



vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2014

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach

vhs Dietzenbach

vhs Heusenstamm

vhs Rodgau

vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Jutta Schroth-Resch und Yvonne Fecher** in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1231, -1230

Fax: 06106 693-3229

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

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

Es werden nur schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformulare beigeheftet) entgegengenommen!

Semesterbeginn: **Mo, 08. September 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 Mail) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegengenommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Antrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

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

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie 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: 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 abgesagt werden, wenn 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-Lastschritteinzug 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.

Gebührenermäßigung

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

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

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

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

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

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

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Kulinarisches Frankfurt mit Christian Setzepfand

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 07.11.2014, 14.30-19.00 Uhr

€ 38,- / 6 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.30 Uhr / Keine Gebührenerm./-befreiung

Besuch der Offenbach-Post

- eigene Anreise

Ro 01.00.05

Silke Ott

Offenbach Post, Offenbach, Waldstraße 226

Di, 25.11.2014, 10.30-13.00 Uhr

€ 8,- / 3 UE / Treffpunkt Parkplatz

Offenbach-Post, Waldstraße 226, 10.20 Uhr / Keine Gebührenerm./-befreiung

Wiesbaden - Hessische Staatskanzlei und Marktkirche

Ro 01.00.02

Silke Ott

Wiesbaden

Di, 16.09.2014, 09.00-19.00 Uhr

€ 28,- / 13 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 9.00 Uhr, Anmeldung mit Geburtsdatum erforderlich / Keine Gebührenerm./-befreiung

Ein Rundgang durch das Bahnhofsviertel mit Christian Setzepfand

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Di, 07.10.2014, 15.00-18.00 Uhr

€ 20,- / 4 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenerm./-befreiung

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

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

Faszination "Bieberer Berg" - Sparda-Bank-Hessen-Stadion

Ro 01.00.01

Silke Ott

Offenbach, Stadion

Di, 02.09.2014, 16.00-20.00 Uhr

€ 20,- / 5 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 16.00 Uhr, Keine Gebührenerm./-befreiung



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

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

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

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnung:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.

Programmhinweis:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.

Datenschutz:

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

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.

Frankfurter Hinterhöfe - Unbekannte Orte mit Christian Setzepfand

Ro 01.00.06

Silke Ott

Frankfurt am Main

Do, 11.12.2014, 15.00-20.00 Uhr

€ 20,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / keine Gebührenerm./-befreiung

Commerzbanktowers mit Christian Setzepfand

Ro 01.00.07

Silke Ott

Frankfurt am Main

Mi, 08.10.2014, 17.30-21.30 Uhr

€ 20,- / 5 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 17.30 Uhr / keine Gebührenerm./-befreiung

GESELLSCHAFT

Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informieren zwei Pilzsachverständige über die Lebensweise der Pilze und erklären die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen. Bitte vorher anmelden!

Ro 01.00.10

Dieter Gewalt, Michael Hornung

Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhof an der Gänsbrüh

Sa, 11.10.2014, 10.00-13.45 Uhr

€ 6,- / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

begleitende Kinder sind kostenfrei.

Vom Vaterhaus zum Muttergrab - Mit Goethe durch Frankfurt

Zwischen dem Großen Hirschgraben und dem Peterskirchhof macht der Stadtgang an diversen Stationen halt, die mit Goethes Frankfurter Zeit in Beziehung stehen. Biographische und historische Erläuterungen werden ebenso zu Gehör gebracht wie Originaltexte des Dichters. (Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn; Gehstrecke ca. 3 Kilometer) Inkl. Fahrtkosten

Ro 01.00.11

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim (Richtung Frankfurt)

Sa, 05.10.2014, 14.00-18.30 Uhr

€ 19,- / 6 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Streichholzkarlchen, treuer Hund - Entdeckungen auf dem Alten Friedhof Offenbach

Der 1832 eröffnete Alte Friedhof in Offenbach ist eine teilweise idyllische bis verwunschen wirkende Anlage. Neben diesen Reizen sind auch geschichtlich bedeutsame, künstlerisch bemerkenswerte und originelle Grabmale zu sehen. Biographische und historische Informationen ergänzen die Impressionen des Ortes. (Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn; männliche Teilnehmer bitte für jüdische Abteilung Kopfbedeckung mitbringen) Inkl. Fahrtkosten.

Ro 01.00.12

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim (Richtung Frankfurt)

Sa, 09.11.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 13,- / 4 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirtschaft

Wertpapieranlage verständlich gemacht

Hier werden Alternativen zu niedrigverzinsten Anlageformen aufgezeigt. Neben der Theorie wird auf die praktische Anwendung Wert gelegt. Chance und Risiken verschiedener Anlageformen werden aufgezeigt. Die praktischen Schwerpunkte sind einfache, für jeden nachvollziehbare Anlagestrategien mit Renten, Aktien und Anlagederivaten.

Ro 01.04.01

Ralf Stock, Certified Financial Technician

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 29.11.2014, 9.30-12.30 Uhr
€ 12,- / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik und Lerntechniken

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 Vokabellernen 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 € ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Monika Czuma Cépada

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

€ 13,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.01

Sa, 13.09.2014, 9.00-12.00 Uhr

Ro 01.06.02

Sa, 08.11.2014, 9.00-12.00 Uhr

Besser Sprachen lernen (für Kinder 3.-4. Klasse)



(Inhalte siehe Ro 01.06.01)

Ro 01.06.03

Sa, 11.10.2014, 9.00-12.00 Uhr

Ro 01.06.04

Sa, 13.12.2014, 9.00-12.00 Uhr

Gelassen Referate präsentieren



Präsentieren ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg ein Fundament darstellt, sondern wichtig ist für das weitere Leben. Wie Ihr Kind lernt, die Ideen und Gedanken zu strukturieren und gelassen vorzutragen, wird in diesem unterhaltsamen Kurs für Schüler der 6. - 8. Klasse gezeigt. 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 01.06.05

Andrea Kurz

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

Sa, 22.11.2014, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,- / 4 UE / max. 10 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. All das trainieren wir an drei Terminen mit folgendem Programm: Dumme angequatscht - was nun? * Mein persönlicher Schutzschild * Selbstbewusste Ausstrahlung * Anti-Ärger-Strategien * Gekonnt kontern: Entdecke deine kreativen Möglichkeiten

Ro 01.06.06

Heike Herzog

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

Fr, 23.01.2015, 17.00-19.15 Uhr

Sa, 24.01. + 31.01.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 26,- 3 Tage/ 9 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Grip Gymnastik - Demenzprophylaxe und mentale Leistungssteigerung

Ähnlich wie unser Körper, beginnt auch unser Gehirn bereits ab Mitte 20 zu altern! Aufzuhalten ist dieser Alterungsprozess leider nicht. Aber regelmäßige gezielte Übungen können diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen. Inzwischen ist die Relevanz geistiger Aktivität bis ins hohe Alter für die geistige Leistungsfähigkeit ebenso bekannt wie körperliche Betätigung für einen bewegungsfähigen Körper. Aus diesem Grund biete ich Ihnen als zertifizierte Gedächtnis- und Fitnesstrainerin eine Kombination aus 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und leichter körperlicher Betätigung an. Eine Teilnahme von Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist möglich.

Ro 01.06.07

Susanne Dey

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab 12.09.2014

€ 53,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 79,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 24 UE

Kommunikation

Umgangsformen und Tischsitten

Stil und Etikette sind wieder gefragt. Gute Umgangsformen und Auftreten prägen das Image und öffnen Türen in der Berufswelt. 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, Raum: Altentagesstätte

Sa, 11.10.2014, 09.00-15.30 Uhr

€ 25,- / 9 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie

Dem Gesicht auf der Spur

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

Coach und Kommunikationstrainerin. Bringen Sie bitte einen Handspiegel mit.

Ro 01.07.01

Andrea Kurz

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

Sa, 25.10.2014, 10.00-16.00 Uhr

€ 25,- / 8 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Neuorientierung - Frauenseminar

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

Ro 01.07.02

Andrea Kurz

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

Sa, 29.11.2014, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- / 8 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NLP - Schnupperkurs I

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

Ro 01.07.03

Karl-Heinz Wenzel

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

Sa, 20.09.2014, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 33,-, min. 8 Teilnehmer

/ 10 UE

NLP - Schnupperkurs II

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

Ro 01.07.04

Karl-Heinz Wenzel

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

Sa, 29.11.2014, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 33,-, min. 8 Teilnehmer

/ 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 01.07.08

Dr. Michael Spreiter

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

Sa, 15.11.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / 4 UE / max. 12 TN 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, Puisseauxplatz, Raum 1

Sa, 13.12.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zeit zum Leben - Ordnung schafft Lebensqualität und Freude

Kennen Sie das? Sie möchten eine Aufgabe erledigen, finden aber das benötigte Material/ die Unterlagen nicht, um anzufangen. Sie wollen etwas in die Garage/den Keller räumen, aber dort ist schon alles voll? Sie haben ständig keine Zeit für... Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen, weil einfach alles so wichtig und dringend zu erledigen ist. Es geht auch anders! Erfahren Sie über Systeme und Denkweisen, die Ordnung und Klarheit in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens bringen.

Ro 01.07.08

Petra Skali

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

Di, 04.11.+ 11.11.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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 01.07.09

Ute Keller, Heilpraktikerin

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

Mi, 17.09.2014, 19.00-21.00 Uhr

€ 6,-, min. 12 Teilnehmer / € 7,-, min. 10 Teilnehmer / € 9,-, min. 8 Teilnehmer / 3 UE

Endlich anfangen! Dem Neuen eine Chance geben

Fast jede(r) denkt von Zeit zu Zeit darüber nach, Neues auszuprobieren, etwas zum ersten Mal zu tun, bekanntes Terrain zu verlassen. Oft folgen zugleich Bedenken: Geht das überhaupt? Bringt ja doch nichts! Allerdings schränkt eine solche Haltung unser Leben auch ein, und wir selbst werden damit unsicherer und mutloser.

