock/Pop) und Bewegung mag. Der Kurs eignet sich für Kinder (ab 10 Jahren), Jugendliche, Singles und Paare. Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Ro 02.09.02

Uwe Kraemer-AveMarie

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16

Fr, 19.15-20.15 Uhr, ab 28.03.2014

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 13,-, min. 10

Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 4 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 06.04. im Park Schönbusch (Aschaffenburg) statt. Anschließend werden die Fotos besprochen.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung, Akku, Speicherkarte

Ro 02.11.01

Detlef Möbius Fotograf

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

Mo, 31.03., Do, 03.04. + Mo, 07.04.14

jeweils 19.30 bis 21.45 Uhr

So, 06.04.2014 von 10 bis 17 Uhr;

Treffpunkt Park Schönbusch, Aschaffenburg

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10

Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer

4 Tage/ 18 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder
und Jugendliche

**Kunsthandwerkliches Gestalten****Werkstoff Papier - Vom Schnipsel, zur Fläche, zur Plastik**

Für Kinder (6-10 Jahre)

Hier dreht sich alles rund ums Papier: Neben Zeichnungen, Malerei und Collage auf Papier werden wir aus Papierresten selbst Papier herstellen, schöpfen und Plastiken herstellen. Materialkosten von 15 Euro werden direkt an die Kursleitung entrichtet.

Mitzubringen: Kittel/Schürze, feinmaschige Siebe, Spritzschutze oder Schöpfrahmen (falls vorhanden)

Ro 02.12.02

Monika Jäger

Jugendhaus Dudenhofen, Werkraum,
Freiherr-v.-Stein-Str. 8

Di, 14.30-16.00 Uhr, ab 11.02.2014

€ 40,- 8 Tage/ 16 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Papierschöpfen (ab 14 Jahren)**

Am ersten Termin lernen die Teilnehmer, wie man Pulpe aus Recyclingpapier herstellt, wie man experimentell Papierbögen sowie andere Formen und Gegenstände herstellt und gestaltet. Im zweiten Teil wird das handgeschöpfte Papier künstlerisch weiterentwickelt (Zeichnung, Malerei, Stickerei etc.). Materialkosten von 10 € werden direkt an die Kursleitung entrichtet.

Ro 02.12.03

Monika Jäger

Jugendhaus Dudenhofen, Werkraum,
Freiherr-v.-Stein-Str. 8

Sa, 10.00-17.30 Uhr, ab 22.03.2014

€ 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8

Teilnehmer

3 Tage/ 24 UE / max. 10 Teilnehmer

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 ein freies Arrangement zum Haiku: "Blüten laden ein - öffnen weit ihre Tore für Frühlingsgäste" mitbringen.

Ro 02.12.12

Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 13.03.2014

€ 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: Wo setze ich welche Farben oder Lacke ein? Wozu brauche ich 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 Fachleiter 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, Werkstatt, Freiherr-v.-Stein-Str. 8

Sa, 09.00-13.30 Uhr, ab 29.03.2014

€ 52,- 2 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten**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 03.03.2014

€ 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 04.03.2014

€ 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 28.04.2014

€ 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 29.04.2014

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen (ab 8 J.) - Kleingruppe

Die Jungs und Mädchen lernen spielerisch mit Nadel und Faden umzugehen. Dabei dürfen sie ihr eigenes Kuschelteil (Bauchweh-Kissen) herstellen. Nach Fähigkeit und Geschick des Kindes können weitere Produkte folgen. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.12



Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden),
Am Forschheimer See 22
Mo, 14.30-17.30 Uhr, **ab 10.03.2014**
€ 55,- 5 Tage/ 20 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden

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

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, 24.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 29.03. + So, 30.03.2014, jeweils 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE / max. 8 TN
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 03.02.2014**
€ 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 04.02.2014**
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kosmetik

Badesalz selbst herstellen

Im Kurs werden Sie die Herstellung von hochwertigem Badesalz nicht nur theoretisch erlernen, sondern gleich in die Praxis umsetzen: Sie stellen zwei Badesalze her, die Sie gleich an Ort und Stelle verpacken und mit nach Hause nehmen können. Ganz nach Herzenslust können Sie aus einer Vielzahl von natürlichen Düften, Kräutern und Blüten mit rein pflanzlichen Farbstoffen Ihr eigenes Badesalz anfertigen. Ein schönes Geschenk für jeden Anlass,

sehr persönlich und in unzähligen Varianten möglich. Materialkosten in Höhe von 5 € werden im Kurs entrichtet. Eigene ätherische Öle können mitgebracht werden.

