

Programm 2. Halbjahr 2015

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

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

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

Fax: 06106 693-3229

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

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

Semesterbeginn: **Mo, 07. September 2015**

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

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

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

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie 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 abge sagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet.** Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs entrichten diese Personen 75 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Semester beschränkt. **Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!**

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

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.

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurstext ausgewiesen (unter www.vhs-rodgau.de) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrückerstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.



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 Kursauschreibung 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.



Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

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

Hassia Mineralquellen - Betriebsbesichtigung & Museum

Ro 01.00.01

Silke Ott

Bad Vilbel

Di, 22.09.2015, 8.30-14.30 Uhr

€ 16,- /

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 8.30 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurter Käse mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 04.09.2015, 15.00-20.00 Uhr

€ 38,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Wacker's Kaffee - Rösterei

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Mi, 07.10.2015, 14.30-20.00 Uhr

€ 25,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.30 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kino und Filmgeschichte in Frankfurt mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 30.10.2015, 14.00-19.00 Uhr

€ 21,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.
Kontakt:
0 6106 / 693 12-25



Durch die Einbeziehung verschiedenster Lebensbereiche werden Sie angeregt, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu handeln. Daraus können sich neue Sichtweisen auf das eigene Leben mit entsprechenden positiven Veränderungen ergeben. Die 5 Präsenztage dienen der Vermittlung theoretischen Wissens, dem Anleiten von Entspannungs- und Meditationsübungen, dem Erlernen von Mentaltechniken und dem proaktiven Austausch mit den Teilnehmern.

Ein Kurs für

- Menschen, die ihre Lebensfreude (wieder) entdecken möchten
- Menschen, die nach größerer innerer Zufriedenheit und Balance suchen
- Menschen, die ihr Leben aktiv selbst bestimmen und gestalten möchten

Ro 01.07.04

Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Fr, 18.00-21.00 Uhr, **ab 06.11.2015**
€ 66,-, min. 12 Teilnehmer
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
5 Tage/ 30 UE

Burnout - ausgebrannt mit der Chance auf Neuanfang

Extremanforderung in allen Bereichen: beruflich und privat. Leben und arbeiten am Limit. Monatelang. Jahrelang. Der Perfektionismus und das Streben nach mehr führen zu einem Punkt, an dem trotz höchster Anstrengung nichts mehr geht. Die körperlichen und psychischen Folgen sind fatal, denn durch chronische Überforderung können psychosomatische Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Energiemangel und Depressionen auftreten. Mit der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen kann und dem Willen zur Veränderung ergibt sich die Chance auf einen reflektierten Neuanfang.

Wo liegen die Ursachen und Gründe für einen Burnout? Wer ist besonders gefährdet? Was ist vorbeugend zu tun bzw. wie schaffen Sie den persönlichen Turnaround?

Ro 01.07.05

Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Di, 22.09. + 29.09.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

Zeit zum Leben - Ordnungs- und Zeitmanagement 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. Planen Sie bewusst und effektiv Ihren Tag, die Woche, das Jahr. Gewinnen Sie Zeit zum Entspannen oder für Ihre Hobbys. Nutzen Sie die Impulse zur täglichen aktiven Umsetzung für ein kraftvolleres, gesünderes, glücklicheres Leben in Zufriedenheit mit sich selbst.

Ro 01.07.06

Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Di, 06.10. + 13.10.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

So definieren und erreichen Sie Ihre Ziele

Wer seine persönlichen (privaten und beruflichen) Ziele kennt und auf dem Weg ist, diese zu erreichen, lebt bewusster, glücklicher und zufriedener. Die intrinsische Motivation verleiht Kraft und Ausdauer.

Die meisten Menschen kennen jedoch Ihre Ziele nicht, gehen planlos durchs Leben. Sie wissen nicht, wohin sie wollen und müssen sich also auch nicht wundern, wenn sie ganz woanders ankommen.

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.

Anmerkung: die Teilnahme an beiden Seminartagen ist wichtig zum Erreichen des Seminarziels.

Ro 01.07.07

Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 10.10. + 17.10.2015, 09.00-16.15 Uhr
€ 40,-, min. 12 Teilnehmer
€ 48,-, min. 10 Teilnehmer
€ 59,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 18 UE

Wer bin ich und wie wirke ich auf andere? Menschenkenntnis und dessen Nutzen

Persönlichkeitsanalyse-Modelle unterteilen die Menschen in 4 Grundtypen. Die Ausprägungen haben Einfluss auf beruflichen und persönlichen Bereich.

(Er-)Kenne dich selbst, deine Verhaltensweisen und Motive. Denn dann verstehst du, warum du so und nicht anders bist, in welchem Umfeld du dich beruflich und privat am Wohlsten fühlst, wie du in Stresssituationen reagierst, welche Stärken du hast und warum es mit dem Partner/Familie und dem Vorgesetzten/Kollegen nicht immer harmoniert.