Wer sich für neue Wege öffnen und die Angst vor dem ersten Schritt überwinden will, ist im Kurs genau richtig. An zwei Abenden entwickeln wir gemeinsam Methoden, mit denen es in Zukunft leichter gelingen wird, vom Wünschen über das Wollen zum Tun zu gelangen.

Ro 01.07.10

Heike Herzog

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

Mi, 05.11.+ 12.11.2014, 19.00-21.15 Uhr

€ 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 20,-, min. 8 Teilnehmer / Hinweis: max. 10 Teilnehmer / 2 Tage/ 6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wer bin ich und wie wirke ich auf andere?

Persönlichkeitsanalyse-Modelle unterteilen die Menschen in vier Grundtypen. Die Ausprägungen haben Einfluss auf Ihren persönlichen und beruflichen Bereich. (Er-)Kennen Sie sich selbst, Ihre Verhaltensweisen und Motive. Denn dann verstehen Sie, warum Sie so und nicht anders sind, in welchem Umfeld Sie sich am wohlsten fühlen, wie Sie kommunizieren, in Stresssituationen reagieren, welche Stärken Sie haben und warum es mit dem Partner/Familie und dem Vorgesetzten/Kollegen nicht immer harmoniert. Ein Workshop, dessen Erkenntnisse Sie sowohl privat als auch beruflich gewinnbringend einsetzen können.

Ro 01.07.11

Petra Skali

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

Sa, 29.11.2014, 15.00-18.00 Uhr

Di, 09.12.2014, 18.00-21.00 Uhr € 18,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 8 UE

Systemische Zielaufstellung

Viele Menschen erleben wiederkehrende Konflikte, die sich scheinbar nicht lösen lassen. Die Ursachen hierfür liegen meist auf einer unbewussten Ebene und Verstrickungen im Gesamt-System.

Sie erhalten einen übergeordneten vogelperspektivischen Blick auf Ihre momentane berufliche oder private Situation im Ist- und Soll-Zustand. Dies ermöglicht es Ihnen, klare Erkenntnisse zu gewinnen. Sie sehen, wo die Hindernisse sind, und was Sie auf dem Weg zur Zielerreichung unterstützt.

Ro 01.07.12

Petra Skali

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3

Raum 3

Fr, 21.11.2014, 18.00-21.00 Uhr

Sa, 22.11.2014, 10.00-17.00 Uhr

€ 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer / 2 Tage/ 13 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ziele setzen und erreichen

- Intensivseminar

Wer seine persönlichen Ziele kennt und auf dem Weg ist, diese zu erreichen, lebt bewusster, glücklicher und zufriedener. Die meisten Menschen kennen jedoch Ihre Ziele nicht, gehen planlos durchs Leben. Sie wissen nicht, wohin sie wollen. Andere stoßen immer wieder auf Blockaden, müssen Hindernisse umfahren oder gar stoppen. Alle Ursachen sind im Unterbewusstsein, der Grundlage unseres Denkens und Handelns, verankert. Im Seminar entdecken Sie Ihre authentischen Ziele, erfahren über psychologische Hintergründe und erleben Techniken, die Ihre Zielerreichung unterstützen.

Ro 01.07.13

Petra Skali

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

Sa, 24.01.+ 31.01.2015,

09.00-16.00 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 35,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

Länderkunde

Geheimnisvolles Ägypten

Die Hieroglyphen, vor tausenden von Jahren in Stein gemeißelt, geben Auskunft über die Zeit der Pharaonenherrschaft und den altägyptischen Götterhimmel.

Sie lernen die Auslegung von Hieroglyphen kennen, erhalten Informationen über die Denk- und Lebensweise der Pharaonen und beschäftigen sich mit dem Bau und der Bedeutung von Pyramiden sowie der Bedeutung der wichtigsten Götter im alten Ägypten. Am Ende des Seminars erwartet die Teilnehmer ein kleines arabisches Buffet. Die Kosten (ca. 7 Euro) werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Ro 01.10.01

Mohamed Elhamalawi

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

Sa, 17.01.+ So, 18.01.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche



Biologie



Kräuterwanderung

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wo und wie können Pflanzen, Kräuter und Blätter für Salat gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere und Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Ro 01.14.01

Robert Gebel

Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27

Sa, 20.09.2014, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Theater

Improvisationstheater für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren -



Mal in eine andere Rolle schlüpfen? Dich fühlen wie dein Lehrer, das Topmodel, wie es ist ein Junge/ ein Mädchen zu sein? Egal ob laut, leise, frech, lieb, böse 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: bequeme Klamotten, Schreibkram und Verpflegung. Auf Wunsch kann der Kurs fortgeführt werden.

Ro 02.02.01

Yasminé Schmidt

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

Sa, 27.09.2014, 10.00-14.00 Uhr

€ 13,- / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Improvisationstheater für Erwachsene

Eben noch auf dem schwebenden Teppich, jetzt als Rotkäppchen im Wald und gleich als reicher Scheich im Autohaus unterwegs. Genau das ist Improvisationstheater. Es gibt keine festen Texte zu erlernen, alles entsteht aus der Spontanität und Kreativität der Spieler. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung, ggf. Requisiten (je kurioser, desto besser)

Ro 02.02.02

Yasminé Schmidt

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

Sa, 11.10.2014, 14.00-18.00 Uhr

€ 13,-, min. 12 Teilnehmer / € 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 20,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE

Malen/Zeichnen

Arabische Kalligrafie

In diesem Kurs werden Sie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennen lernen und selbst die Möglichkeiten haben, erste Kunstbilder zu entwerfen. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die arabische Kultur. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine komplette Broschüre in deutscher Sprache und eine CD mit den 500 schönsten Bildern der arabischen Kalligrafie. Arabische Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Unkostenbeitrag in Höhe von 10 Euro wird zusammen mit der Kursgebühr eingezogen. Bitte mitbringen: DIN A4 Block, Buntstifte.

Ro 02.05.01

Mohamed Elhamalawi

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

Sa, 04.10. + So, 05.10.2014,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

plus 10 Euro Unkostenbeitrag

Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Acrylfarben haben viele Vorteile! Sie trocknen schnell 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, Acrylschpattelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.05.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 13.09. + So, 14.09.2014,

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kreativ malen - kann man das lernen?

Ein Kurs für Anfänger, Fortgeschrittene und an der Malerei Interessierte. Am ersten Samstag lernen wir, uns zu entspannen und zu konzentrieren, Ideen im Kopf zu entwickeln und dann umzusetzen.

Im zweiten Kursabschnitt werden die erlernten Fähigkeiten konkret umgesetzt. Als Vorlage dienen Kunstwerke aus der Geschichte der Bildenden Kunst, die vom Teilnehmer frei und - kreativ - interpretiert werden.

Mitzubringen sind: DIN A 3 Malblock, ein kleines Set Mal-Kohlestifte, ein dicker Schreinerbleistift, ein altes Hemd, ein oder zwei Abbildungen von Dingen oder Kunstwerken, die man gut findet.

Über weitere Materialien wird individuell nach dem ersten Tag entschieden.

Ro 02.05.03

Friedhelm Meinaß

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

Sa, 11.10. + 18.10.2014,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik/Musizieren

Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung von einfachen Liedbegleitungen, kennenlernen 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 09.09.2014

€ 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 10.09.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

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

Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 08.09.2014

€ 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 10.09.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Kurse für Kinder und Jugendliche



Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

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

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 08.09.2014

€ 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 09.09.2014

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Latin-Drumming im Ensemble

Erarbeitung von Grundrhythmen der afrokubanischen Musik wie Son, ChaChaCha, Bolero, Kennenlernen der Clave und typischen Rhythmen auf den Instrumenten Bongos, Maracas, Campana, Guiro und Conga. Geeignet für Anfänger mit rhythmischer Vorbildung. Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von 5 Euro gestellt.

Ro 02.08.07

Thea Florea

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

Sa, 13.09. + So, 14.09.2014,

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE / max. 12 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach

- Schnupperkurs - Erwachsene -

Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues, Lagerfeuermusik mit E- und Akustikgitarre. 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, 13.09.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach

- Schnupperkurs - Kinder

(ab 10 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Sa, 13.09.2014, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Bass-Gitarre von Anfang an

- Schnupperkurs -

Sie lernen eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen "Saiten" vor.

Ro 02.08.17

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 11.10.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE/ max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug

- Schnupperkurs - Erwachsene -

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

Ro 02.08.18

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 08.11.2014, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug

- Schnupperkurs - Kinder

(ab 10 Jahren)

(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Sa, 08.11.2014, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 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. 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, 22.11. + So, 23.11.2014,

14.00-16.15 Uhr

€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer /

2 Tage/ 6 UE

Fotografie

Digitale Fotografie I - die Technik

Dieser Kurs wendet sich an alle, die neu in das Hobby "digitales Fotografieren" einsteigen. Welche Möglichkeiten und Schwierigkeiten bietet die Digitalfotografie? Welche Einstellungen für welches Motiv? Was ist der Weißabgleich? Welches Zubehör ist sinnvoll, welches sinnlos? Bitte bringen Sie neben Ihrer (Spiegelreflex oder System) Kamera (digital) auch Ihre Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien und ein ausreichend großes und leeres Speichermedium mit und tragen dem Wetter entsprechende Kleidung.

Ro 02.11.02

Peter Giefer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-21.45 Uhr, ab 03.11.2014
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer / 4 Tage/ 20 UE

Fotografie und Bildbearbeitung - Makrofotografie

Kleine Dinge ganz groß ins Bild setzen ist eine Herausforderung. Wir werden versuchen, einen Einblick in die Welt der kleinen Dinge zu bekommen und die Ergebnisse danach am PC optimieren. Wer ein Makroobjektiv, Zwischenring oder Nahlinsen sowie ein Stativ hat, bringe dies bitte mit. Der Workshops richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der Fotografie. Bitte mitbringen: Ihre Kamera, volle Akkus, leere Speichermedien - und dem Wetter entsprechende Kleidung.