Ro 03.00.01

Maria Bischoff

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 25.02.2014, 18.30-20.45 Uhr
€ 9,-, min. 10 Teilnehmer / € 11,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 10 Teilnehmer
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 04.02.2014**
€ 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, Klangschantherapeutin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 29.03.2014, 15.30-18.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 15,-, min. 8 Teilnehmer / 4 UE

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



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 06.02.2014**
€ 103,-, min. 10 Teilnehmer / € 129,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 27 UE / max. 10 TN
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 u. bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.08

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 05.04.2014, 14.00-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE / max. 9 Teilnehmer
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, 29.03.2014, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE / max. 9 Teilnehmer
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 03.01.13

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 29.03.2014, 14.30-17.30 Uhr
€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 9.05. bis 11.05.2014

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration mit Beginn des Frühlings. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als beim Frühlingserwachen im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos: www.seminarhotel-odenwald.de
Anmeldeschluss: 5. März 2014;

Ro 03.01.14

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Fr, 14.00-18.00 Uhr, **ab 09.05.2014**
€ 62,- 3 Tage/ 10 UE / max. 10 Teilnehmer (zzgl. 124,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 144,- Euro im Einzelzimmer)
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Gelöste Schultern, entspannter Nacken

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

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

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 15.03.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 19,- / 4 UE / max. 11 Teilnehmer
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 05.02.2014**
€ 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 03.02.2014**
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 28 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 03.02.2014**
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 28 UE

Qi Gong nach den fünf Elementen

Ro 03.01.23, ab 30.04.2014 finden Sie im Sommerheft!

Entspannungs-Mix

Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong oder Phantasiereisen und Meditation können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden, um eine tiefe körperliche und seelische Entspannung zu erreichen. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren können.

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), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13
18.30-20.00 Uhr, **ab Mi, 19.03.2014**,
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 6 UE / max. 12 Teilnehmer
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. Dieser Einführungsnachmittag kann als Orientierung und Einstieg für den Kurs "Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken" hilfreich sein. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.25
Zivana Blagojevic

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 01.02.2014, 15.00-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8 Teilnehmer /
3 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yoga-übungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Gönnen Sie sich mitten im Alltag eine wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.26

Zivana Blagojevic

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 04.02.2014**
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer / € 47,-, min. 10 Teilnehmer / € 59,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 13 UE

Yoga - Dynamisch und Kraftvoll

In diesem vitalen Yogakurs praktizieren Sie rhythmisch fließende, ineinander aufbauende Körperübungen (Asanas). Sie bewegen sich nach anfänglich aufwärmenden Bewegungen, dynamisch und kraftvoll durch die Übungssequenzen, unterstützen so die Stärkung des Bewegungsapparates und Ihrer Muskulatur. Sie üben Atemtechniken und erlernen Entspannungsmethoden, die Ihre Übungspraxis harmonisch abrunden und Ihnen regenerierende Momente ermöglichen. Dieser Kurs richtet sich an alle Yogaübenden, die Ihre Praxis gerne intensivieren möchten. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.27

Zivana Blagojevic

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik/ Bewegung**Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - vormittags**

Der Kurs 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 07.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.02

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 04.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 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 04.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. 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 04.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 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 07.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Kontakt: 06106 693-1225

Easy-Step / Problemzonen-gymnastik 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 07.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 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 02.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06) Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.08

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 02.02.2014**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Nordic-Walking für Einsteiger

Der Frühling kommt und es geht wieder raus in die Natur! Nordic-Walking verbindet aktives Gehen - draußen an der frischen Luft - mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper mit einbeziehen. Es ist somit ein wirksames Ganzkörpertraining und wirkt sich positiv auf den Fettabbau, Sauerstoffaufnahme und Kalorienverbrauch aus. Geeignet für alle Personen und Altersgruppen. Bitte entsprechende Sportkleidung und -schuhe tragen. Stöcke können bei Bedarf in der ersten Kursstunde erworben werden (zum Selbstkostenpreis).