Dieses Wissen lässt Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst, aber auch für andere entwickeln. Sie lernen zu verstehen, zu akzeptieren und respektieren. Sie können sich besser Menschen, Situationen und Herausforderungen einstellen.

Ein Workshop, dessen Erkenntnisse Sie sowohl privat als auch beruflich gewinnbringend einsetzen können.

Ro 01.07.08

Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 19.09. + 26.09.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

Je älter desto besser

Älterwerden empfinden viele Menschen als beschwerliche Erfahrung. In der Tat sind gerade die Lebensjahre von 50 bis 60 von großen beruflichen und auch privaten Veränderungen begleitet. Einer der großen Meilensteine in unser aller Leben ist der Übergang in den Ruhestand. Dann kommen viele Fragen auf, wie z.B.: Wie kann ich mich im Ruhestand noch sinnvoll betätigen? Wie wird unsere Beziehung sein, wenn wir beide zuhause sind? Was wird mit meinen Träumen, die ich noch nicht gelebt habe? In diesem Seminar können Fragen wie diese geklärt und individuell beantwortet werden. Wir schauen auf unsere Lebenssituation, Lebensziele und entwickeln Vorgehensweisen um den Anforderungen der veränderten Lebensbedingungen gerecht zu werden. Dabei verwenden wir u.a. Werkzeuge aus der Systemischen Beratung, des Psychodramas und des NLP's.

Ro 01.07.09

Petra Liebeskind Coach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 17.10. + So, 18.10.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 53,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE

Biologie

Kräuterwanderung

Der tägliche Salat & Smoothies & Pestos aus der freien Natur: gesund & lecker, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wie und wo können Pflanzen, Kräuter und Blätter aus der Natur gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Teller, Tasse mitbringen. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Materialkosten in Höhe von 6 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Ro 01.14.01

Robert Gebel Kneipp-Gesundheitstrainer
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 12.09.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzkundliche Wanderung

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

Ro 01.14.02

Dieter Gewalt, Michael Hornung
Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 17.10.2015, 10.00-13.45 Uhr
€ 6,- / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

Lesung

103 Frankfurter Unorte - eine Lesung mit Christian Setzepfandt

Sie meinen Frankfurt zu kennen? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und entdecken Sie die Stadt am Main von ihrer verborgenen Seite! Ob geheime Plätze, versteckte Sehenswürdigkeiten oder kuriose Bauten - lernen Sie in der Multimedia-Lesung mit Christian Setzepfandt den facettenreichen Charakter der Stadt kennen.

Begleiten Sie ihn virtuell zu den außergewöhnlichen Unorten Frankfurts.

"103 Unorte" ist ein Stadtführer der ganz anderen Art. In der Reihe zu Frankfurts unglaublichen Orten und Unorten sind bislang 3 Bände erschienen. Der Autor, Christian Setzepfandt, geboren 1957 in Frankfurt, ist studierter Kunsthistoriker und organisiert seit 30 Jahren Führungen in und um Frankfurt. Gemeinsam mit Frank Berger, studierter Historiker und Kurator am Historischen Museum Frankfurt, ist er Herausgeber der Unorte-Reihe.

Eintrittskarten sind in den städtischen Büchereien, dem örtlichen Buchhandel, direkt im Rathaus/Bürgerservice oder an der Abendkasse erhältlich. Eine Buchung über die Homepage ist nicht möglich.

Ro 02.01.01

Christian Setzepfandt
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Do, 12.11.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 5,- / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Eine Lesung in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rodgau.

Malen

Manga und Anime zeichnen



Comic-Kurs in den Herbstferien für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, sollen die typischen Merkmale näher betrachtet werden und zudem mehrere praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi Charaktere, gegeben werden.

Hier lernt man das wichtigste Handwerkszeug kennen! Von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung bis hin zum fertigen Storyboard.

Bitte mitbringen: glattes Papier, lose, als Block A 4 oder größer, Fineliner 0,4 mm (nur schwarz), Bleistifte verschiedene Stärken, Buntstifte bzw. Farben.

Ro 02.05.01

Edi Hermann Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Sa, 24.10. + So, 25.10.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 24,- 2 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Plastisches Gestalten

Babybauchabdruck selbst überarbeiten und gestalten

Viele Schwangerschaften werden mit Gipsabdrücken festgehalten. Doch meistens bleibt es bei den unfertigen Abdrücken. Sie verschwinden auf dem Schrank, landen im Keller; weil das Resultat nicht so geworden ist, wie man es sich vorgestellt hat oder die Idee für die Gestaltung fehlt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die einen selbst gemachten Babybauchabdruck von ihrer Schwangerschaft zuhause haben oder machen möchten (bitte vorab selbst anfertigen / Anleitung über Kursleiterin). Und diesen mit professioneller Hilfe weiterbearbeiten und gestalten möchten. Ich werde Sie beraten, anleiten und unterstützen. Mit ein wenig Kreativität und Spaß am Gestalten werden wir Ihren Babybauchabdruck ausbessern, glätten, eine Aufhängung anbringen und gestalten. Nähere Informationen unter 0172162364 oder info@bauchliebe.de. Materialkosten (Grundpaket) in Höhe von ca. 20 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt + Dekomaterialien nach Verbrauch.