Ro 02.11.03

Peter Giefer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Mi, 21.01.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 15,-, min. 12 Teilnehmer / € 17,-, min. 10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fotografie und Bildbearbeitung - Available Light

Das Restlicht des Tages, die sogenannte blaue Stunde, ist eine der reizvollsten Zeiten des (fotografischen) Tages. Den Besonderheiten und Möglichkeiten dieser Stimmung wollen wir in unserem Workshop auf den Grund gehen. Themen wie Langzeitbelichtung, ISO-Anpassung, Zubehör und Filter sind die Hauptthemen, wenn es um das Restlicht geht.

Der Workshops richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen der Fotografie. Bitte mitbringen: Ihre Kamera, ein Stativ falls vorhanden, volle Akkus, leere Speichermedien - und dem Wetter entsprechende Kleidung.

Ro 02.11.04

Peter Giefer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Mi, 28.01.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 15,-, min. 12 Teilnehmer / € 17,-, min. 10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Grundlagen der Reisefotografie - Meine magischen Momente

Vor der Reise gibt es schon viel zu bedenken: Welche Bedingungen treffe ich an? Welche Ausrüstung nehme ich mit? Lohnt es sich im RAW-Format zu fotografieren? Was will ich zeigen? Welche Gefahren drohen bei Hitze und Kälte meiner Ausrüstung?

Unterwegs sind Sie fasziniert von fremden Kulturen, doch wie fotografiere ich Portraits? Wie am besten die Tiere? Landschaften verändern im Laufe des Tages ihre Farben und Atmosphäre: Wie halte ich dies fest? In einer praktischen Übung werden wir am Samstagmorgen den Offenbacher Wochenmarkt und das Mainufer besuchen (eigene Anreise). Danach präsentieren die Teilnehmer ihre besten Ergebnisse auf dem Beamer.

Mitzubringen: Für Freitag 2-3 Lieblingsbilder, ausgedruckt oder auf USB-Stick

Ro 02.11.05

Steffen Hoppe

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Fr, 26.09.2014, 18.00-20.30 Uhr
Sa, 27.09.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer / € 46,-, min. 10 Teilnehmer / € 58,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 13 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Werken



Einfache Armbänder - Rainbow Looms, der neue Basteltrend (für Kinder ab 8 Jahren)

Der neue Basteltrend 2014 sind bunte Armbänder aus kleinen Gummibändern. Diese basteln wir mit Hilfe von Webrahmen, Fingern oder Gabeln und Häkelnadeln. Mit etwas Übung und ein klein wenig Geschick sind sie kinderleicht und schnell gemacht. Die Materialkosten (Original Rainbow Loom Gummibänder) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Häkelnadel Größe 2,5 bis 3,5, 2 Gabeln oder einen Rainbow Loom Webrahmen.

Ro 02.12.01

Nicole Seyfritz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
So, 21.09.2014, 11.00-14.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

Raffinierte Armbänder - Rainbow Looms

(Inhalte siehe Ro 02.12.01)

Gerade diese raffinierten Armbänder sind bei den Jugendlichen und Erwachsenen sehr gefragt. In dem Kurs fertigen wir mehrere Armbänder mit verschiedenen Mustern und Farben. Die Kosten für das Original Starter Set von Rainbow Loom in Höhe von 21 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 02.12.02

Nicole Seyfritz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
So, 21.09.2014, 14.15-18.00 Uhr
€ 39,- / 5 UE / max. 10 TN
Jugendliche: 34 Euro / Keine weitere 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 Kurzgedicht von Georg Trakl mitbringen: "Der goldene Herbst kehrt ein, voll Frucht und Fülle, vergilbter Glanz von schönen Sommertagen".

Ro 02.12.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 25.09.2014
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 63,-, min. 8 Teilnehmer / 8 Tage/ 16 UE

Möbel reparieren / restaurieren

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Restaurieren und Reparieren alter - und auch neuer - Möbel. Es werden Tipps zum Entfernen von Lacken und zur Oberflächenbehandlung gegeben. Es wird gezeigt, wie schadhafte Stellen im Holz ausgebessert und wacklige Möbel repariert werden können. Reparaturbedürftige Klein(st)möbel können mitgebracht und im Kurs restauriert werden. Bitte zur Vorbesprechung das Möbelstück bzw. ein aussagekräftiges Bild mitbringen. Erforderliches Material kann über Dozenten besorgt werden und ist direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen.

Ro 02.12.13

Detlef Schramm, Tischlermeister

Jugendhaus Dudenhofen, Werkraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mo, 10.11.2014, 19.00-20.30 Uhr, Vorbesprechung
Sa, 15.11. + Sa, 22.11.2014, 09.00-13.30 Uhr
€ 63,- 3 Tage/ 14 UE / max. 8TN Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer/-innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys 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 15.09.2014
€ 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 16.09.2014
€ 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 03.11.2014
€ 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 04.11.2014
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Mode

Welcher Kleidungsstil ist Ihrer?

Sie lieben den klassischen Look oder sind eher der sportliche Typ? Nicht alles, was Ihnen gefällt, steht Ihnen auch? Ihre Körperproportionen verraten mehr über Ihren Stil, als Sie denken. Nach unserem Workshop greifen Sie zielsicher zur richtigen Hosen-, Rock- und Kleiderlänge, kennen Ihre ideale Absatzhöhe und erfahren Tipps, wie Sie Problemzonen sicher überspielen. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung, damit wir alle Proportionen berücksichtigen können.

Ro 02.14.01

Vera Eiselstein, Farb- und Stilcoach

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Sa, 08.11.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 18,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neue Farben für Ihren Kleiderschrank

Welche Farbtonne haben Sie heute für Ihr Outfit gewählt? Ob Sorbet-Farben oder knallige Hingucker - Ihr individueller Typ kommt durch die persönliche Analyse zum Vorschein. Bitte kommen Sie ungeschminkt, da Ihr Hautton entscheidet und bringen Ihre tägliche Schminke mit, damit wir sehen, ob sie Ihrem Farbtyp entspricht. Ihren persönlichen Farbpass erhalten Sie für 25 € direkt im Kurs.

Ro 02.14.02

Vera Eiselstein, Farb- und Stilcoach

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Sa, 22.11.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 13,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse vermittelt, die die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke erlauben. Gelehrt wird dabei auch das Zuschneiden. Nähmaschinen sind 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 02.14.04

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin,

Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 10.11.2014, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 15.11. + So, 16.11.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,- 3 Tage/ 18 UE / max. 8 Teilnehmer / 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, Puise-auxplatz 3

Raum 5

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 08.09.2014
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3

Raum 5

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 09.09.2014
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 Teilnehmer / 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, denn Sie stellen zwei Badesalze her. Ganz nach Herzenslust können Sie aus einer Vielzahl von natürlichen Düften, Kräutern und Blüten mit rein pflanzlichen Farbstoffen Ihr eigenes Badesalz anfertigen. 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, 02.12.2014, 18.30-20.45 Uhr

€ 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer / 3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

Hinweis:

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.

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 09.09.2014

€ 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. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.02

Hannelore Pieper, Klangschalentherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Sa, 22.11.2014, 15.30-18.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 15,-, min. 8 Teilnehmer / max. 13 Teilnehmer / 4 UE

Meditation - Ausgleich von Körper, Seele und Geist

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu einer tiefen Entspannung und erzeugt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Dazu erlernen Sie Körper- und Atemübungen zur Entspannung und zur Schöpfung neuer Kraft.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.04

Margaret Finnerty

Rodgau (Dudenhofen),

Georg-August-Zinn-Str. 17

Sa, 11.10. + Sa, 15.11.2014,

14.00-17.00 Uhr

€ 33,- 2 Tage/ 8 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekanntesten 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. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.08

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 08.11.2014, 14.00-17.45 Uhr

€ 25,- / 5 UE / max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs – weil's Spaß macht!



Herzchakra - Meditation

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.10

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 29.11.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 21,- / 4 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. Sie erfahren Geschmeidigkeit, Mobilisierung fast aller Gelenke, Kräftigung aller stabilisierenden Muskeln. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.11

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 11.10.2014, 10.00-12.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Relax - Wellness

Yoga-Wochenende in Reichelsheim/ Erzbach

An diesem Wochenende fahren wir in die Nähe von Reichelsheim inmitten des idyllischen Odenwaldes. Wir wohnen im gepflegten Hotel Berghof mit Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Wir werden gemeinsam Yoga praktizieren, können Spaziergänge in die nähere Umgebung machen oder genießen einfach die Annehmlichkeiten des Hotels. Alles kann, nichts muss. Eigene Anreise, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de
Anmeldeschluss: 12. September 2014

Ro 03.01.12

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44

Fr - So, 14.11. - 16.11.2014

€ 54,- 3 Tage/ 16 UE / max. 10 Teilnehmer

(zzgl. 129,- Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer)

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. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.13

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 11.10.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen. Mitzubringen: Siehe Hinweis
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.14

Sa, 20.09.2014, 10.00-13.00 Uhr

Ro 03.01.15

Sa, 04.10.2014, 14.00-17.00 Uhr

Vinyasa Power Yoga für Einsteiger

Die Ästhetik des Vinyasa Power Yoga liegt in den fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. Anders als bei anderen Hatha-Yoga Formen, wo die Asanas über mehrere Minuten gehalten werden, wird hier viel Wert auf die flüssigen Übergänge gelegt. Der Ausdruck Power Yoga kommt daher, da diese Yoga Form das Herz-/Kreislaufsystem trainiert, wie keine andere. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.16

Angelika Larha Jockwer, Yogalehrerin M.Y.I.