Ro 03.02.09

Anke Dittrich

Rodgau (Nieder-Roden), Seestr. 2-4 (vor Restaurant China Garden)
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.03.2014**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 51,-, min. 10 Teilnehmer / € 63,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Funktionsgymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: 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 13.01.2014** € 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 13.01.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Dance Fitness

Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig.

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallen-/ Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

Ro 03.02.14

Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.03.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Fitness 50plus für Frauen und Männer

Man kann die Leistungsfähigkeit noch in jedem Alter steigern. Es ist nie zu spät damit anzufangen!

Das abwechslungsreiche Trainingsangebot ist auf diese Altersgruppe speziell zugeschnitten. Durch Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Easy-Zirkeltraining, Beckenboden-, Dehnübungen sowie diverse Spiele, wird das Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System angeregt und gestärkt. Ganz nebenbei werden so auch wieder Gleichgewicht und die Koordination geschult.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen-/ Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Matten sind vorhanden.

Ro 03.02.15

Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 05.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



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

Bitte in bequemer 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, 01.02. + So, 02.02.2014**, 10.00-16.00 Uhr € 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 16 UE / max. 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 **Sa, 15.03. + So, 16.03.2014**, 10.00-16.00 Uhr € 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 16 UE / max. 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dysbalancen und Verspannungen kuriert.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und -matte

Ro 03.02.19

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 06.02.2014** € 63,-, min. 12 Teilnehmer / € 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8 Teilnehmer 18 Tage/ 24 UE

Ro 03.02.20

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2014** € 63,-, min. 12 Teilnehmer / € 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8 Teilnehmer 18 Tage/ 24 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 06.02.2014** € 63,-, min. 12 Teilnehmer / € 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8 Teilnehmer 18 Tage/ 24 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 11.02.2014** € 63,-, min. 12 Teilnehmer / € 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8 Teilnehmer 18 Tage/ 24 UE

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 11.02.2014** € 63,-, min. 12 Teilnehmer / € 76,-, min. 10 Teilnehmer / € 95,-, min. 8 Teilnehmer 18 Tage/ 24 UE

Rückenfitness

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil runden die Stunde ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, dicke Socken o. "Schläppchen", Getränk u. bequeme Kleidung.

Ro 03.02.26

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 04.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Fitness Mix

Nach einem kreislauffördernden Warm-up kräftigen und dehnen wir sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers. Wir vereinen Kräftigung, Flexibilität sowie Stabilisation und Atmung zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Auch der Beckenboden wird berücksichtigt! Am Ende runden wir entweder mit einem Stretching oder einer Entspannung die Stunde ab!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.27

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 04.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 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 03.02.28

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.30

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13 Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 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 03.02.29

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 06.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Rückenfitness

Inhalte siehe Ro 03.02.26
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Getränk

Ro 03.02.31

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13 Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 07.02.2014** € 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

Bokwa®

Bokwa® ist ein neues Workout und ein völlig anderer Zugang zu einem "Group Fitness" - Programm, welches sich rasch auf der ganzen Welt ausbreiten wird. Bokwa® -Teilnehmer tanzen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während sie eine belebende und süchtig machende Herz-Kreislauf-Routine absolvieren. Teilnehmer aller Altersstufen bewegen sich gemeinsam zu aktueller Musik und tanzen das/ die Bokwa® L, 3, J, K und Dutzende von anderen Schritten.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.32

Marina Staneviciene

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13 Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 03.02.2014** € 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer 10 Tage/ 13 UE

Pilates für Anfänger

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Trainiert wird insbesondere die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur. Alle Bewegungen werden

langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.33

Marina Staneviciene

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 13 UE

Fitdankbaby®

Fitness für Mama mit Baby ab 3 Monaten. Es werden verschiedene Übungen erlernt, durch welche die gesamte Muskulatur der Mama (u.a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig gesteigert in Form gebracht wird. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung u. Handtuch