Ro 02.06.01

Mareike D'Alessandro

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

Sa, 14.11.2015, 10.00-16.00 Uhr

Sa, 21.11.2015, 10.00-13.00 Uhr

€ 75,- 2 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik/Musizieren

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses.

Ro 02.08.01

N.N.

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 09.09.2015

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.02

N.N.

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 09.09.2015

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.03

N.N.

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

Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 07.09.2015

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.05

N.N.

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

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2015

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.06

N.N.

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

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 08.09.2015

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Gerüstet mit den wichtigsten spieltechnischen Grundlagen erlernen Sie Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.

Ro 02.08.10

Thea Florea

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

Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe

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

Ro 02.08.15

Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 10.10.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe

(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 10.10.2015, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug -

Schnupperkurs - Erwachsene

- Kleingruppe

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

Ro 02.08.18

Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 19.09.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug

- Schnupperkurs - Kinder

(ab 10 Jahren) - Kleingruppe

(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur

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

Sa, 19.09.2015, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Tanz mit - bleib fit

Tanzen für die Altersgruppe 55 plus

Getanzt werden internationale Tänze in Form von Kreis- und Gassentänzen. Auch Line Dance, Squares und Kontratänze gehören zum Programm. Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Schrittfolgen wechseln mit leicht erlernbaren, einfachen Kombinationen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung zur Musik stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich.

Ro 02.09.01

Ute Wassong

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.10.2015

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Tage/ 16 UE

Fotografie



Der große Portrait-Kurs

Das Portrait, die Königsklasse der Fotografie, ist vielschichtiger als man denken möchte. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes. Es geht darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. An drei Abenden wollen wir die verschiedenen Seiten der Portraitfotografie erfahren:

Mi, 02.12.15 Das freie Portrait - Bilder aus der Situation heraus, Spontanportraits

Mi, 09.12.15 Das gestellte Portrait - Bilder in Studioqualität, Posing, Licht

Mi, 16.12.15 Portrait mit Accessoires - Mehr durch Requisiten und Accessoires

Wir werden uns im Kurs gegenseitig fotografieren und die Bilder direkt am PC kontrollieren und bewerten. Daher bringen Sie, wenn vorhanden, auch einen Laptop mit. Bitte bringen Sie ebenfalls Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher sowie Akkus mit.

Ro 02.11.02

Peter Gießer

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 18.00-21.45 Uhr, ab 02.12.2015

€ 44,-, min. 12 Teilnehmer

€ 52,-, min. 10 Teilnehmer

€ 65,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 15 UE

Fotoexkursion Weihnachtsmarkt Dreieichenhain

Gemeinsam gehen wir an dem Samstag über den Weihnachtsmarkt von Dreieichenhain um die Aufgabe zu lösen, besondere Motive dieses Marktes in der Burgruine einzufangen. Wir lassen uns Zeit und versuchen aus den Motiven das optimale Ergebnis heraus zu holen. In der Vorbereitung reden wir über die zu erwartenden fotografischen Anforderungen und Problemstellungen und deren Lösung. Eine Woche später werten wir unsere Fotos aus.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse

Di, 08.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Vorbereitung -

Information - Technik, Jügesheim GBS

Sa, 12.12.15, 10.00 - 16.00 Uhr, Exkursionstag, Dreieichenhain (eigene Anreise)

Di, 15.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Nachbesprechung - Bilderschau, Jügesheim GBS

Ro 02.11.03

Peter Gießer

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Di, 08.12.2015, 18.00-21.45 Uhr

Sa, 12.12.2015, 10.00-16.00 Uhr

Di, 15.12.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 63,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 18 UE

Kosmetik

Beauty Workshop Entdecke, was du liebst

In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst der Visagistik. Lernen Sie Ihre Vorzüge zu unterstreichen und kleine Mängel zu kaschieren. Werden Sie Profi in Sachen Tages- und Abend-Make-up in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung. Bitte mitbringen: vorhandene Make-up Utensilien, Stirnband / Haarband, ein (kleines) Handtuch, einen Fotoapparat oder Fotohandy (für Vorher- / Nachher Bilder), Schminkspiegel (falls vorhanden), Tischspiegel, Wattepad, Taschentücher und Wattestäbchen, Textmarker und Buntstifte.

Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Ro 03.00.01

Katja Baumbach Visagistin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 26.09.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 15,-, min. 12 Teilnehmer
€ 19,-, min. 10 Teilnehmer
€ 23,-, min. 8 Teilnehmer
5 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. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.01

Jochen Beckmann Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 29.09.2015**
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer
€ 70,-, min. 10 Teilnehmer
€ 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 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. "Meditation ist das Entleeren des Bewusstseins von seinem Inhalt", Krishnamurti, Vollkommene Freiheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, einen Beitrag zum kalten Buffet.