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

Sa, 04.10.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 6,-, min. 12 Teilnehmer / € 7,-, min. 10 Teilnehmer / € 9,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer

2 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vinyasa Power Yoga für Fortgeschrittene

(Inhalte siehe Ro 03.01.16)
Einführung in das dynamische Vinyasa Power Yoga mit anspruchsvolleren Hatha-Yoga-Übungen für Teilnehmer mit Yoga-Kenntnissen.

Ro 03.01.17

Angelika Larha Jockwer, Yogalehrerin M.Y.I.

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

Sa, 04.10.2014, 12.15-14.00 Uhr

€ 7,-, min. 12 Teilnehmer / € 8,-, min. 10 Teilnehmer / € 10,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer

2 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Wohltat für den Nacken und den Rücken

Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen rund um Halswirbelsäule, Nacken und Schultern sind vielen von uns nicht unbekannt. Im Workshop geht es um die wichtigsten Übungen für die gesamte Halswirbelsäule: die korrekte Haltung und Ausrichtung, Dehnungen, einfache Yogaübungen und die Integration in den Alltag. Auch der restliche Rücken kommt nicht zu kurz. Mitzubringen: Siehe Hinweis +Snack für die viertelstündige Pause.

Ro 03.01.18

Angelika Larha Jockwer, Yogalehrerin M.Y.I.

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Sa, 18.10.2014, 10.30-15.15 Uhr
 € 17,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 6 UE /
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Wohltat für die Kniegelenke

Probleme mit den Knien - im Alltag oder beim Sport? Das Ziel der leicht zu erlernenden Übungen sind schöne, wohlgeformte und vor allem gut funktionierende Beine durch anatomisch harmonische Ausrichtung und funktionelle Bewegungen in Hüft-, Knie- und Fußgelenken. Also nicht nur für bereits schmerzende Gelenke sondern auch zur Prävention empfehlenswert. Bitte eine enganliegende Hose (Stellung der Kniescheibe sollte erkennbar sein) oder kurze Hosen tragen.
 Mitzubringen: Siehe Hinweis und, wenn möglich ein dickes Buch, Klotz oder ähnliches (Breite ca. 6 - 10 cm).

Ro 03.01.19

Angelika Larha Jockwer, Yogalehrerin M.Y.I.
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3
 Raum 4

Sa, 29.11.2014, 18.00-21.45 Uhr
 € 15,-, min. 12 Teilnehmer / € 17,-, min. 10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE /
 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.
 Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.20

Josefine Carls
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 17.09.2014**
 € 57,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, 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 kennengelernt haben.

Ro 03.01.21

Josefine Carls
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
 Mo, 19.45-21.15 Uhr, **ab 15.09.2014**
 € 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 14 Tage/ 28 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannungen und Stress.
 Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.22

Josefine Carls

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
 Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 15.09.2014**
 € 73,-, min. 12 Teilnehmer / € 88,-, min. 10 Teilnehmer / € 110,-, min. 8 Teilnehmer / 14 Tage/ 28 UE

Qi Gong nach den fünf Elementen

Übungen des Qi-Gongs der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Sie stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.23

Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
 Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
 Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.11.2014**
 € 26,-, min. 12 Teilnehmer / € 31,-, min. 10 Teilnehmer / € 39,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 Tage/ 10 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Entspannungs-Mix

Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong oder Phantasie Reisen und Meditation können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.24

Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
 Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
 Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.10.2014**
 € 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer / € 23,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 3 Tage/ 6 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Gönnen Sie sich Mitten im Alltag eine wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.26

Zivana Blagojevic
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
 Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 09.09.2014**
 € 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: Siehe Hinweis

Ro 03.01.27

Zivana Blagojevic
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
 Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**
 € 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 10 Tage/ 20 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die Ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.28

Zivana Blagojevic
 Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
 Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 08.09.2014**
 € 39,-, min. 12 Teilnehmer / € 47,-, min. 10 Teilnehmer / € 59,-, min. 8 Teilnehmer / max. 13 Teilnehmer / 10 Tage/ 13 UE

Yoga sanft für jedes Alter

Yoga ist ein System aus Übungen für Körper, Geist und Seele und einer sehr umfassenden Philosophie. Jede und jeder kann Yoga üben und die vielen positiven Wirkungen des Yoga erfahren; egal welchen Alters oder körperlichen Einschränkungen oder wenn man sich selbst als „unsportlich“ bezeichnet. Denn für jeden Körper und Geist gibt es entsprechende Möglichkeiten. Kursinhalte: Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditationsübungen verschiedener Art, Mantras und etwas Yogaphilosophie Bitte vorher nur etwas Leichtes zu sich nehmen.

Mitzubringen: Siehe Hinweis, Obst

Ro 03.01.29

Michaela Gringmuth-Endraß
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Sa, 13.12. + So, 14.12.2014,
 14.00-17.00 Uhr
 € 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 28,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 8 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.30

Michaela Gringmuth-Endraß

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Sa, 24.01. + So, 25.01.2015,
 14.00-17.00 Uhr
 € 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 28,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 8 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wechseljahre in Harmonie mit Hormonyoga

Die Harmonie des Hormonsystems unseres Körpers ist ausschlaggebend für unser körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden. Besonders in der Zeit der Wechseljahre können hier Unausgeglichenheiten entstehen. Mit Hormonyoga können wir die Symptome positiv beeinflussen: mit körperlichen und geistigen Übungen. In den Modulen I + II lernen Sie die Grundlagen des Hormonyoga und in Modul III folgt die Vertiefung. In der Zeit dazwischen beantworte ich per E-Mail Ihre Fragen zur häuslichen Praxis. Gegen einen Unkostenbeitrag erhalten Sie ein Handout mit Übungen/Infos.
 Mitzubringen: Siehe Hinweis, Obst

Ro 03.01.31

Michaela Gringmuth-Endraß

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Sa, 20.09., 27.09., 18.10.2014,
 14.00-18.00 Uhr
 € 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 3 Tage/ 16 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stressabbau mit Hormonyoga

Schädlicher Stress wirkt sich sehr nachteilig auf das Hormongleichgewicht unseres Körpers aus, und somit auf unser körperlich-seelisches Wohlbefinden. Mit körperlichen und geistigen Methoden aus dem Hormonyoga lernen wir, Dauerspannungszustände abzubauen, die Hormonproduktion wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In zwei Modulen werden die Methoden erklärt und geübt. Es besteht auch danach noch die Möglichkeit, per E-Mail Fragen zu stellen. Ein Handout wird gegen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.
 Mitzubringen: Siehe Hinweis, Obst

Ro 03.01.32

Michaela Gringmuth-Endraß

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Sa, 15.11. + 22.11.2014,
 14.00-18.00 Uhr
 € 31,-, min. 12 Teilnehmer / € 37,-, min. 10 Teilnehmer / € 46,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 11 UE
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"Wir spielen Yoga" Eltern-Kind-Yoga



Einen Nachmittag miteinander verbringen, miteinander spielerisch Yoga erfahren. Für Kinder im Grundschulalter und ihre Eltern! Den eigenen Körper im Wechselspiel von Aktivität und Ruhe, in Verbundenheit von Elternteil und Kind, durch die Übungen des Yoga wahrnehmen. Lachen, Kraft, Freude und Ruhe spüren, miteinander. Wir beginnen mit einer sehr aktiven Sequenz, danach reisen wir mit den Yogaübungen z. B. nach Indien und am

GESUNDHEIT

Ende gibt es eine Traumreise und eine kreative Phase.

Mitzubringen: Siehe Hinweis, Obst

Ro 03.01.33

Michaela Gringmuth-Endraß

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

Sa, 04.10. + 01.11.2014,

14.00-16.00 Uhr

Sa, 17.01.2015, 14.00-16.00 Uhr

€ 40,- Elternteil + Kind /

3 Tage/ 8 UE / max. 6 Paare

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannte Eltern - entspannte Kinder!?



In der heutigen schnelllebigen und stressigen Zeit gibt es oft die Sehnsucht nach Ruhe-Inseln im Alltag. Gerade in Familien mit Kindern tun kleine Entspannungszeiten jedem gut. Warum dies nicht mal als Familie gemeinsam erleben? Sie sind eingeladen, gemeinsam mit Ihren Kindern mit Freude und Spaß an einem Samstagvormittag kleine Entspannungsideen kennen zu lernen, die sich auch in den Alltag integrieren lassen. Als Vorbereitung auf diese Zeit treffen sich die begleitenden Eltern am Freitagabend zu einer Einstimmung: einem informativen Austausch und zur Erwartungsklä rung.

Mitzubringen: Siehe Hinweis, Obst

Ro 03.01.34

Jeanette Kettler

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3

Raum 5

Fr, 10.10.2014, 19.30-22.00 Uhr

Sa, 11.10.2014, 10.00-12.30 Uhr

€ 34,- Elternteil + Kind

2 Tage/ 7 UE / max. 10 Paare

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik/ Bewegung

Hinweis

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

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: siehe Hinweis

Ro 03.02.01

Irene Pfragner

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

Fr, 08.30-09.30 Uhr, ab 12.09.2014

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.02

Irene Pfragner

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

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

Gelenkschonende Ganzkörper- gymnastik für Frauen u. Männer

- vormittags

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

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.03

Irene Pfragner

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

Di, 08.30-09.30 Uhr, ab 09.09.2014

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

Easy-Step / Problemzonen- gymnastik für Frauen u. Männer

- vormittags

Für Anfänger und Fortgeschrittene. 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: siehe Hinweis

Ro 03.02.06

Irene Pfragner

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

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 12.09.2014

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

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

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

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.07

Irene Pfragner

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

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 14.09.2014

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Frauen und Männer

- Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.08

Irene Pfragner

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

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 14.09.2014

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, 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 schon, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Decke und kleines festes Kissen

Ro 03.02.11

Doris Keller

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

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 08.09.2014

€ 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, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 08.09.2014

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10

Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer /

15 Tage/ 20 UE

Dance Fitness

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. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.14

Britta Ballenberger

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

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 10.09.2014

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, 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: siehe Hinweis

Ro 03.02.15

Britta Ballenberger

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

Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 10.09.2014

€ 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.