Ro 03.02.34

Marina Staneviciene

Rodgau (Nieder-Roden), Sonnenkäfer, Büchnerstraße 11

Di, 09.15-10.30 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 68,- 8 Tage/ 13 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Core Training

Der Begriff des Core Trainings leitet sich von dem englischen Wort "core" = Herzstück, Kern, ab und zieht demnach auf das Training der tief liegenden Muskulatur und der Körpermitte. Durch verschiedene funktionelle Übungen soll vorwiegend die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung

Ro 03.02.35

Marina Staneviciene

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

Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 05.02.2014**
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 13 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zumba® Fitness

Kein anderes Workout ist so effektiv, innovativ und motivierend wie Zumba® Fitness. Es ist eine Tanz- und Fitness-Party! Es macht Spaß! Es ist anders als andere Trainingsprogramme! Es ist leicht zu erlernen! Und es wird nie langweilig! Sind Sie bereit, sich fit zu feiern?!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune

Ro 03.02.49

Anita Gehring

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

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Zumba® Gold

Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnessneulinge zugeschnitten ist. Mit einfachen erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune

Ro 03.02.50

Anita Gehring

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

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 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 13.01.2014**

€ 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer
21 Tage/ 28 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 15.01.2014**

€ 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer
21 Tage/ 28 UE

Ro 03.02.54

Monika Dries

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

Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 15.01.2014**

€ 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer
21 Tage/ 28 UE

Gesundheit

Die Biochemie nach Dr. Schüßler

"Eine abgekürzte Heilweise" nannte Dr. Schüßler die Biochemie, die er Ende des 19. Jahrhunderts für seine Patienten entwickelte. Er hatte durch Untersuchung der Asche von Toten bemerkt, dass bei bestimmten Krankheitsbildern spezielle Mineralstoffe fehlten. So entwickelte er - aus der Homöopathie kommend - seine Mineralstofftherapie und hatte damit großen Erfolg. In diesem Seminar wird der Umgang mit den Salzen und dazugehörigen Salben gelehrt. Materialkosten von 5 Euro werden direkt im Kurs bezahlt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ro 03.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

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

Sa, 08.03.2014, 10.00-18.00 Uhr

€ 28,-, min. 12 Teilnehmer / € 34,-, min. 10 Teilnehmer / € 42,-, min. 8 Teilnehmer
11 UE / max. 12 Teilnehmer

Altes und neues Heilkräuterwissen - Gesundheit aus der Natur

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzwegerich und Hamamelis für die Wundheilung, Salbei und Kamille bei Entzündungen: Die Natur hält so manches Kraut bereit, das die Naturheil-

kräfte des Körpers unterstützt. Die Geschichte und die Tradition der Heilpflanzenkunde sowie die Beschreibung der Wirkungsweise der Pflanzen und Giftkräuter wird der Inhalt dieses Seminars sein. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ro 03.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

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

Sa, 15.02.2014, 10.00-18.00 Uhr

€ 28,-, min. 12 Teilnehmer / € 34,-, min. 10 Teilnehmer / € 42,-, min. 8 Teilnehmer
11 UE / max. 12 Teilnehmer

Kochen

Chinesische Küche

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

Bitte Schürze, Geschirrhandtücher und Getränke mitbringen.

Ro 03.07.01

Danping He

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

Mo, 03.02.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 21,-, min. 12 Teilnehmer / € 23,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

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

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

Ro 03.07.04

Alejandra Lira Fierro

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

Do, 13.02.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die tolle Knolle - Kartoffeln in der traditionellen Küche

Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig verarbeiten - ob frisch gekocht oder in der Resteverwertung. Mal als deftige Suppe oder in Form von knusprigen Reibekuchen mit verschiedenen Dips, als überbackene Variation oder wie Oma's Kartoffelgemüse zubereitet. Selbstgemachte Schupfnudeln, Gnocchi und Klöße bieten mit raffinierten Soßen Abwechslung im Speiseplan. Den Schlusspunkt setzen süße Kartoffelhörnchen. Lassen Sie sich verführen! Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.05