Ro 03.01.02

Margaret Pauline Finnerty
Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str. 17
Sa, 07.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren/Erweiterung - für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ro 03.01.03

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

Sa, 12.12.2015, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 15,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE



ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

in der Tradition von Thich Nhat Hanh
Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns "Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 € für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.05

Gabriela-Carmen Lang
Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 19.00-21.00 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 106,-, min. 10 Teilnehmer
€ 133,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Tage/ 27 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.08

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 28.11.2015, 14.00-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE

Hinweis: 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.

Ro 03.01.09

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 19.09.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 19,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Fr, 02.10.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 19,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Rücken stärken mit Yoga

Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Durch gezielte Yoga-Übungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.11

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 07.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 21,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesam-

ten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übung) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch mit Hilfe von Hilfsmitteln. Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.12

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 05.12.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 21,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Relax - Wellness

Yoga-Wochenende in Reichelsheim/ Erzbach im Odenwald

vom 13.11. bis 15.11.2015

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. Dort können wir so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen - eine Oase zum Wohlfühlen. Wir werden gemeinsam Yoga praktizieren, können Spaziergänge in die nähere Umgebung machen oder genießen einfach die Annehmlichkeiten des Hotels. Alles kann, nichts muss. Eigene Anreise, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Info unter www.vhs-rodgau.de bzw. 06106/693-1225/-1231.

Anmeldeschluss ist der 12. Oktober 2015.

Ro 03.01.13

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44

Fr - So, 13.11. - 15.11.2015

€ 54,- 3 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer
(zzgl. 129,- Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Wohltat für den Nacken und den Rücken - Entspannt und gut-gelaunt ins Wochenende

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. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + Snack für die viertelstündige Pause.

Ro 03.01.18

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

Sa, 17.10.2015, 10.30-17.00 Uhr

€ 28,-, min. 10 Teilnehmer

€ 35,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Vorbemerkung Tai Chi Chuan:**

Tai Chi Chuan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl. Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes kleines Kissen und eine Decke oder Gymnastikmatte benötigt.

Easy Tai Chi Lee Stil

Für Anfänger zum Einsteigen. Einfache Grundübungen und Anfang der Kleinen Tai Chi Form des Lee Stils. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.20**Josefine Carls**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 09.09.2015**
€ 57,-, min. 12 Teilnehmer
€ 69,-, min. 10 Teilnehmer
€ 86,-, min. 8 Teilnehmer
11 Tage/ 22 UE

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/-innen, die die "Kleine Tai Chi Chuan Form" bis Position 50 bereits kennengelernt haben. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.21**Josefine Carls**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1
Mo, 19.45-21.15 Uhr, **ab 07.09.2015**
€ 101,- 13 Tage/ 26 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
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, Puisseauxplatz, Raum 1
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.09.2015**
€ 68,-, min. 12 Teilnehmer
€ 81,-, min. 10 Teilnehmer
€ 101,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 26 UE

Entspannungs-Mix

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

Ro 03.01.24**Eva Dömling** Entspannungstherapeutin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 16.09.2015**
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer
€ 19,-, min. 10 Teilnehmer
€ 23,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 6 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Qi Gong nach den fünf Elementen

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. 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.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.25**Eva Dömling** Entspannungstherapeutin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.10.2015**
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 Tage/ 16 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. Mitten im Alltag ermöglicht es Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.26**Zivana Blagojevic** Yogalehrerin BDY/EYU

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 08.09.2015**
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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** Yogalehrerin BDY/EYU

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.09.2015**
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 24 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** Yogalehrerin BDY/EYU

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.09.2015**
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile.

Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen.

In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien, lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft.

Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

Ro 03.01.29**Cornelia Hauck** Yogalehrerin SY

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 16.09.2015**
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
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.

Ro 03.02.01**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 11.09.2015**
€ 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, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 08.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.03**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 08.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselseitig ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.04**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 08.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.05**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 11.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE



Easy-Step / Problemzonen- gymnastik für Frauen und Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.06

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 11.09.2015**
€ 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, Puisseauxplatz, Raum 4
So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 13.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.08

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 13.09.2015**
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.11

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.09.2015**
€ 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 07.09.2015**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Dance Fitness

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

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. 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 16.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE



Fitness 50plus für Frauen und Männer

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

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

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

Ro 03.02.15

Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 16.09.2015**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



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

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

Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 10.10. + So, 11.10.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Gutes für den Rücken

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

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte

Ro 03.02.19

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.20

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.21

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Rundum fit ab 60 - 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: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 01.09.2015**
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 UE

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 01.09.2015**
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 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, Puisseauxplatz, Raum 4
Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Power Pilates

Power Pilates ist ein intensives Training, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt, den Geist erfrischt und Stress und Verspannung abbaut.

Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einem Fitness-Warm-up, um mit voller Konzentration die Übungen beginnen zu können, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungs- und Atmungsübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Empfohlen werden Pilates-Vorkenntnisse.