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10

Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer /

max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.16

Sa, 11.10. + So, 12.10.2014,

10.00-16.00 Uhr

Ro 03.02.17

Sa, 15.11. + So, 16.11.2014,

10.00-16.00 Uhr

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: Siehe Hinweis

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10

Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer /

12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.19

Do, 18.20-19.20 Uhr, ab 11.09.2014

Ro 03.02.20

Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 11.09.2014

Ro 03.02.21 (mit Beckenbodentraining)

Do, 17.15-18.15 Uhr, ab 11.09.2014

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, Raum 4

Di, 14.45-15.45 Uhr, ab 02.09.2014

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10

Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer /

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.23

Eva Roth

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

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 02.09.2014

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10

Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer /

15 Tage/ 20 UE

Rückenfitness

Alltägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, mit diesen Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.24

Susanne Dey

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

Do, 11.30-12.30 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 63,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer / 15 Tage/ 20 UE

Barre Fusion

Barre Fusion ist ein Zusammenschluss von Pilates, Ballettraining und - vor allem - Fitness. Das Training ist athletisch und herausfordernd und nutzt kleine Handgewichte oder einen Pilates-Ball als Hilfsmittel. Im Vordergrund stehen jedoch die Übungen an der Ballettstange, dem "Barre". Ein knackiger Po, schlanke Beine und Hüften, definierte Arme und ein flacher Bauch sind das Ergebnis von Barre-Fusion. B.F. ist ein gelenkschonendes, sprungfreies Training. Vor allem für Teilnehmer mit Knieproblemen ist es sehr gut durchführbar, da durch die Stange sehr viel Druck aus dem Knie genommen wird.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.25

Susanne Dey

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

Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 62,-,

max. 9 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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 rundet die Stunde ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, dicke Socken, Getränk und 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 09.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 12 Tage/ 16 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: Siehe Hinweis

Ro 03.02.27

Susanne Dey

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 12 Tage/ 16 UE

Bauch - Beine - Po

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

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.28

Susanne Dey

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

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 12 Tage/ 16 UE

Venengymnastik - für gesunde, schöne Beine

8 Millionen Deutsche - Frauen wie Männer - sind vor allem durch Bewegungsmangel von Venenleiden betroffen. Durch gezielte Venengymnastik kann man nicht nur Besenreisern, kribbelnden oder angeschwollenen Beinen unterstützend entgegenwirken, sondern auch langfristig ernsthaften Folgeerkrankungen wie z.B. offenen Beinen, Beinvenenthrombosen oder Lungenembolie vorbeugen.

Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.30

Kerstin Krause

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

Mo, 19.30-20.30 Uhr, **ab 15.09.2014**

€ 42,- 8 Tage/ 11 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.31

Kerstin Krause

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

Do, 11.30-12.30 Uhr, **ab 18.09.2014**

€ 42,- 8 Tage/ 11 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.33

Marina Staneviciene

Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.34

Marina Staneviciene

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

Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer / 12 Tage/ 16 UE

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, kleiner Saal, Römerstr. 13

Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer / 13 Tage/ 17 UE

Zumba® Gold

Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnessneinsteiger zugeschnitten ist. Mit einfach erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune

Ro 03.02.50

Anita Gehring

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

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer / 13 Tage/ 17 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.02.51

Monika Dries

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 08.09.2014**

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

Fit ab 60 - für Frauen

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

Monika Dries

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

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

Ro 03.02.53

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

Ro 03.02.54

Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

Psychosomatik

Wege aus der Depression

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Der Betroffene sowie sein soziales Umfeld stehen der Schwere des Leids, der Hoffnungslosigkeit und die Auswirkungen dieser Erkrankung hilflos und verständnislos gegenüber. In diesem Workshop geht es darum, das "Krankheitsbild Depression" zu begreifen, indem Ursachen, Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren herausgearbeitet werden. Der Umgang mit der Krankheit und mit den Betroffenen wird thematisiert sowie die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden von Depressionen werden vorgestellt.

Ro 03.03.01

Agnes Wiesner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Sa, 04.10.2014, 14.00-18.00 Uhr

€ 21,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesundheit

Kneipp - Anwendungen gegen Infektanfälligkeit

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

Ro 03.04.01

Robert Gebel, Kneippgesundheitstrainer

Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27

Sa, 11.10.2014, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kinesiologie - der Körper lügt nicht

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Sie verbindet uralte Erfahrungen, vor allem aus der traditionellen chinesischen Medizin, mit neuen Erkenntnissen. Mit dieser Art Energielehre kann man feststellen, was unseren Körper und unsere Seele stärkt bzw. schwächt. Das geschieht mit den sogenannten Muskeltests. Im Seminar werden die verschiedenen Testmöglichkeiten erlernt. Materialkosten i. H. v. 5 Euro für Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 25.10. + So, 26.10.2014,

10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 21 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzwegerich und Hamamelis für die Wundheilung, Salbei und Kamille bei Entzündungen: Die Natur hält so manches Kraut bereit, das die Naturheilkräfte des Körpers unterstützt. Die Geschichte und die Tradition der Heilpflanzenkunde sowie die Beschreibung der Wirkungsweise der Pflanzen und Giftpflanzen wird der Inhalt dieses Seminars sein. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.03

Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 22.11. + So, 23.11.2014,

10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer / 2 Tage/ 21 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das Kiefergelenk

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

Ro 03.04.04

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

Di, 04.11.2014, 19.00-21.30 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer / 3 UE

Workshop "Klassische Homöopathie"

Der Kurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen und die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie und erläutert den Umgang mit den Arzneien. Die Teilnehmer finden Antworten über Sinn und Bedeutung von Krankheitssymptomen und ihnen wird bewusst gemacht, dass das Verschwinden eines Symptoms nicht unbedingt Heilung bedeutet.

Der Kurs will deutlich machen, welche Möglichkeiten die Homöopathie im akuten wie im chronischen Bereich bietet, aber auch wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. In

diesem Rahmen wird eine begrenzte Auswahl an homöopathischen Arzneimitteln vorgestellt, welche sich in akuten Situationen besonders bewährt haben.

Ro 03.04.05

Diana Neumann, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Di, 23.09.2014, 18.30-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer / 4 UE

Die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Klassische Homöopathie wirkt gleichermaßen sanft und stark. Bei akuten Erkrankungen ist in bestimmten Fällen sehr schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Neben allgemeinen Grundlagen werden Ihnen die Wirkungsweise der Arzneien und der Umgang mit Ihnen erklärt. In diesem Rahmen werden Ihnen die wichtigsten Arzneimittel vorgestellt, die - richtig angewendet - bei akuten Erkrankungen zu Hause oder auf Reisen schnell und nebenwirkungsfrei zur Linderung führen.

Ro 03.04.06

Diana Neumann, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Di, 25.11.2014, 18.30-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer / 4 UE

Kochen



Hinweis

Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche

Zu einem kleinen Sommersalat mit frischem Himbeer-Essig und duftendem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmen Baguette verkosten. Sonnige Marmeladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachter Fruchtlikör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung. Bitte zusätzlich mitbringen: mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

Ro 03.07.01

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 17.09.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mediterran, luftig und leicht verwöhnen

Grüne Kräutercremesuppe, raffiniert gefüllte Crepes, bunter Kichererbsensalat, frische Kartoffel-Gnocchi mit Fenchel-Möhren-Gemüse, leckerer Gemüsestrudel und ein zauberhaftes Dessert - das sind die Zutaten für ein mediterranes vegetarisches Verwöhn-Menü. Lassen Sie sich überraschen!

Ro 03.07.02

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 01.10.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"UFO" - Unbekanntes-Feinschmecker-Objekt

Pastinaken, Rüben, Süßkartoffeln, Fenchel, Petersilienwurzel, Kürbis, Wirsing, Spitzkohl und Topinambur sind noch nicht in jeder Küche heimisch. Was also macht man damit? Wir wollen Gemüsegerichte auf unterschiedlichste Arten zubereiten - als Suppe, Auflauf, Salat, Beilage oder eigenständiges Gericht, gekocht, gedünstet, frittiert oder in Bierteig gebacken - Lassen Sie sich farbenfroh überraschen!

Ro 03.07.03

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 21.01.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Junge Küche für Studenten, Alleingelassene und Frischlinge!

Zu Hause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht - es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant!

Ro 03.07.04

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 05.11.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Österreich wünscht "An Guadn!"

Grießnockerlsuppe, gekochter Tafelspitz mit Rösti oder Schweinsbraten mit Semmelknödeln, Pinzgauer Kasnocken oder gebackene Erdäpfelnudeln an Vogerlsalat mit Speck und Nüssen und zum süßen Abschluss ein Stück Apfel-Rahmstrudel oder Kaiserschmarrn zum Fiaker-Kaffee? Na, wäre das etwas für Sie? Da geht einem doch das Herz auf, oder?

Ro 03.07.05

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 15.10.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche!

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Feigen-Essig und scharfem Chili-Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf frischem Bauernbrot verkosten. Weihnachtliche Marmeladen und Gelees, fruchtige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen und cremiger Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Bitte zusätzlich mitbringen: mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

Ro 03.07.06

Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 10.12.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, 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.

Ro 03.07.07

Alejandra Lira Fierro
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 11.09.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

(Inhalte siehe Ro 03.07.07)

Ro 03.07.08

Do, 20.11.2014, 18.00-21.45

Chinesische Küche

In China gibt es vier große Regionalküchen: Die Kanton Küche, die Peking Küche, Szechuan Küche und Shanghai Küche. Im Kurs lernen Sie eine der vier großen Regionalküchen, die Shanghai-Küche, mit ihren typischen Spezialitäten kennen. Bereiten Sie ein gesundes und leckeres Essen nach chinesischen Rezepten zu und gewinnen einen Einblick in das Wesen der ältesten Kochkultur der Welt.