Gabriele Andresen

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

Mi, 29.01.2014, 18.00-21.45 Uhr
 € 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10
 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Backe, backe Kuchen - Oma`s
 Sonntagskuchen und mehr...**

Der Kuchen bei Oma war immer besonders
 lecker! Manchmal durfte man schon etwas
 Teig naschen und schließlich zog der Duft
 von frischem Hefekuchen aus dem Herd.
 Gemeinsam wagen wir uns an verschiedene
 Teige heran: Bisquit, Rühr- und Mürbeteig,
 Brand- und Hefeteig mit klassischen Zutaten
 oder besonderen Füllungen. Auch herzhaft
 Varianten werden ausprobiert! Die Kaffeetafel
 ist gedeckt! Die Zutatenkosten sind in der
 Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für
 Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.06

Gabriele Andresen

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

Mi, 19.02.2014, 18.00-21.45 Uhr
 € 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10
 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**"Salam und Hallo!" Willkommen an
 den Feuern der Beduinen!**

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), Auber-
 ginnenmus auf Maisbrot (Smida) und traditi-
 onelles Couscous mit Gemüse locken an den
 Tisch. Aus der Tajine zieht der Duft von ori-
 entalischem Hühnchen-Auflauf mit Oliven und
 Zitrone und zum süßen Abschluss erwarten
 Sie Datteln in Marsala, frischer Pfefferminztee
 oder gewürzter Kaffee. Koriander, Kurkuma,
 Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wun-
 derbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern
 mit ihrem Duft... Die Zutatenkosten sind in der
 Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für
 Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.07

Gabriele Andresen

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

Mi, 12.03.2014, 18.00-21.45 Uhr
 € 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10
 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Kochclub für Teens ab 10 J.:
 "Reise über Weltmeere"**



Ferne Kontinente locken mit besonderen
 Speisen und Gewürzen. Wir besuchen Afrika,
 lernen dort die Zubereitung frischen Minztees
 kennen und backen kleine Fladenbrote zu
 schmackhaften Gemüsegerichten. Amerika
 verführt uns mit "Maccaroni and Cheese" und
 warmen Brownies. Die asiatische Küche bietet
 duftigen Reis und Fleisch in Backteig "süß-
 sauer" oder gebackene Banane mit Honig.
 Gegessen wird hier natürlich traditionell mit
 Stäbchen - Na, ob das gut geht?

Die Lebensmittelkosten (24 Euro) sind in der
 Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.11

Gabriele Andresen

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

Fr, 16.30-19.30 Uhr, **ab 07.03.2014**
 € 62,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ostermenü

Ostern, das höchste Fest der Christen, wird
 traditionell mit festlichen und anspruchsvollen
 Gerichten gefeiert.

Lernen Sie im dem Kurs ausgefallene Rezepte
 kennen: Angefangen von einer Festtagssuppe
 aus Baden-Württemberg über frische Blatt-
 salate mit fruchtigem Dressing und Lamm,
 einem ausgefallenen Braten, hin zu einer
 "Jambolaya" aus der Karibik, cremiger Quark-
 speise aus Russland und weiteren Gerichten.
 Gemeinsames Kochen und Essen in geselliger
 Runde sollen diese Abende zu einem Erlebnis
 der besonderen Art machen.

Die Kosten für Lebensmittel werden zusam-
 men mit der Kursgebühr abgerechnet.

Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für
 Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.15

Toni Gödde

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

Di, 01.04. + Di, 08.04.2014,
 jeweils 18.00-21.45 Uhr
 € 22,- bei 12 TN + € 24,- Lebensmittel
 € 26,- mind. 10 TN + € 24,- Lebensmittel
 € 33,- mind. 8 TN + € 24,- Lebensmittel
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Genüsse und Wein



Österreichisch - Böhmisches Küche

Sehr abwechslungsreich präsentiert sich die
 Küche der beiden Länder. Sie bieten eine
 große Palette sowohl an süßen als auch an
 herzhaften Speisen. Während in Böhmen
 meist einfach und deftig gekocht wird und
 Knödel praktisch zu allen warmen Gerichten
 als Beilage gereicht werden, zeigt sich die
 traditionelle Küche Österreichs etwas vielfäl-
 tiger und in vielen regionalen Ausprägungen.
 Sie ist international anerkannt für ihre Meh-
 l- und Süßspeisen, z.B. Kaiserschmarrn und
 Sachertorte, sowie für Gerichte wie Tafelspitz
 und das weltberühmte Wiener Schnitzel.