Ro 03.02.25

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 10.09.2015**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Kneipp - Anwendungen bei Venenerkrankungen

Venenleiden sind inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden. Mit müden, schweren, und kribbeln Beinen fängt es an. Geht über zu harmlosen Besenreisern bis zu schwerwiegenden, behandlungsbedürftigen Krampfadern reicht das Krankheitsbild. So schleicht sich eine Venenerkrankung unbemerkt an. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Kneipp-Anwendungen eine beginnende Gefäßerkrankung einfach und natürlich selbst behandeln können. Auch wird Hilfe zur Selbsthilfe bei vorhandenen Venenerkrankungen vermittelt. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung (z.B.: Jogginganzug) anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

Ro 03.04.03
Robert Gebel Kneipp-Gesundheitstrainer
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 07.11.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ernährung für den Herbst/Winter nach TCM - Wandlungsphase Metall und Wasser

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt uns, wie wir mit Lebensmitteln auf Infektanfälligkeiten, trockenen Husten, Kälte- und Blaseempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse, widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten Sie entsprechende Rezepte zum ausprobieren. Materialkosten i. H. v. 5 Euro für das Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ro 03.04.04
Sabine Radtke Ernährungsberaterin nach TCM
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 10.10.2015, 14.00-18.30 Uhr
€ 13,-, min. 12 Teilnehmer
€ 16,-, min. 10 Teilnehmer
€ 20,-, min. 8 Teilnehmer
6 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. Das Wissen hierzu soll Ihnen in diesem Kurs auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. 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 03.04.05
Diana Neumann Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Di, 06.10.2015, 18.30-21.30 Uhr

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

Die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzweigerich 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 Giftkräuter wird der Inhalt dieses Seminars sein. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.06
Birgit Grebe Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Sa, 07.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
So, 08.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer
€ 67,-, min. 10 Teilnehmer
€ 83,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 21 UE

Kochen

Hinweis:
Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten



Mini Fondant-Törtchen

Oft sind es die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Warum dann nicht auch kleine Torten mit Fondant überzogen und dekoriert? In diesem Fondantkurs lernen Sie verschiedene Ganache Rezepte kennen. Anschließend schlagen wir die Mini-Törtchen in buntem Fondant ein und dekorieren sie liebevoll. Alle Rohstoffe wie Fondant, Farbpasten etc. sind in der Kursgebühr beinhaltet, außerdem werden Ihnen verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Runden Bisquit- oder Rührkuchen, Tortenbox für kleine Minitörtchen, Nudelholz, möglichst beschichtet, Pizzaschneiderad, Tortenpalette, Behälter für Reste, Drehteller (falls vorhanden), Schürze, 2 Geschirrtücher

Ro 03.07.01
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 10.10.2015, 11.00-18.00 Uhr
€ 47,- / 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
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. Dem Gaumen- und Augenfreuden sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Backkurs lernen Sie diese zu backen und verschiedene Toppings herzustellen und diese gekonnt auf den Cupcakes zu platzieren. Dazu bekommt jeder eine kleine Muffintransportbox für 6 Muffins. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.02
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 07.11.2015, 11.00-14.45 Uhr
€ 30,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Push up Cake Pops - die Torte zum Schieben

Eine Torte zum Schieben? Ja richtig, kleine portionierte Torten in durchsichtigen, festen Röhrchen mit Stiel zum nach oben Schieben und Genießen. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte für die kleinen Törtchen und Füllungen kennen. Jeder füllt seine eigenen kleinen Push Up Cake Pops mit verschiedenen Torten- und Cremesorten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.03
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 23.01.2016, 11.00-14.45 Uhr
€ 30,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Japanische Küche - Sushi, Fingerfood und Miso Suppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Dazu wird Shogagari (eingelegerter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Tofu gehört auch zum Japanischen Fingerfood und wird mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Wakame- (Seetang) und Sojasprossensalat sowie eine, in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrt und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe wird schnell und sachkundig fertiggestellt. 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 Schreibzeug, Schürze, 3 Geschirrhandtücher, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

Ro 03.07.04
Cho Mar Tin Seinecke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 12.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Vietnamesische Küche

Obwohl verschiedene asiatische Länder ihre ganz eigenen Kochmethoden, besonders hinsichtlich ihres Naturells, der Vielfalt und Beschaffenheit haben, ist die vietnamesische Küche mit der einzigartigen Gewürzmischung und Zubereitungsart daraus besonders hervorgegangen.