Ro 03.07.09

Jun Wei
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 15.01.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochclub für Teens ab 10 Jahre

Hast du Lust, mit anderen Jungs und Mädels Gemüse zu schnippeln und in Töpfen und Pfannen zu rühren? In unserem Kochclub geht es lustig zu, hier könnt ihr das Kochen erlernen und eure eigenen Ideen mit einbringen! Gemeinsam essen wir ein köstliches Menü, sprechen über Besonderheiten der Gerichte



und kümmern uns danach auch um den Abwasch...

19.09. Österreich

Es gibt Wiener Backhendl, fruchtigen Tomatenketchup und Kaiserschmarrn

10.10. Schweiz

Freut euch auf Züricher Geschnetzeltes mit Rösti, Käsefondue und Rübliorte.

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

Ro 03.07.10

Gabriele Andresen

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

Fr, 19.09. + Fr, 10.10.2014,

16.30-19.30 Uhr

€ 38,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochclub für Teens ab 10 Jahre



(Inhalte siehe Ro 03.07.10)

07.11. Spanien

Wir bereiten Tapas, bunte Geflügelpaella, Tortilla und Mandelkuchen zu.

12.12. Weihnachten

Ein duftendes Menü mit Wintergemüse, Braten und Lebkuchen erwartet euch!

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

Ro 03.07.11

Gabriele Andresen

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

Fr, 07.11. + 12.12.2014, 16.30-19.30 Uhr

€ 38,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Fleischgenuss trifft Käsevielfalt

Ob Schweinemedaillons, gefüllt mit Mozzarella oder Frikadellen mit Schafskäse. Rouladen mit Speck-Cheddar-Senf-Füllsel und Schinken-Käse-Pasteten. Die Kombination aus Fleisch und Käse lässt sich endlos fortsetzen. Erleben Sie in diesem Kurs diese einzigartige Geschmacksvielfalt, welche auch Ihre Fantasie beflügeln wird.

Ro 03.07.12

Toni Gödde Koch

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

Mo, 15.09.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 27,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die britischen Inseln - Großbritannien - Schottland - Irland

Die englische Küche ist besser als ihr Ruf. Lassen Sie mich an diesem Abend beweisen, dass es nicht nur "Fish&Chips" gibt, sondern auch wohlschmeckende Eintöpfe und Pasteten. Auch eine mustard- und mintsauce darf nicht fehlen. Welcome to the british way of life.

Ro 03.07.13

Toni Gödde Koch

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

Di, 14.10.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 27,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gänse, Enten und Co.

Alles was fliegt, kommt in den Topf. Passend zum Beginn der Gänse- und Wildflügelsaison bereiten wir an diesem Abend vorweihnachtliche Genüsse zu.

Ro 03.07.14

Toni Gödde Koch

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

Do, 13.11.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 27,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Wild- und Wildgeflügel

Passend zur Vorweihnachtszeit bereiten wir an diesem Abend kleine und große, leichte und anspruchsvolle Wildgerichte zu. Wie zum Beispiel eine klassische Wildrahm-Suppe unter der Blätterteighaube oder ein deftiges Wildgulasch in Pflaumen-Zimtsoße.

Ro 03.07.15

Toni Gödde Koch

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

Di, 25.11.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 27,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Vorspeisen

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z.B. Baba Ghanoush oder Tabulé lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren.

Ro 03.07.16

Mohamed Elhamalawi

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

Do, 18.12.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Alpenländische Küche

Für mich bietet sich hier die Möglichkeit, Ihnen die gastronomischen Leistungen der regionalen Landesküchen vor Augen zu führen. Natürlich kann ich Ihnen in diesem Kurs nur eine kleine Auswahl an Gerichten wie Schweizer-Käsewähe, Steirisches-Wurzelfleisch oder Germknödel vermitteln. Lassen Sie sich dennoch von der Vielfalt der alpenländischen Küche verzaubern.

Ro 03.07.17

Toni Gödde Koch

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

Mi, 28.01.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 27,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Thailändische Küche und die Küche des Goldenen Dreiecks

Die fleisch- und fettarme Küche Thailands bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche

Kochmethoden. Sie lernen das Kochen mit dem Wok, das Zerkleinern im Steinmörser, die richtigen Schneidetechniken, das Essen mit Stäbchen und die Regeln für die richtige Gar- und Kochmethode für Gemüse, damit es frisch und knackig bleibt. Alle Gerichte werden nach Originalrezepten zubereitet und sind problemlos nachzukochen. Bitte zusätzlich Schreibzeug, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

Ro 03.07.19

Cho Mar Tin Seinecke

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

Do, 02.10.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Japanische Küche - Sushi, Fingerfood und Japanische Nudelsuppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Dazu wird Shogagari (eingeleger Ingwer), Wasabipaste und Shoyo serviert. Es wird in das Kochen mit dem Wok und das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit "Ocha" (Japanischer Grüner Tee) abgerundet. Bitte zusätzlich Schreibzeug, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

Ro 03.07.20

Cho Mar Tin Seinecke

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

Do, 27.11.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer / max. 12 Teilnehmer / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Cupcakes - kleine Kunstwerke zum Reinbeißen

Cupcakes sind kleine Leckereien, fast schon kleine Kunstwerke zum Reinbeißen. Es gibt unzählige Geschmacksrichtungen für den Teig und für ein passendes Topping. In diesem Backkurs lernen Sie diese zu backen und verschiedene Toppings herzustellen und diese gekonnt auf den Cupcakes zu platzieren. Bitte zusätzlich Muffintransportbox für 6 Muffins mit Topping mitbringen.

Ro 03.07.21

Nicole Seyfritz

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

Sa, 22.11.2014, 11.00-14.45 Uhr

€ 29,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mini Fondant-Törtchen

In diesem Back- und Fondantkurs lernen Sie verschiedene Biskuit- und Ganache-Rezepte kennen und sie backen selbst Ihre kleinen Minitörtchen. Anschließend schlagen wir sie in buntem Fondant ein und dekorieren sie liebevoll.

Bitte zusätzlich mitbringen: Tortenbox für kleine Minitörtchen, Nudelholz, möglichst beschichtet, Pizzaschneiderad, Tortenpalette, Behälter für Reste, Drehteller (falls vorhanden).

Ro 03.07.22

Nicole Seyfritz

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

Sa, 08.11.2014, 11.00-18.00 Uhr

€ 44,- / 9 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Genüsse und Wein

Festliches Menü zur Weihnachtszeit

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Festmenü ganz ohne vorweihnachtlichen Stress gestalten und zubereiten können. Wir präsentieren Ihnen ein einfaches und gleichzeitig raffiniertes 5-Gänge-Menü mit nicht alltäglichen, aber nicht überbeurteilten Zutaten. Ein wichtiger Bestandteil dieser Veranstaltung wird die Weinbegleitung sein. Wir stellen Ihnen sechs hochwertige Weine vor, die dem festlichen Charakter gerecht werden.

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

Ro 03.07.18

Peter Gorges Koch (Küche),

Karl-Heinz Mager (Wein)

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

Sa, 06.12.2014, 13.00-17.30 Uhr

€ 55,- / 6 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Arabisch

Arabisch für Anfänger Kleingruppe

Dieser Kurs für Teilnehmende, die bislang noch nicht systematisch Arabisch gelernt haben, orientiert sich am modernen Hocharabisch; die Alltagskommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Teilnehmer lernen, die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt. Die Kosten für das Lehrmaterial sind in der Gebühr enthalten.

Ro 04.01.01

Mohamed Elhamalawi

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 16.09.2014

€ 79,- 14Tage/ 28 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1

In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ab Lektion 5

Ro 04.04.01

Iris Böhnisch

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.09.2014

€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache B1 / B2

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

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

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch

Englisch A1.2

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.06.02

Monika Klaucke

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A1.6

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9

Ro 04.06.03

Monika Klaucke

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A2

In this course intermediate learners with a solid knowledge of English grammar and vocabulary are welcome. You will improve your communication skills as well as reading and listening comprehension.

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 08.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.06.06

Monika Klaucke

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 3

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B1 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 08.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE



Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B2

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, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Discussing current political and economic topics

This course is designed for advanced speakers (adults, students of the "Oberstufe", level B2/C1) who are interested in practicing their English and would like to improve their fluency and enlarge their vocabulary by discussing current political, social and economic topics. Authentic audio and printed texts will serve as the basis of our discussions thereby improving listening and reading comprehension skills.

Ro 04.06.14

Fred Heppenheimer

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.10.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 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 06.10.2014**

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch B2 / C1 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: Wird im Unterricht bekannt gegeben

Ro 04.06.18

Ludger Kuon

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

Di, 18.30-20.45 Uhr, **ab 16.09.2014**

€ 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. 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, Puisseauxplatz, Raum 1

So, 21.09., 12.10., 02.11., 23.11.,

14.12.2014, 10.00-12.00 Uhr

€ 29,- 5 Tage/ 13 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, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

English Conversation for beginners

Brush-up your English language skills and feel more confident speaking with others. We meet each other every Thursday in a relaxed atmosphere and talk about everyday things and sooner or later each student starts learn plenty of vocabulary.

Ro 04.06.22

Margaret Finnerty

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 18.09.2014**

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE / max. 10 Teilnehmer

/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English Conversation for advanced

Brush-up your English language skills. We meet every Thursday evening in a relaxed atmosphere. We talk about everyday themes. This is a course for advanced with more fluency.

Ro 04.06.23

Margaret Finnerty

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

Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 18.09.2014**

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE / max. 10 Teilnehmer

/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene A2.16

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

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag, ab Lektion 10

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch B1

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 4

Ro 04.08.06

Sabine Malher

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

Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

Italienisch A1 Schnupperkurs für Anfänger

Dieser Kurs ist geeignet für Neu-Anfänger oder für Interessierte, denen die italienische Sprache (z. B. aus dem Urlaub) gefällt.

Ro 04.09.01

Ingrid Verstraeten-Funk

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 17.09.2014**

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Kurse für Kinder
und Jugendliche



Italienisch A1.1 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, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 16.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch A1.2

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

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 6

Ro 04.09.03

Anisoara Popa

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 17.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch A1.3

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

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 6

Ro 04.09.04

Ingrid Verstraeten-Funk

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 16.09.2014**

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Italienisch A1.6

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

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 11

Ro 04.09.05

Salvatore Di Natale

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Ricominciamo! Italienisch A1

Sie haben früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Gewinnen Sie Sicherheit in der Kommunikation und finden einen entspannten Wiedereinstieg in die italienische Sprache.

Lehrbuch: Intermezzo A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Di, 09.30-11.00 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B1.5

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 09.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch B2

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

Ro 04.09.09

Anisoara Popa

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

Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 18.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Russisch

Russisch A1

Lernen Sie mit uns diese faszinierende Sprache von Anfang an. Erleben Sie aktiv Russland und seine Landessprache. Lehrbuch: Jasno! Russisch für Anfänger A1/A2; Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.19.01

Iris Böhnisch

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Spanisch



Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.01

Betty Sarabia

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 16.09.2014**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A1.1

Kommen Sie zu uns, wir sprechen, hören, lesen und schreiben diese schöne Sprache von Anfang an.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.02

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A1.2

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 3

Ro 04.22.03

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 49,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch A1.6

Neben der Arbeit mit Texten und Grammatik soll vor allem Ihre Lust am Sprechen gestärkt werden. Neueinsteiger sind willkommen!

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 11

Ro 04.22.04

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.6

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

Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 41,- 11 Tage/ 18 UE

Spanisch A1.9

Mit Hilfe des Lehrbuches erweitern wir die bereits erlernten Spanischkenntnisse. Dialoge stehen im Vordergrund und durch Wiederholung festigen wir die Grundlagen der Grammatik. Für Wiedereinsteiger geeignet!

Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag + Lektüren

Ro 04.22.07

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.11

Spanisch für Fortgeschrittene. Kommen Sie in unseren netten Kreis, um mit uns Spanisch zu lernen und zu sprechen.

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

Ro 04.22.08

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.09.2014**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.14

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 7 a

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 49,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch A2.14

¡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 9

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 41,- 11 Tage/ 18 UE

Spanisch B1

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

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

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.09.2014**

€ 49,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch B1.16

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 3 a

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 11.09.2014**

€ 41,- 11 Tage/ 18 UE

Spanisch Konversation

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

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Ro 04.22.16

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

€ 49,- 11 Tage/ 22 UE

Arbeit und Beruf

Effiziente Arbeitsorganisation

Kursinhalte: Erkennen der Zeitfresser am Arbeitsplatz, der richtige Umgang mit Störungen, Lernen Prioritäten zu setzen, Tätigkeiten zu bündeln und zu kürzen, Zeiteinsparung am Telefon, Bewältigung von Stresssituationen.

Ro 05.00.01

Adelheid Maixner

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

Sa, 18.10.2014, 09.00-15.30 Uhr

€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die gelassene Art sich durchzusetzen - Frauenseminar

Welches sind die Gründe der Sprachlosigkeit von Frauen. Die Teilnehmerinnen lernen, die Sprachlosigkeit zu überwinden und die Schlagfertigkeit zu trainieren. Wie entstehen die Missverständnisse zwischen Mann und Frau und wie sind diese abzustellen. Aus welchen Gründen setzen Frauen ihre berechtigten Wünsche nicht durch und wie können sie lernen, "Nein" zu sagen, ohne Reue. Zielgruppe sind Frauen, die deutlich mehr Selbstsicherheit erhalten wollen.

Ro 05.00.02

Adelheid Maixner

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

Sa, 04.10.2014, 09.00-15.30 Uhr

€ 25,- / 9 UE / max. 12 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bewerbungstraining & Coaching - Einzelmodule

Eine Kombination aus Training und Coaching in 4 Einzelmodulen zur Unterstützung in dem von Ihnen gewählten partiellen Bereich aus der Gesamtheit des Bewerbungsprozesses. Bitte bringen Sie zum Kurs – wenn vorhanden - Ihre Bewerbungsunterlagen, Zeugnisse und Stellenausschreibungen mit.

Modul Lebenslauf

Aufbau und Inhalte, Kennenlernen verschiedener Formate, Fragen klären zu Lücken, wenig oder viel Inhalt, Sonstiges, 3. Seite, Deckblatt, Foto, der Lebenslauf im Vorstellungstermin.

Ro 05.00.03

Petra Skali

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

Mo, 03.11.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Modul Anschreiben

Aufbau und Inhalte, Formulierungen, Passgenauigkeit

Ro 05.00.04

Petra Skali

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

Mo, 10.11.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Modul Vorstellungsgespräch 1

Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, Inhalte und Situationen im Bewerbungsgespräch, häufigste Fragen, Klärung des persönlichen Umgangs mit den Fragen, Verhalten: Gestik, Mimik, Körperhaltung und Sprechweisen, Unterbewusstsein, DO's und DONT's,

Ro 05.00.05

Petra Skali

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

Mo, 17.11.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Modul Vorstellungsgespräch 2

Ein Vorstellungsgespräch live führen, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Außenwirkung erzeugen, (anerkennen der eigenen Persönlichkeit).

Ro 05.00.06

Petra Skali

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

Mo, 24.11.2014, 18.00-21.45 Uhr

€ 15,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bewerbungstraining & Coaching - intensiv

Eine Kombination aus Training der äußeren Faktoren (u.a. Bewerbungsmappe) und Coaching Ihrer Persönlichkeit unterstützen Sie bei Ihrer Zielerreichung. Basis ist die formal und inhaltlich korrekte Bewerbungsmappe, zusätzlich lernen Sie Ihre fachlichen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit optimal darzustellen. Zielgruppe: Jeder, der aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.

Inhalte: Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch, Erkennen und Stärken von Potentialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung.

Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibungen

Ro 05.00.07

Petra Skali

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

Sa, 13.09. + 20.09.2014,

09.00-16.00 Uhr

€ 46,- 2 Tage/ 16 UE / max. 8 Teilnehmer /

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

EDV - Grundlagen

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

PC-Grundlagenkurs für Einsteiger

Vormittagskurs

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Computer-Kenntnisse geht bald nichts mehr! Wir fangen ohne Fachchinesisch an: Sie lernen die Tastatur kennen, "arbeiten" mit der Maus und erstellen mit dem Schreibprogramm WORD eine Einladung. So lernen Sie wie Text geschrieben, in Form gebracht und gedruckt wird. Sie lernen so die Grundvoraussetzungen kennen, um mit einem PC umgehen zu können.

Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: keine.

Ro 05.01.01

Helga Peters

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

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 03.11.2014

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagen und mehr für Kids

Word, Excel, Internet, PowerPoint/

Herbstferienkurs (Kinder ab 8 Jahren)

Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit 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. Zusätzlich lernen wir Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. 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 Version Office 2010 unter Windows 7.

Ro 05.01.03

Helga Peters

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

Mo, 09.30-12.30 Uhr, ab 27.10.2014

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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, Taskleisten, 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 05.01.04

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

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

Mo, 19.15-21.30 Uhr, ab 15.09.2014

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

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

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

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

Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 04.11.2014

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

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind. 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, Blendeefekte, 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

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 02.10.2014

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 Teilnehmer /

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet, Fotos und mehr

Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Im Kurs lernen Sie, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören ihre Lieblingsmusik, suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen.

Voraussetzung: keine

Ro 05.02.20

Helga Peters

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

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 29.09.2014

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die über die Grundlagen hinausgehen wollen. Geplante Themen: Vertieftes Recherchieren mit verschiedenen Suchmaschinen * Datenspeicherung mit der Cloud * E-Mail/Optimierung * alternative Internet-Browser und deren Installation * Sicherheit * Vertiefung Download * Speicherung der Daten * Finden/Installieren von hilfreichen Programmen * Bezahlsysteme. Voraussetzungen: allgemeine Windowskenntnisse, gute Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse (Zugangsdaten müssen bekannt sein). Arbeitsmaterial: Kann gegen eine Kopierpauschale beim Übungsleiter erworben werden.

Ro 05.02.21

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

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

Mo, 19.15-21.30 Uhr, ab 10.11.2014

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

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Workshop Digitalkamera

Der Kurs vermittelt das Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Einspielen der Bilder * Bildoptimierungen * Größe der Datei bzw. deren Veränderung * Übermitteln an ein Labor *

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 5 € erworben werden.

Mitzubringen: Kamera mit USB Kabel (sofern vorhanden)

Ro 05.02.22

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Mo, 03.11.2014, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vom Digitalbild zum Fotobuch

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 für 7 € erworben werden.

Ro 05.02.23

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Do, 06.11., 13.11., 20.11.2014,

19.30-21.15 Uhr

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

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Workshop eBay Einsteigerkurs**

In dem Workshop lernen Sie: Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteignens * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie gehts weiter? * 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 05.02.24

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Do, 25.09.2014, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay 2 - Verkaufen

Im Fortsetzungs-Workshop widmen uns nur dem VERKAUFEN: * Wir recherchieren vergleichbare Produkte * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * 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: Gegenstand, der verkauft werden soll.

Ro 05.02.25

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Mo, 26.01.2015, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Workshop Internet-Café - Zahlungssysteme**

Das Online-Einkaufen wird immer selbstverständlicher. Aber wie funktionieren die verschiedenen angebotenen Zahlungssysteme? Der Workshop richtet sich daher an Personen, die bereits das Internet benutzen aber nicht wissen, welche Bezahlungssysteme es für das Internet gibt und wie sie funktionieren. U. a. werden angesprochen: Vorauskasse, Click an Buy, PayPal, Onlinebanking.

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

Do, 18.09.2014, 19.30-21.45 Uhr

€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Internet-Café - Einkaufen

Der Workshop richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber beim online Einkaufen verunsichert sind.

Mögliche Themen: Onlineshops * Sinn und Unsinn von Verbraucherportalen / Preissuchmaschinen * Widerspruchsmöglichkeiten * Umtausch / Rücksendungen. Bitte bei Anmeldung Themenwünsche benennen.

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

Ro 05.02.32

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Sa, 15.11.2014, 10.15-12.30 Uhr

€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Internet-Café - Kommunikation

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die bereits das Internet nutzen, aber zum Thema Kommunikation noch die ein oder andere offene Frage haben.

Mögliche Themen: E-Mail - wie richte ich eine Adresse ein? * Dateianhänge, Adressbücher, Vorteile der E-Mail-Programme * Chatten * Messenger Programme * Skype * Soziale Netzwerke * New Feeds, Podcasting. Bitte bei Anmeldung Themenwünsche benennen.

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

Ro 05.02.33

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Sa, 17.01.2015, 10.15-12.30 Uhr

€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tastschreiben**Tastschreiben am PC in 5 Tagen**

Ob in der Schule oder im Beruf - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten mehr. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet. Literatur: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb

Ro 05.04.01

Monika Lenhart

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

Di, 17.30-19.30 Uhr, ab 16.09.2014

€ 59,- 5 Tage/ 13 UE / max. 10 Teilnehmer

Kursgebühr für Kinder 48,-€. Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kaufmännische Kurse**Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe**

Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechnungswesens etc. geklärt.

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.06.01

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.11.2014

€ 18,- 4 Tage/ 8 UE

Prüfungsvorbereitung**Abivorbereitung Biologie für Grund- und Leistungskurs**

Das Fach Biologie macht dir noch Schwierigkeiten? Die vielfältigen Anforderungen wie Genetik und Stoffwechselfysiologie bereiten dir noch Probleme? Dann hast du in dieser Vorbereitung auf das Abitur die Gelegenheit, Wissenslücken zu beseitigen und vorhandenes Wissen zu festigen. Die Unterrichtsinhalte werden an den Lernstand der Schüler/innen angepasst. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 06.00.01

Mohamed Elhamalawi

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

Sa, 10.00-12.15 Uhr, ab 08.11.2014

€ 34,- 6 Tage/ 18 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Mathematik für Realschüler**

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

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 11.09.2014

€ 54,- 12 Tage/ 36 UE / max. 12 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für das 12. + 13. Schuljahr

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

Ro 06.08.02

Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 09.09.2014

€ 72,- 12 Tage/ 48 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.

Kontakt:

0 61 06 / 693-1225 oder 1231



STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Abnehmen	56
Access	32, 74
Acrylmalerei	15, 41, 64, 77
Aktzeichnen	14
Alphabetisierung	24f, 48
Aquarellieren	14f
Arabisch	26, 71
Atem	40, 46
Augentraining	81
AutoCAD	34
Autogenes Training	45, 56, 66, 80
B	
Backen	24, 43, 71
Batik	41
Bauen	9, 38
BBP	47, 69
Beckenbodentraining	11, 47, 66
Beruf	29ff, 39, 73f
Betriebssysteme	30, 34, 74
Bewerben	36, 39, 74
Bildbearbeitung am PC	32f, 65
Bildhauerei	16
Bildungsurlaub	7, 9, 21, 27, 29, 31, 33ff, 51, 53
Biologie	8, 63
Blues Harp	19f
Bogenschießen	47
Bosnisch	28f
Buchbinden	18
Buchführung	35f
Burnout	40, 63
Büromanagement	31f, 73
C	
Cambridge Certificates	27
Cantienica	21
Chinesisch	26
Computerkurse	29ff, 59f, 74f
D	
Dänisch	26
Datensicherheit	30
Demenz	23, 62
Depression	5, 55, 69
Desktop-Publishing	33
Deutsch	24
Deutsch als Fremdsprache	24f, 48f, 58, 71f, 81
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	16f, 32f, 59f, 65, 75
Drehkurse (Töpfern)	16
Drucktechniken	13f
E	
Ehrenamt	36
Einbürgerung	25
Eltern	6, 67f
Englisch	26f, 49f, 58, 72, 82f
Englisch für den Beruf	27, 51, 72
Englisch für Kinder/Schüler	52, 58
Entspannung	7, 11, 20f, 44ff, 56f, 66f, 80f

Ernährung	24, 43, 70f, 81
Excel	31f, 59, 60, 74
F	
Fährtenlesen	8
Familienaufstellungen	6f, 40
Farbberatung	10, 56, 65
Feldenkrais	22, 46, 56
Film	17
Filzen	19
Finanzwirtschaft	3, 62
Fitness	21f, 47f, 57f, 68f, 81
Fossilien	39
Fotobuch	33, 60, 65, 75
Fotografie	16f, 32f, 42, 59f
Französisch	28, 52, 58f, 72, 83
Frauenkurse	9ff, 40, 42, 45, 62
Führungen	2f, 8f, 12f, 39, 61f
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	44
G	
Garten	8f
Gebärdensprache	24, 58
Gehirntraining	4, 39, 62
Geschichte	2, 76, 62
Gesellschaft	2ff, 38f, 62, 76
Gesundheit	20ff, 44, 56, 69f, 89ff
Gitarre	64
Grafik	13f, 32f
Gymnastik	47f, 57, 68f, 80f
H	
Handarbeit	42
Heilmethoden	23, 44, 56, 67, 69f, 81
Heimwerken	42, 65
Herz-Kreislauf-Training	22
Homöopathie	44, 70
Hormone	11, 40, 67
Hypnose	7, 63
I	
Ikebana	17, 65
Indesign	33
Integrationskurse	25, 49, 81f
Internet	10, 30, 74f
Italienisch	28, 53, 59, 72f, 83f
J	
Japanisch	28
Jugendliche	14, 34, 53, 60, 62f, 70, 72, 75
K	
Kalligraphie	15, 64
Kaufmännische Kurse	35, 75
Keramik	16, 78
Kinderkurse	14, 34, 52f, 58, 60, 62ff, 67f, 70, 72, 78
Kinesiologie	6, 70, 76
Kochen	24, 43, 58, 70f
Kommunikation	6, 32, 36, 62
Kosmetik	10, 42f, 66, 78
Kroatisch	28f
Kunst- und Kultur	12ff, 64ff
Kunsthandwerk	17f, 42, 65, 78

L	
Länderkunde	55, 63, 77
Laufen	47
Lernen	4, 62, 75
Lesungen	10ff, 40f
Literatur	11f, 40f, 55
Lohn und Gehalt	35
M	
Mail	30ff, 74f
Malen	14f, 41, 55, 64, 77
Mangas	14
Massage	44, 80
Mathematik	75, 84
Meditation	6f, 20, 45, 66, 80
Mode	19, 65, 78f
Mosaik	17
Musik, Musizieren	19f, 41, 54, 60, 64
Musikarchiv	33
N	
Nähen	19, 42, 65f, 78f
Natur	8, 56, 62f
Netzwerk	34
Neurodidaktik	4
NLP	6, 62
O	
Office	30ff, 59, 74
Origami	42
Osteoporose (Prävention)	57
Outlook	31f, 74
P	
Pädagogik	4, 6, 39, 62f
Papiers schöpfen	42
Partnerschaft	6
Patientenverfügung	3, 76
PC-Grundlagen	30, 74
Percussion/Schlagzeug	41, 64
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2f
Photoshop	32f
Picasa	33, 60
Pilates	48, 57, 69, 81
Pilze	39, 62
Plastisches Gestalten	16
Politik	2, 38
Polnisch	28
Portugiesisch	28, 59
Powerpoint	31f, 59, 74
Programmieren	34
Protokollführung	36
Prüfungen	25, 31, 35
Psychologie	4ff, 9, 39f, 55, 62f, 76
Q	
Qigong	21, 46, 56f, 67
R	
Radieren	13f
Recht	3, 36, 40, 78
Reiki	8, 55
Reisen	21, 50f
Reiten	47
Religion	2f

Rhetorik	36, 39
Rumänisch	28
Russisch	28, 73
S	
SAP	35
Schmuck	17f, 65f, 78
Schreibwerkstatt	9, 12
Schwimmkurse	22f, 58
Selbstverteidigung	10, 22
Selbstvertrauen	36, 62
Seniorenbildung	27, 30, 45f, 48, 53, 55
Serbisch	28f
Skype	30
Smartphone/mobile Geräte	30, 34, 59f
Spanisch	29, 52f, 59, 73, 84
Speckstein	16
Spinning	22
Spracheinstufung	27
Steuern	36, 75
Sticken	19
Stimmtraining	4, 9, 19, 46, 56
Stressbewältigung	7, 20f, 67
T	
Tai Chi	46, 67, 79
Tanz	11, 20, 46, 64f, 78
Tastschreiben am PC	34, 60, 75
Textiles Gestalten	18f, 42, 65
Theater	41, 63
Theologie	2f, 76
Trad. Chin. Medizin (TCM)	23, 67, 81
Türkisch	29
Typberatung	56, 65
U	
Ukulele	19
Umweltbildung	8f, 38
Ungarisch	29
V	
Verbraucherfragen	9, 38, 59
Vorsorgevollmacht	76
Vorträge	2ff, 7ff, 23f, 44, 55, 76f
W	
Wassergymnastik	58
Weben	18f
Web-Publishing	34
Wechseljahre	11, 44, 67
Wellness	10, 21
Wildnispädagogik	8
Windows	30f, 34, 74
Wirbelsäulengymnastik	47, 57, 68f, 80
Word	30f, 59, 74
Work Life Balance	7
X	
Xpert	31, 35
Y	
Yoga	11, 20f, 44f, 56, 66f, 79
Z	
Zeichnen	14, 41
Zirkustraining	68
Zumba	20, 48, 69