Auch die Weinszene Österreichs sorgt immer
 mehr für positive Schlagzeilen, und das nicht
 nur bei den Weißweinen, sondern auch zuneh-
 mend bei den Rotweinen. In unserer Reihe
 möchten wir Ihnen eine repräsentative Aus-
 wahl aus dem großen Angebot vorstellen und,
 wie immer, kommentieren.

In den Kursgebühren sind die Kosten für die
 Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten.
 Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.12

Peter Gorges (Küche),

Karl-Heinz Mager (Wein)

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

Sa, 29.03.2014, 13.00-17.30 Uhr
 € 55,- / 6 UE / 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. Anfän-
 ger 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 04.02.2014**

€ 60,- 20 Tage/ 40 UE

Deutsch als Fremdsprache 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 Grammatikkennt-
 nisse erweitern? Dann sind Sie in unserem
 Kurs genau richtig!

Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausga-
 be, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.02.2014**

€ 54,- 18 Tage/ 36 UE

Englisch

Englisch A 1.1

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse!
 Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lekt. 1

Ro 04.06.02

Monika Klaucke

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 88,- 20 Tage/ 40 UE

Englisch A 1.5

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkennt-
 nissen!

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lekt. 9

Ro 04.06.03

Monika Klaucke

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2014**

€ 88,- 20 Tage/ 40 UE

Englisch A 1 / A 2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt oder
 damit angefangen? Sie suchen den richtigen
 Wiedereinstieg? Sie möchten mehr über die
 britischen Inseln erfahren oder über den "gro-
 ßen Teich" schnuppern? Dann sind Sie bei uns
 genau richtig!

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Ro 04.06.04

Iris Böhnisch

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 79,- 18 Tage/ 36 UE

Englisch A 2

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene,
 die bereits über grammatische Grundlagen
 und einen Grundwortschatz verfügen. Neben
 aktiven Sprachkenntnissen bauen wir das vor-
 handene Wissen gezielt aus.

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 03.02.2014**

€ 79,- 18 Tage/ 36 UE

Englisch für Fortgeschrittene B 1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag,
 ab Lektion 1

Ro 04.06.06

Monika Klaucke

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2014**

€ 88,- 20 Tage/ 40 UE

Englisch für Fortgeschrittene B 1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag,
 ab Lektion 2

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 03.02.2014**

€ 88,- 20 Tage/ 40 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 03.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch für Fortgeschrittene B 1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag,
 ab Lektion 4

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 88,- 20 Tage/ 40 UE

**Englisch B 1 / B 2 Conversation -
 Intensiv**

A course designed for advanced learners with
 good knowledge, interested in conversation,
 discussion and improving grammatical skills.
 Exam preparation for cambridge (first + advan-
 ced) and Telc. Use of the English language in
 every day situations to brush up fluency and
 accuracy.

Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.10

Ludger Kuon

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

Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 03.02.2014**

€ 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 06.02.2014** € 71,- 16 Tage/ 32 UE

Getting ready for the "Oberstufe"



The aim of the course is to prepare students for the requirements of the "Gymnasiale Oberstufe" in English. This includes the improvement of all four language skills (reading and listening comprehension, writing and speaking) with special emphasis being placed on working with and discussing various sorts of texts (fiction, non-fiction). All materials will be provided. Course language: strictly English!

Ro 04.06.15

Fred Heppenheimer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 17.02.2014** € 48,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch B2 Conversation - Intensiv

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 day situation on developing fluency and accuracy. Exam preparation B2 and C1 certificate.

Lehrbuch: Aktuelle englische Magazine, Zeitungen etc.

Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.45 Uhr, **ab 04.02.2014** € 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. Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 04.06.20

Christiane Plaum

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

So, 02.02., 16.02, 02.03., 16.03., 06.04., 04.05., 18.05.2014,

jeweils 10.00-11.30 Uhr

€ 31,- 7 Tage/ 14 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 (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch

Französisch A 1.1

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie haben Lust, etwas Neues zu lernen und keine Angst vor der französischen Sprache? Dann sind Sie gut aufgehoben in unserem Anfängerkurs. Wir lernen viel über unsere französischen Nachbarn und Sie können bereits nach kurzer Zeit einfache Alltagssituationen meistern.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.08.01

Barbara Herold

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

Mi, 17.45-19.15 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für leicht Fortgeschrittene Kleingruppe

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache, die Sie erweitern möchten. Im kleinen Kreis und in angenehmer Atmosphäre lernen Sie Alltagssituationen sprachlich zu meistern.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag

Ro 04.08.02

Barbara Herold

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

Mo, 17.45-19.15 Uhr, **ab 03.02.2014**

€ 79,- 17 Tage/ 34 UE / Kleingruppe 6-8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für Fortgeschrittene A 2.15

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

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag, ab Lekt. 10

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch für Mittelstufenschüler



Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im 2./3. Jahr Französisch lernen. Es wird das freie Sprechen und das Lesen geübt und die Grammatik vertieft.

Ro 04.08.04

Sabrina Kircher

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

Fr, 16.00-17.30 Uhr, **ab 21.02.2014**

€ 45,- 15 Tage/ 30 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch B 1

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 3

Ro 04.08.06

Sabine Malher

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

Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

Italienisch A 1.1 für Anfänger

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, ab Lektion 1

Ro 04.09.01

Anisoara Popa

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger

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, ab Lektion 1

Ro 04.09.02

Anisoara Popa

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch für den Urlaub A 1.1

Viva le vacanze! Italienisch für Teilnehmer/Innen ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs, der sich auf das konzentriert, was Sie brauchen, um das Alltägliche im Urlaub zu meistern.

Lehrbuch: Viva le vacanze, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.03

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Di, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.2

Italienischkurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 3

Ro 04.09.04

Ingrid Verstraeten-Funk

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Italienisch A 1.5

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Sie lernen und erleben Italienisch wie in Italien.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 9

Ro 04.09.05

Salvatore Di Natale

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B 1.5

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 04.02.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 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

SPRACHEN | GRUNDBILDUNG

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 06.02.2014**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch Konversation A 2 / B 1 - A voi la parola

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Italienisch und möchten die Sprache besser sprechen? Der erfrischend lebendige Konversationskurs "A voi la Parola" hilft Ihnen, dieses Ziel zu erreichen!
Lehrbuch: A voi la Parola, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.10

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2014**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch

Spanisch A 1.1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 11.02.2014**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A 1.5

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10

Ro 04.22.04

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.7

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 11 b

Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 12.02.2014**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch A 1.8

Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag + Lektüre "Del pueblo a la ciudad"

Ro 04.22.07

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 03.02.2014**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.10

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5

Ro 04.22.08

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2014**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.11

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 6

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 12.02.2014**
€ 58,- 13 Tage/ 26 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 7 a

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 13.02.2014**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch B 1

En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática. Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 11.02.2014**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch B 1.16

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 2

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 13.02.2014**
€ 48,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch B 1 - Konversation

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Ro 04.22.16

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 12.02.2014**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A 2 - Fit für die Mittelstufe

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du bist Schüler-in in der Mittelstufe und möchtest deine Spanischkenntnisse verbessern? Grammatikauffrischung, Wortschatzarbeit, freies Schreiben, Lese- und Hörverständnis stehen im Fokus dieses Kurses sowie die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Entonces empecemos! Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

Ro 04.22.17

Betty Sarabia



Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 17.00-18.30 Uhr, **ab 18.02.2014**
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Arbeit und Beruf

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,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 15.02.2014, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer
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,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 01.03.2014, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer
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, Stress-situationen

Ro 05.00.04

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 15.03.2014, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

EDV - Grundlagen

In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Office 2010 unter Windows 7.