Die geographischen Gegebenheiten spalten das Land und demzufolge hat diese Küche schon traditionell ihre regionalbedingten Ess- und Geschmacksgewohnheiten. Als Grundnahrungsmittel werden in Vietnam Reis und Reisnudeln und eine große Zahl verschiedener Arten von Gemüse gegessen. Fleisch spielt eher eine untergeordnete Rolle. Wir werden exquisite und typische Nationalgerichte zubereiten. Neugierig geworden? Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.05
Cho Mar Tin Seinecke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 03.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkoher

Wer kennt das nicht? Feierabend und schnell nach Hause. Kühlschranks auf-leer. Bis auf ein paar Tomaten, eine Zwiebel und den gekochten Nudeln von gestern. Was bleibt, ist dann oft nur eine Tütensuppe oder der Anruf beim Lieferservice. Denkste! Auch aus diesen Zutaten kann man noch eine schmackhafte Mahlzeit bereiten. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie man die Zutaten "wenig Zeit" und "gesund" ideenreich in einen Topf bringen kann. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.06
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 24.09.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Afrikanische Küche

Die afrikanische Küche ist genauso vielfältig wie die einzelnen Staaten und Dialekte. Davon gibt es übrigens 123. Starten werden wir in Ostafrika mit einem Kariba-Schinken und einem Nudelintopf. Danach geht es weiter nach Südafrika. Hier backen wir Aprikosen im Blätterteig. Auf unserer Rückreise lernen wir einen Kontomire (Eintopf aus der Kolonialzeit) kennen; und noch vieles mehr. Also schnell anmelden und entdecken. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.07
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 08.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wildgerichte International

Begeben Sie sich gemeinsam mit mir auf eine wilde Reise rund um den Globus. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.08

Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 24,-, min. 8 Teilnehmer
 4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Route 66 -

Amerikanische Köstlichkeiten

In der amerikanischen Küche gibt es nur Burger, Spareribs oder Chickenwings? Weit gefehlt! In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich die Küche der USA wirklich sein kann. Unsere kulinarische Reise geht aber nicht nur von San Francisco nach Chicago, sondern auch in den Süden. Sie werden anhand von leicht nachzukochenden Rezepten erfahren, aus was ein Bostoner-Eintopf besteht oder wie man im Süden eine Jambalaya bereitet, die zu jedem festlichen Anlass dazugehört. Für die ganz Süßen unter Ihnen werden wir noch ein paar Black and White Muffins in den Ofen schieben. Zu der anschließenden Genuss-Party lade ich Sie sehr herzlich ein. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.09

Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 26.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 24,-, min. 8 Teilnehmer
 4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Reise durch den Orient

1001 Nacht. Der Duft von Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken und Zimt weht durch die Küche. Wir kochen mit Mandeln, Rosinen, Datteln und Feigen. Zauberhafte Gerichte, wie gefüllte Hefebrotchen, Spinatsuppe mit Fleischbällchen, des Derwischs Rosenbeet oder eine Hackfleisch-Reis-Pfanne, werden wir gemeinsam zubereiten. Lassen Sie sich entführen in eine Welt, die zum Träumen einlädt. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.10

Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 01.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 24,-, min. 8 Teilnehmer
 4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Schnitzelwelten

Schnitzel! Nach dem Lieblingskind der Deutschen, nämlich den Soßen, steht das Schnitzel in der Gunst gleich auf Rang 2. Nicht zu unrecht. Denn es gibt in etwa 375 verschiedene Schnitzel-Zubereitungsarten. Einige werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Unter anderem Schnitzelröllchen "Bombay" oder Schnitzel mit Schinken-Gorgonzola-Füllung und Parmesanschnitzel. Ihrer persönlichen Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.11

Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 14.01.2016, 18.30-21.30 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 24,-, min. 8 Teilnehmer
 4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Spanische Küche mit Tapas und mehr...

Spaniens Küche ist so vielfältig wie seine Bewohner! Gemeinsam kochen wir traditionelle Gerichte wie Gazpacho, Tortilla, allerlei Tapas und Paella. Daneben gibt es Katalanische Tomatensuppe, Lamm nach Schäferinnenart (aus Sigüenza), Hühnchen in Orangen-Safran-Soße (aus Valencia) und Walnusstäschchen (aus Asturien) - Lassen Sie sich inspirieren von Sonne, Land und Mehr! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.12

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 16.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

"Buon appetito!" Italienische Köstlichkeiten zum Träumen...

Traditionelle Minestrone, mariniertes Zucchini-Salat mit knuspriger Parmesanwaffel, frische Gnocchi mit Marsala- oder Salbeisoße, Focaccine (bunte Gemüsebrötchen) und Lammfleischbällchen mit Rote-Beete-Orangen-Salat, das sind die Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend! Eine Portion Tiramisu und ein Tässchen italienischer Espresso laden zum Träumen ein! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.13

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 30.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Unser Menü besteht aus vegetarischen und veganen Leckereien wie Brasilianische Kokos-Kürbissuppe, Süßkartoffelpüree an Sellerieschnitzel mit Kräuterdip, Rote-Beete-Apfel-Rohkost, Pastinaken-Gemüse-Lasagne und Kartoffelfladen "griechischer Art". Ein grüner Smoothie mit Apfelweintörtchen beschließt den Abend! Mit-

zubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.14

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 14.10.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

"Suppenkasper" - deftige Suppen für die kalte Jahreszeit

Eine heiße Suppe ist wie eine neue Liebe! Sie wärmt den Magen und das Herz! Wir setzen Gemüse- und Fleischbrühe an, bereiten Suppenbelegungen zu, kochen ein Kräutersüppchen, Artischocken-Creme mit Kastanien, die Fastensuppe Harrira, einen sättigenden Eintopf mit Hülsenfrüchten und eine delikate Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe. Dazu backen wir passende Brote und zaubern eine fruchtige Nachspeise. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.15

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 25.11.2015, 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 Küche - neue Rezepte!

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Limetten-Essig werden wir süße und herzhaftes "Geschenke aus der Küche" auf offenem Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Apfel-Kiwi-Marmelade, Trauben in Rotwein, Mixed Pickles, Dattelsenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Selbstgemachte Cognac-Trüffel, Ölteigsterne und Kaffeelikör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Mitzubringen: Siehe Kurs Ro 03.07.17

Ro 03.07.16

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 02.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 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. Mitzubringen: Siehe Hinweis + mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

Ro 03.07.17

Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 22.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 20,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Falafel (vegetarisch)

Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind aber auch als vegetarische Beilage zu jedem Gericht gereicht werden können. Serviert wird Falafel in der Regel mit Tahina (Sesamsauce) oder Hummus (Kichererbsenmus) und verschiedenen eingelegten oder gebratenen Gemüse und einem Fladenbrot. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.18

Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 03.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 20,-, min. 12 Teilnehmer
 € 22,-, min. 10 Teilnehmer
 € 26,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

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

Ro 03.07.19

Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 05.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Witwe Boltes Federvieh

Mancher gibt sich viele Mühe mit dem lieben Federvieh...

Sie möchten das Feinste von der Gans und das Beste von der Ente zubereiten? Dies wird Ihnen der erfahrene Koch, Andreas Gemünden, in diesem Kurs zeigen. Zaubern Sie gemeinsam ein leckeres Mehrgänge-Menü. Feine Beilagen und würzige Soßen werden das Festtagsessen begleiten. Mit diesen Gerichten können Sie Ihre Liebsten jedoch nicht nur zur Weihnachtszeit verwöhnen. Zu jedem Gang wird ein passender Wein serviert.

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

Ro 03.07.20

Andreas Gemünden Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 28.11.2015, 13.00-17.30 Uhr
 € 40,- / 6 UE
 Hinweis: max. 16 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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, 17.10.2015, 09.00-15.30 Uhr

€ 23,- / 8 UE

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, 31.10.2015, 09.00-15.30 Uhr

€ 23,- / 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Bewerbungstraining

Dieser Kurs ist insbesondere für Schüler/innen vorgesehen, die nach ihrem Abitur einen Ausbildungsplatz suchen. Der Inhalt spricht das komplette Bewerbungsverfahren an: von der Bewerbung, dem Einstellungstest bis zum persönlichen Vorstellungsgespräch. Ebenso werden im Rollenspiel Bewerbungsgespräche trainiert.

Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder.

Ro 05.00.03

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Sa, 07.11. + Sa, 14.11.2015,

09.00-12.00 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 8 UE

Bewerbungstraining & Coaching - intensiv

Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potenzial in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggfls. bieten. Überwinden Sie Ihre Ängste. Gewinnen Sie Zuversicht und Motivation.

Zielgruppe: Jeder, der sich mit dem Thema "Bewerbung" beschäftigt, aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.

Inhalte: Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch, Vor- und Nachbereitung im Bewerbungsprozess, Erkennen und Stärken von Potenzialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung.

Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung(en)

Ro 05.00.04

Petra Skali kfm. Fachwirtin

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

Sa, 28.11. + Sa, 05.12.2015,

09.30-16.15 Uhr

€ 44,- 2 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schreiben wie die Profis - journalistische Arbeitstechniken für Interessierte und Hobby-Redakteure

Kleingruppe

Wer schreibt, der bleibt. Wie war diese Aussage wahrer als in Zeiten des ewigen Internets und seiner multivernetzten Foren. Wer seine Inhalte in Kürze klar und unmissverständlich ausdrücken kann, hat es leichter, der wird (gern) gelesen und erntet auch mehr "Likes" oder "Followers".

Inhalte:

- * Journalistische Arbeitstechniken (Recherche, Schreiben, Redigieren)
- * Einführung in verschiedene Genres
- * Wir verfassen eine Meldung: kurz und knackig muss sie sein
- * Journalistische Grundwerte: Wahrhaftigkeit, Neutralität, Schutz des geistigen Eigentums und Fachbegriffe
- * Alles Englisch oder was: Fachbegriffe von Abbinde bis Zeilenumbruch, von Boilerplate bis Tabloid

Ro 05.00.05

Christine Vogel M. A.

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.11.2015

€ 23,- 3 Tage/ 6 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

EDV - Grundlagen

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

PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

Endlich: Statt Schreibmaschine den PC nutzen können. Sie lernen: Umgang mit der Maus, die Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word, dem Schreibprogramm. Wir schreiben, korrigieren, gestalten: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Sie lernen das effektive Schreiben. Wiederverwenden von Texten: ändern, löschen, einfügen. Es wird gespeichert: in Ordner und auf USB-Stick und gedruckt.

Voraussetzungen: keine.

Ro 05.01.01

Helga Peters

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

Do, 9.00-12.00 Uhr, ab 08.10.2015

€ 50,- 3 Tage/ 12 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, Fenstertechniken, 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 05.01.02

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 19.15-21.30 Uhr, ab 08.09.2015

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



PC-Kurs für Kids - PC Grundlagen und mehr



(Word, Excel, Internet, Power Point)

Herbstferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit Symbolen, Bildern und WordArt gibt es tolle Anregungen und individuelle Förderung. In einer kleinen Gruppe lernen Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung am Computer besitzen, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. 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 05.01.05

Helga Peters

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

Mo, 26.10.2015 bis Fr, 30.10.2015,

jeweils 09.30-12.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

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

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

Ro 05.02.11

Monika Lenhart

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

Mo, 18.00-20.15 Uhr, ab 11.01.2016

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

PowerPoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie PowerPoint zu mehr als nur zur Folienherstellung nutzen können. Kursinhalte: Was ist PowerPoint? Fenster, Ansicht, Befehle. Arbeit mit Folien und Präsentationslayouts, Arbeit mit Objekten, Markieren, Gruppieren, Drehen, Kippen, Gestaltung mit Texten und Schriften, Grafiken, Cliparts, Diagramme, Bildschirmpräsentationen, Erstellen, Anpassen, Blendeffekte, Animation.

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen.

Literatur: Das Buch PowerPoint 2010 für Windows Grundlagen, Herdt-Verlag kann im Kurs erworben werden.

Ro 05.02.19

Monika Lenhart

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

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 10.09.2015

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





Internet, Fotos und mehr

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauen. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife * Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware * Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Cache/Cookie; Download von Dateien * Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat * Einführungen zu 'Social Community'

Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

Ro 05.02.20

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

Di, 01.12., 08.12.2015, 12.01., 19.01.26.01.2016, 19.15-21.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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! Wir fangen ohne Fachchinesisch an, Sie lernen, 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 05.02.21

Helga Peters

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

Do, 9.00-12.00 Uhr, **ab 05.11.2015**

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

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

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

Ro 05.02.24

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Mo, 12.10.2015, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vom Digitalbild zum Fotobuch

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

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

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von 26,95 € pro Teilnehmer/in.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 7 € erworben werden.

Ro 05.02.26

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 19.15-21.00 Uhr, **ab 10.11.2015**

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE

Hinweis: 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 mittels spezieller Software * Größe der Datei bzw. deren Veränderung * Übermitteln an ein Labor * Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

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

Mitzubringen: Kamera mit USB Kabel (sofern vorhanden).

Ro 05.02.27

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 03.11.2015, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tastatschreiben



Tastatschreiben am PC in 5 Tagen

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

Literatur: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb

Ro 05.04.01

Monika Lenhart

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

Do, 17.30-19.30 Uhr, **ab 05.11.2015**

€ 59,- 5 Tage/ 13 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Kursgebühr für Kinder 48,-€. Inkl. EDV-Gebühr 3,-€/Tag. Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

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

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.06.01

Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.11.2015**

€ 18,- 4 Tage/ 8 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Organisation/ Management

Aktive Kundenansprache für Handwerker

Dieser Kurs soll selbstständige Unternehmer / Handwerker sensibilisieren mit Kunden umzugehen. Wie spreche ich Kunden an? Wie verhalte ich mich bei Beschwerden? Wie bekomme ich Empfehlungen von meinen Kunden? Wie komme ich an Neukunden? Welche Kundenakquise ist erlaubt? Dies und noch viel mehr wird in dem Kurs erklärt. Der Dozent ist Marketing- und Vertriebsökonom.

Ro 05.09.01

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Di, 17.11.2015, 19.00-22.00 Uhr

€ 23,- / 4 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmer / Kleingruppe

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik

Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016



Besprechung der Grundlagen in Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie und Lineare Algebra mit entsprechenden Aufgaben für Grundkurs und Leistungskurs.

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 15.09.2015**

€ 60,- 10 Tage/ 40 UE

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik für Realschüler



In diesem Kurs für Schüler der 10. Klasse werden grundlegende mathematische Kenntnisse aufgefrischt und prüfungsrelevante Aufgabebereiche vermittelt und wiederholt, zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung. Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Zirkel, Lineal, Geodreieck und Taschenrechner. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

Ro 06.08.02

Mario Bauer

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Do, 16.00-17.30 Uhr, **ab 17.09.2015**

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt
laufend freie Mitarbeiter /
Mitarbeiterinnen in Bezug auf
eine Dozententätigkeit.

Kontakt:

0 6106 / 693 12-25



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!