Fit am PC - Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen. Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fensterstechniken, Taskleiste, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten u.a.

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
Sa, 10.15-12.30 Uhr, **ab 15.02.2014**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer
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 06.03.2014**
€ 99,- 6 Tage/ 24 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagen für Kids 3./4. Klasse



Osterferienkurs 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, 09.30-12.30 Uhr, **ab 14.04.2014**
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textverarbeitung

Word und mehr für Kids 5./6. Klasse



Osterferienkurs für Kinder

In einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung geht es um weiterführende Kenntnisse rund um den PC. Themen sind: Arbeiten mit Ordern 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, 14.00-17.00 Uhr, **ab 14.04.2014**
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

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

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 28.04.2014**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer
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 Folienherstellung 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 10.03.2014**
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet, Fotos und mehr

Workshop Digitalkamera

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. Gezeigt werden Tipps und Tricks für den Privatbereich; dies ist kein Fotografiestudio.

Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Einspielen der Bilder * Bildoptimierungen mittels spezieller Software * Größe der Datei bzw. deren Veränderung * Übermitteln an ein Labor* **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, 13.02.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vom Digitalbild zum Fotobuch

Ein Fotobuch vom Urlaub, der Familienfeier oder auch von Eindrücken eines Jahres ist die ideale Form, um unvergessliche Momente wirkungsvoll zu präsentieren. Ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.

Mit der kostenlosen Software von CEWE gestalten Sie im Kurs Schritt für Schritt ein Fotobuch: * Download der Software * Layout * Buchaufbau * Bildauswahl * Hintergründe * Beschriftung * Bitte bringen Sie eigene Bilder auf USB-Stick oder CD/DVD mit.

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von € 26,95 pro Teilnehmer/in.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 7 € erworben werden.

Ro 05.02.23

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 25.02., 11.03. +
Di, 18.03.2014, jeweils 20.15-22.00 Uhr
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay 2 - Verkaufen

Im Fortsetzungs-Workshop eBay VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von eBay voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN: *Wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * Wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels * Wir stellen unseren Artikel ein

Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale 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 05.02.26

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 03.04.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigens * 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 05.02.29

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 20.02.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
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 06.03.2014**
€ 48,- 4 Tage/ 11 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Offenes Internet-Café

Das Internet wird immer mehr zum Teil des öffentlichen Lebens. Es bietet vielfältige Chancen, den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen, Informationen zu sammeln, Reisen zu buchen oder einzukaufen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der ein oder anderen "Spezialanwendung" versichert sind. An diesem Abend können Sie die Fragen zu den Bereichen * Onlinebanking * Verbraucherportale * E-Mail über Web-Mail * Soziale Netzwerke * Jobportale, Stellenangebote * Download, PDF-Einstellung, Speichern von Informationen * Podcast, News Feed * stellen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können hierbei Themenwünsche benennen, die von dem Dozenten für den Tag aufbereitet werden.

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundlagen des Internets und seiner Nutzung (Aufruf einer Internetseite, Surfen durch klicken).

Ro 05.02.31

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 04.02.2014, 20.15-21.45 Uhr

€ 10,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.32

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 25.03.2014, 20.15-21.45 Uhr
€ 10,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.33

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 29.04.2014, 20.15-21.45 Uhr
€ 10,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kaufmännische Kurse

Kaufmännische Unternehmensführung für Unternehmensgründer

Der Kurs bietet einen Überblick über den Aufbau eines Kleinunternehmens. Grundlagenerkenntnisse 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 05.06.01

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 20.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2014**
€ 12,- 4 Tage/ 5 UE

Mathematik

Mathe-Crash-Kurs für Abiturienten



Lösung von Prüfungsaufgaben für's Abitur in den Gebieten Analysis (Differential- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (LK + GK).

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.02.2014**
€ 48,- 8 Tage/ 32 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathe-Crash-Kurs für Realschüler



Lösung von Prüfungsaufgaben für den Realschulabschluss.

Ro 06.08.02

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 06.02.2014**
€ 45,- 10 Tage/ 30 UE / max 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung