

## Programm 1. Halbjahr 2017

Februar bis August



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: **Mi., 1. Februar 2017**

### 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](http://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](http://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 (Leitung), Yvonne Fecher und Nadja Franz

### Sonstige Bedingungen

#### Mindestbeteiligung:

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

#### Teilnahmebescheinigungen:

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

#### Versicherung:

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

#### Hausordnung:

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

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse statt.

### Kreis- vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 -166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Besuch der Ausstellung "Magritte. Der Verrat der Bilder" in der Schirn

**Ro 01.00.05**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Mi, 03.05.2017, 13.00-17.00 Uhr**

€ 28,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fr, 28.04.2017, 15.00-20.00 Uhr**

### Der Frankfurter Hauptfriedhof

- Eine Führung mit Christian Setzepfandt

**Ro 01.00.03**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Sa, 08.04.2017, 10.00-15.00 Uhr**

€ 21,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 10.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Frankfurt und seine Würste

- Eine kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

**Ro 01.00.04**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Fr, 28.04.2017, 15.00-20.00 Uhr**

€ 40,-

### Stadtrundgang zu den Stätten von Goethes Kindheit und Jugend

mit Christian Setzepfandt

**Ro 01.00.01**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Do, 16.03.2017, 15.00-20.00 Uhr**

€ 25,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

15.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Brau-Erlebnis der Glaabsbräu

**Ro 01.00.02**

**Silke Ott**

Seligenstadt

**Sa, 25.03.2017, 14.00-18.00 Uhr**

€ 21,- / Treffpunkt Busbahnhof Jügesheim,

14.00 Uhr, Keine Gebührenermäßigung/-

befreiung



## Gesellschaft - Geschichte - Politik

## Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

bzw. fordern Sie unseren Flyer an

(Tel. 06106 693-1225).

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.





## Das Gedächtnis der Nation - Die Deutsche Nationalbibliothek

Ro 01.00.06

Silke Ott

Frankfurt am Main

Mi, 24.05.2017, 10.00-15.00 Uhr

€ 19,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 10.00 Uhr, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Fahrt zur Ausstellung "Maya - Das Rätsel der Königsstädte" im Historischen Museum in Speyer

Ro 01.00.07

Silke Ott

Speyer

Do, 06.04.2017, 8.30-18.00 Uhr

€ 45,-

Treffpunkt Bushaltestelle Bahnhof Nieder-Roden oder Jügesheim-Rodgau-Passage  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Wirtschaft

### Wertpapieranlage verständlich gemacht

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

Ro 01.04.01

Ralf Stock Certified Financial Technician (CFTe)

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

Sa, 18.03.2017, 09.30-12.30 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik und Lerntechniken

### Erste Hilfe gegen dumme Sprüche -



Ein Schlagfertigkeitstraining für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

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

Ro 01.06.01

Heike Herzog Lehrerin

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

Fr, 21.04.2017, 17.00-19.15 Uhr

Sa, 22.04.2017, 09.00-12.45 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Rundum fit für Körper und Geist

Dass regelmäßiges Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems notwendig ist, um den Körper bis ins hohe Alter fit und gesund zu erhalten, ist bekannt. Auch, dass das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden kann - und muss! - wissen inzwischen viele. Dass jedoch körperliche Aktivität unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hat, ist bislang weitgehend unbekannt. Bereits moderate Bewegung bewirkt eine sofortige, messbare Steigerung der Gehirndurchblutung! Wir werden uns in unserem 4-tägigen Seminar mit der Wissensvermittlung zur Funktionsweise unseres Gehirns, mit den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in Theorie und Praxis sowie verschiedenen Fitness-Einheiten befassen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Matte, Getränk, Handtuch, feste Turnschuhe, Schlappchen oder Noppensocken; bei Bedarf Lesebrille, Schreibzeug (Block und Stift)

Ro 01.06.02

Susanne Dey Zertif. Gedächtnistrainerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1 + 2

So, 09.00-13.30 Uhr, ab 05.03.2017

€ 53,-, min. 12 Teilnehmer

€ 63,-, min. 10 Teilnehmer

€ 79,-, min. 8 Teilnehmer

4 Sonntage/ 24 UE

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Schlüssel verlegt, Namen nicht parat, einen Termin vergessen. So etwas kennt fast jeder. Aber was kann man dagegen tun? Die gute Nachricht: Unser Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren. Im Kurs werden verschiedene Gehirnfunktionen trainiert. Die Vielfalt der Übungen verbindet Kreativität und Fantasie mit der kognitiven Ebene. Weitere Trainingsziele sind Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Denkfähigkeit, assoziatives Denken. Kommunikation und das soziale Miteinander spielen eine Rolle, das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gefördert.

Mitzubringen: Schreibzeug

Ro 01.06.03

Claus Schlatter Zertif. Gedächtnistrainer

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 10.05.2017

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

5 Mittwoch/ 10 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Konflikte klären - Frieden heißt auch richtig streiten können

Konflikte gibt es in allen Lebensbereichen, egal ob mit Partnern, Familie, Nachbarn, Erben, am Arbeitsplatz, beim Sport oder im Verein. Die Chinesen haben zwei Symbole für das Wort "Konflikt". Einmal bedeutet er "Gefahr" und zum anderen "Möglichkeit zur positiven Veränderung". Der Workshop richtet sich an alle, die wissen wollen, wie Konflikte im Sinne einer positiven Veränderung geklärt werden können. Dazu gibt es praktische Anwendungen und Strategien. Mitzubringen: Schreibzeug

Ro 01.06.04

Claus Schlatter Mediator

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

Sa, 10.06.2017, 13.00-17.30 Uhr

€ 16,-, min. 10 Teilnehmer

€ 20,-, min. 8 Teilnehmer

€ 26,-, min. 6 Teilnehmer

6 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nur für echte Männer (oder die, die es werden wollen!)

Sie sind der geborene Jäger und durften es noch nie anwenden? Erleben Sie selbst in diesem Kurs das fachgerechte Fangen von Schafen, lernen das Schleifen vom Schäfermesser und das Schneiden von Klauen. Wir stärken uns nach getaner Arbeit. Finden heraus, ab wann sich das "Männerdasein" nachhaltig änderte, und suchen nach Wegen für eine gesunde artgerechte Haltung des Mannes heute. Mindestalter: 16 Jahre. Mitzubringen sind: Witterungsangepasste Kleidung (die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt), 1 Paar Arbeitshandschuhe, feste, aber bequeme Schuhe. Die sonstigen Ausstattungsgegenstände werden gestellt; inkl. Lambratwurst, Getränke, Holzofenbrot.

Ro 01.06.05

Markus Metzger Schäfer und Coach

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Sa, 24.06.2017, 15.00-19.00 Uhr

€ 32,-

Kleingruppe / 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PEKiP®



Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Eine ausführliche Beschreibung finden unter vhs@rodgau.de. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470.

Ro 01.06.11 bis 14

Gabriele Ginn

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Die Kurse laufen montags und donnerstags.

€ 80,- / 20 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Psychologie

### Nutze die Kraft deiner Gedanken für deine Gesundheit

Gedanken und Gefühle können den Weg zu Krankheiten bahnen - und - Gedanken und Gefühle können den Weg zur Gesundheit bahnen. Denn: Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen.

Ausgehend von den Forschungsarbeiten zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) kann das Management der Gedanken und Gefühle positiven Einfluss nehmen auf Krankheiten wie Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Allergien u.a. Im Zusammenhang mit Stress und starker Belastung dient es dazu Burnout-Prozessen vorzubeugen oder entgegenzuwirken bzw. der Gesundheitsprävention. Im Kurs lernen Sie HGT kennen und machen erste Erfahrungen in diesem Bereich. Vorab-Informationen finden Sie unter [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de). Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Ro 01.07.01

Karl-Heinz Wenzel Diplompädagogin

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

Sa, 29.04.2017, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

10 UE / max. 12 TN /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nutze die Kraft deiner Gedanken für deine Gesundheit - Teil 2

Dieser Kurs ist die Fortführung von Teil 1 und für Teilnehmer/-innen gedacht, die bereits den ersten Kurs besucht haben (auch in früheren Semestern).

Neue Teilnehmer/-innen können nur im Ausnahmefall und in Rücksprache mit dem Kursleiter teilnehmen. Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Ro 01.07.02

Karl-Heinz Wenzel Diplompädagogin

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

Sa, 13.05.2017, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

10 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Biologie - Tiere

### Familienausflug zu den neuen Schaflämmern



An einem Samstagvormittag werden Sie mit dem Schäfer die neuen Lämmern der Saison 2017 kennenlernen und natürlich auch streicheln dürfen, die Mutterschafe füttern, die Heuraupe auffüllen, den Hütehund in Aktion erleben und etwas über die Hintergründe des Haustiers "Schaf" erfahren. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Praxiserfahrung mit und bei den Schafen und Lämmern. Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns eine E-Mail oder eine postalische Anmeldung mit allen Namen, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Ro 01.14.01

Markus Metzger Schäfer und Coach

Sa, 18.03.2017, 10.00-12.15 Uhr, 3 UE

Der Veranstaltungsort befindet sich auf der Weide an der Bahnlinie Nieder Roden Richtung Rollwald, in Höhe Ortsausgang Nieder Roden (nähere Informationen folgen bei Anmeldung)

€ 8,- pro Einzelperson, € 16,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Locker an der Leine Ein Leinenführigkeitsseminar/ Kleingruppe

Leinenführigkeit bedeutet, dass der Hund in jeder Situation an einer durchhängenden Leine läuft, egal was um ihn herum geschieht! Aus welchem Grund auch immer Spannung auf die Leine kommen könnte, der Hund korrigiert sich selbst. In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und trainiert, um dieses Ziel zu erreichen. Bitte mitbringen: Hund, Halsband, 2-m-Leine, Motivationsgegenstand (Futter oder Spielzeug), Decke zum Ablegen, Wasser, Handtuch.

Ro 01.16.01

Ute Frank Zertif. Hundeführerin

Parkplatz Strandbad Nieder-Roden

Sa, 15.00-16.30 Uhr, ab 04.03.2017

€ 62,- 5 Samstage/ 10 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Gift- und Verletzungsköder***Nix aufnehmen - spuck's aus!*  
*Kleingruppe*

Das Ziel dieses Kurses ist es, dass uns der Hund anzeigt, wenn er etwas "Essbares" gefunden hat und Aufgenommenes wieder ausspuckt.

Wie schnell wir vorankommen, liegt an der Lerngeschwindigkeit der teilnehmenden Hunde. Erfolg ist nur garantiert, wenn jeder Einzelschritt wiederholt abrufbar ist. Es ist notwendig, dass Sie regelmäßig mit Ihrem Hund üben!

Teilnehmende Hunde müssen sozialverträglich sein, sollten sich in Anwesenheit weiterer Hunde konzentrieren können und "Sitz" machen, wenn der Besitzer das Kommando gibt. Mitzubringen: Hund, Halsband, Leine, Futter und Spielzeug, Wasser, Handtuch und Decke zum Ablegen / Papier und Stifte am Einführungsabend.

**Ro 01.16.02**

**Ute Frank** Zertif. Hundeerzieherin  
**Fr, 28.04.2017**, 18.00-21.45 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3 (Theoretisch ohne Hund)

**Sa, 29.04.2017**, 15.00-16.30 Uhr, Waldfreizeitanlage Gänsbrüh Dudenhofen,  
**ab 29.04.2017**, 4. Samstag  
€ 81,- 5 Tage/ 13 UE / max. 5 TN  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Bindung zum Hund**

In diesem Kurs wird erläutert, was Bindung zwischen Hund und Mensch bedeutet: nämlich eine ganz besondere soziale Beziehung. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Hundehalter die Bindung zu seinem Hund verbessern oder herstellen kann. Ein großes Thema vor allem für Besitzer von traumatisierten (Auslands-)Tierschutz-Hunden. Es geht um das Zusammengehörigkeitsgefühl und das Vertrauen zueinander und wie man dies fördert.

Mitzubringen sind: Hund, Halsband evtl. Geschirr, 2-m- und 5-m-Leine, verschiedene Spielsachen, Futter oder Leckerchen, Wasser, Decke

**Ro 01.16.03**

**Ute Frank** Zertif. Hundeerzieherin  
**Fr, 21.04.2017**, 18.00-21.45 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3 (Theoretisch ohne Hund)

**Sa, 22.04.2017**, 9.00 - 17.00 Uhr, Waldfreizeitanlage Gänsbrüh Dudenhofen  
€ 47,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 59,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 15 UE / max. 10 TN  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Beschäftigung im Freien während der Brut- und Setzeit**

Wie kann die Beschäftigung und Auslastung während dieser Zeit für den Hund aussehen? Ziel dieses Kurses ist es, den Hund mit unterschiedlichen Such-, Geschicklichkeits- und "Jagd"-Spielen, eingebettet in die klassischen Unterordnungsübungen wie Sitz, Platz, Steh, Hierher zu beschäftigen und seine Sinne "Sehen", "Hören", "Riechen" und "Schmecken" durch gezielte Angebote zu beschäftigen.

Mitzubringen sind: Hund, Halsband evtl. Geschirr, 2-m- und 5-m-Leine, verschiedene Spielsachen, Futter oder Leckerchen, Wasser, Decke, Nachweis Hundehaftpflicht

**Ro 01.16.04**

**Ute Frank** Zertif. Hundeerzieherin  
**Fr, 26.05.2017**, 18.00-21.45 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3 (Theoretisch ohne Hund)

**Sa, 27.05.2017**, 9.00 - 17.00 Uhr, Waldfreizeitanlage Gänsbrüh Dudenhofen

€ 47,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 59,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 15 UE / max. 10 TN  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Theaterarbeit/ Sprecherziehung****Schauspieltraining für jedermann**

Ziel ist es, die eigene Ausdrucksfähigkeit (Körperbewusstsein, Präsenz, Spontanität, Sensibilität) zu erweitern. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spielfreude und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Sie haben bei diesem Kurs die Gelegenheit, Erfahrungen im Bereich Schauspiel, Stimme und Sprache (Sprecherziehung) unter professioneller Anleitung zu erleben, zu erweitern und/ oder zu vertiefen, sowie eine ehrliche Einschätzung von Fähigkeiten und Empfehlungen für den künftigen Weg zu bekommen oder einfach nur Ihre Bühnenpräsenz zu schulen. Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung, einen kurzen eingeübten Text (Gedicht, Monolog, Prosa) und rutschfeste Socken. Die Dozentin ist Diplom-Sängerin und Schauspielerin.

**Ro 02.02.01**

**Alexandra Bentz**  
Familienzentrum; Seminarraum 1 + 2

**Sa, 06.05. + So, 07.05.2017**

11.00-17.00 Uhr  
€ 29,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 35,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 44,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 13 UE

**"Get ready for stage" - Ferienworkshop für Prestars (10 - 14 Jahre)**

Langeweile in den Ferien? Nicht bei uns! Du möchtest wissen, was dich zu einem guten Schauspieler macht und was eigentlich hinter den Kulissen eines Theaters geschieht? Für alle, die sich gerne für ein paar Tage ganz in die Welt der Bühne vertiefen möchten, bietet sich dieser Ferienworkshop an. Hier wird Schauspiel und etwas Gesang und Tanz unterrichtet. Die Workshop-Teilnehmer erhalten 4 ½ Stunden intensives Training am Tag (inkl. Pausen) und erarbeiten während des Workshops eine Präsentation aus dem Bereich "Theater (er-)leben", die zum Abschluss des Workshops den Familien und Freunden vorgestellt wird.

Mitbringen: Pausenbrot und Getränke, sowie lockere Bekleidung in der man sich frei bewegen kann. Die Dozentin ist Diplom-Sängerin und Schauspielerin.

**Ro 02.02.02**

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

**Mo, 10.04. bis Fr, 14.04.2017**

10.00-14.30 Uhr

**Sa, 15.04.2017**, 12.00-14.00 Uhr

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer

€ 54,-, min. 10 Teilnehmer

€ 68,-, min. 8 Teilnehmer

6 Tage / 29 UE

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

**Stimmbildung für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen. Die Dozentin ist Diplom-Sängerin und Schauspielerin.

**Ro 02.02.03****Alexandra Bentz**

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

Di, 18.00-20.00 Uhr, **ab 02.05.2017**

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 31,-, min. 10 Teilnehmer

€ 39,-, min. 8 Teilnehmer

5 Dienstage/ 10 UE /

**Malen****Manga und Anime zeichnen***Comic-Kurs 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, Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 03.06 + So, 04.06.2017**

10.00-16.00 Uhr

€ 42,- 2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs**

Acrylfarben genießen große Beliebtheit. Sie trocknen schnell und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt "schnelle" Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige bestens geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben.

Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. Mitzubringen: Acrylfarben,

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

**Ro 02.05.02****Edi Hermann** Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

**Sa, 20.05. + So, 21.05.2017**

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl***Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Die Aquarell- sowie Acrylmalerei bietet eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten durch die Variation von Farbe und Wasser, Licht und Schatten und durch das Spiel mit Zufall und Technik. Anfänger/-innen erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken. Fortgeschrittene werden bei der Entfaltung ihres persönlichen Potenzials unterstützt. Die verschiedenen Techniken werden anhand von Stilleben, Landschaften, Figuren und freien Themen vorgestellt, sowie die Nass-in-Nass-Technik.

Mitzubringen: Aquarellblock DIN A4, versch. Pinsel Größe 4,6 oder 8, Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarell-/Acrylfarben, Leinwand, Schwamm, Spachtelmasse, Tuch, alte Zeitungen/Decke zum Abdecken der Tische

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter

Weg 63F, Seminarraum 2

€ 46,- min. 10 Teilnehmer

€ 58,- min. 8 Teilnehmer

5 Dienstage/ 13 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Ro 02.05.03****Petra Heck**Di, 10.00-12.00 Uhr, **ab 21.03.2017****Ro 02.05.04****Petra Heck**Di, 10.00-12.00 Uhr, **ab 09.05.2017****Arabische Kalligrafie**

Die arabische Kalligrafie mit ihren eindrucksvollen Kunstbildern aus Buchstaben und Linien blickt auf eine jahrhundertlange Tradition zurück. In diesem Kurs werden Sie neben der Entstehungsgeschichte der arabischen Kalligrafie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennenlernen, die Sie auch ohne arabische Sprachkenntnisse anwenden können. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die arabische Kultur sowie den engen Zusammenhang zwischen arabischer Sprache, Schrift und Religion (Islam), in der die hohe Kunst der arabischen Schönschreibkunst verankert ist. Bitte mitbringen: DIN A4 Block, Buntstifte.

**Ro 02.05.05****Mohamed Elhamalawi**

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

**Sa, 06.05. + So, 07.05.2017**

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE





## Musik / Musizieren

### Gitarre für Anfänger/-innen

Der Kurs bietet eine Einführung ins Akkord- und Melodiespiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

**Ro 02.08.01**

**Christoph Roßbach** Musikpädagoge

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 63,- 18 Dienstage/ 24 UE

### Gitarre für Anfänger/-innen

Dieser Kurs beginnt bei Null und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

**Ro 02.08.02**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.02.2017**

€ 52,- 15 Mittwoche/ 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

**Ro 02.08.03**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.02.2017**

€ 52,- 15 Mittwoche/ 20 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

**Ro 02.08.04**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.02.2017**

€ 52,- 15 Montage/ 20 UE

**Ro 02.08.05**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.02.2017**

€ 52,- 15 Montage/ 20 UE

**Ro 02.08.06**

**Elisabeth Becker**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 52,- 15 Dienstage/ 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene 1

**Ro 02.08.07**

**Christoph Roßbach** Musikpädagoge

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 63,- 18 Dienstage/ 24 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene 2

**Ro 02.08.08**

**Christoph Roßbach** Musikpädagoge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 01.02.2017**

€ 63,- 18 Mittwoche/ 24 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.

Sie erlernen 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** Diplom-Schlagzeuglehrerin

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

**Sa, 11.03. + So, 12.03.2017,**

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Gitarre ganz einfach

#### - Schnupperkurs -

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

*für Erwachsene*

**Ro 02.08.15**

**Jürgen Herrmann** Dipl.-Toningenieur

**Sa, 04.03.2017,** 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

*für Kinder (ab 10 Jahren)*

**Jürgen Herrmann** Dipl.-Toningenieur

**Sa, 04.03.2017,** 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Schlagzeug - Schnupperkurs -

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.

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik,

Rheinstr. 3

*für Erwachsene*

**Ro 02.08.18**

**Jürgen Herrmann** Dipl.-Toningenieur

**Sa, 25.03.2017,** 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

*für Kinder (ab 10 Jahren)*

**Ro 02.08.19**

**Jürgen Herrmann** Dipl.-Toningenieur

**Sa, 25.03.2017,** 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tanz

### Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist und die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Grundkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Er wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare.

**Ro 02.09.01**

**Uwe Kraemer-AveMarie**

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

Fr, 20.00-21.00 Uhr, **ab 17.03.2017**

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 13,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

3 Freitage / 4 UE

## Medienpraxis

### Digitale Fotografie - Von A wie Aufnahmen bis Z wie Zeigen

In diesem Kompakt-Workshop wollen wir alle wichtigen Elemente der Digitalfotografie betrachten und praktisch erfahren. Natürlich werden wir die Grundelemente der Fotografie, wie Blende, Aufnahmezeit, ISO, Weißabgleich usw. behandeln. Aber auch Themen wie die Perspektive oder die Bildelemente kommen nicht zu kurz in unserem Workshop rund um die digitale Fototechnik. Den Abschluss bilden Tipps um die Präsentation von Fotos: sowohl das klassische Bild im Rahmen wie auch das Fotobuch oder das Internet-Portfolio.

Dieser Workshop ist nur für Teilnehmende mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera geeignet. Bitte mitbringen: Kamera, Zubehör, volle Akkus, leere Speicherkarte, Gebrauchsanleitung, Stativ (wenn vorhanden), witterungsangepasste Kleidung.

**Ro 02.11.01**

**Peter Gießer**

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

**Sa, 21.01.+ So, 22.01.2017,**

10.00-16.30 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

### 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:

**Fr, 20.01.16** Das freie Portrait - Bilder aus der Situation heraus, Spontanportraits

**Fr, 27.01.16** Das gestellte Portrait - Bilder in Studioqualität, Posing, Licht

**Fr, 03.02.16** 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 02.11.05**

**Peter Gießer**

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

Fr, 18.00-21.45 Uhr, **ab 20.01.2017**

€ 44,-, min. 12 Teilnehmer

€ 52,-, min. 10 Teilnehmer

€ 65,-, min. 8 Teilnehmer

3 Freitage/ 15 UE

### Digitale Fotografie - Lasse dein Bild sprechen

Die Bildsprache als zentrales Element der Fotografie ist das Thema dieses Workshops, der uns in die Tiefen des Bildaufbaus und der Farb- und Formensprache bringt. Dies alles in einer entspannten Atmosphäre und mit viel Praxis gepaart, sollte der Grundstein für eine eigene Bildsprache sein. Nur wer sich vor der Aufnahme ein paar Gedanken mehr macht, wird auch mit dem Ergebnis mehr zufrieden sein. Die zentrale Frage die wir beantworten wollen lautet: Warum mache ich dieses Foto?

Kurse für Kinder  
und Jugendliche





Dieser Workshop ist für alle Teilnehmenden mit JEDER Kamera geeignet.

Bitte mitbringen: Kamera, Zubehör, volle Akkus, leere Speicherkarte, Gebrauchsanleitung, Stativ (wenn vorhanden), witterungsangepasste Kleidung.

**Ro 02.11.02**

**Peter Giefer**

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

Mi, 18.00-21.45 Uhr, **ab 15.02.2017**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

4 Mittwoche/ 20 UE

### Fotografie und Bildbearbeitung - Blitz

Der eingebaute Blitz reicht nicht mehr aus? Bilder mit dem Aufsteckblitz werden nicht so, wie wir sie uns wünschen? Einen Blitz als "Entfesselten Blitz" einsetzen? All dies sind Themen, die wir in unserem Kurs Blitzfotografie in Theorie und viel Praxis erfahren wollen. Geeignet für alle Kameras mit externer Blitzmöglichkeit (Aufsteckblitz oder mit Synchronkabel). Bitte bringen Sie neben Ihrer Kamera auch ein Blitzgerät mit. Ebenso Ihre Gebrauchsanleitung und leere Speichermedien und volle Akkus.

**Ro 02.11.04**

**Peter Giefer**

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

**Do, 16.02.2017**, 18.00-21.45 Uhr

€ 15,-, min. 12 Teilnehmer

€ 17,-, min. 10 Teilnehmer

€ 22,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Digitale Fotografie - Von A wie Aufnahmen bis Z wie Zeigen

In diesem Kompakt-Workshop wollen wir alle wichtigen Elemente der Digitalfotografie betrachten und praktisch erfahren. Natürlich werden wir die Grundelemente der Fotografie, wie Blende, Aufnahmezeit, ISO, Weißabgleich usw. behandeln. Aber auch Themen wie die Perspektive oder die Bildelemente kommen nicht zu kurz. Den Abschluss bilden Tipps um die Präsentation von Fotos: sowohl das klassische Bild im Rahmen wie auch das Fotobuch oder das Internet-Portfolio. Dieser Workshop ist nur für Teilnehmende mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera geeignet. Bitte mitbringen: Kamera, Zubehör, volle Akkus, leere Speicherkarte, Gebrauchsanleitung, Stativ (wenn vorhanden), witterungsangepasste Kleidung.

**Ro 02.11.03**

**Peter Giefer**

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

**Sa, 24.06.2017**, 10.00-17.00 Uhr

**So, 25.06.2017**, 10.00-17.00 Uhr

€ 50,-, min. 12 Teilnehmer

€ 60,-, min. 10 Teilnehmer

€ 75,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 17 UE

### Videoschnitt für Einsteiger - Mit Spaß eigene Filme machen

**Kleingruppe**

Ihre Filmaufnahmen vom letzten Urlaub oder der Geburtstagsfeier sind bereits gedreht und auf einer SD-Karte oder anderem Medium gespeichert. Doch die einzelnen Clips ergeben

noch keinen vorzeigbaren Film. Es muss das Filmmaterial noch "aufbereitet" werden. Mit dem kostenlosen Programm Windows Movie Maker erfahren Sie nicht nur, wie man seine Filme richtig schneidet, mit Effekten und Titeleinblendungen versieht und mit der passenden Hintergrundmusik aufwertet, sondern auch, wie man die fertigen Werke als Datei abspeichert oder auf DVD brennt. Zuzahlung von 5 Euro für USB-Stick direkt an den Kursleiter.

**Ro 02.11.06**

**Thomas Breitenbach**

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

**Sa, 22.04.2017**, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Videoschnitt für Fortgeschrittene - Die kreative Manipulation von Videoclips

**Kleingruppe**

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Videoschnitt gesammelt und beherrschen die Grundfunktionen Ihres Schnittprogrammes? Dann wird es Zeit, sich etwas tiefer in die Materie einzuarbeiten!

Kursinhalte sind: Zeitlupen-Trailer \* Zeitraffer \* Schnitt nach Takt \* Insert-Schnitte \* Keyframebearbeitung \* Musik auf passende Länge "trimmen" u.v.m. Bitte mitbringen: Notebook/Laptop mit eigenem installiertem Schnittprogramm (z.B. Magix Video Deluxe, CyberLink Power Director, Pinnacle Studio, Premiere Elements KEIN Windows Movie Maker oder Ähnliches, da Funktionsumfang nicht ausreichend). Zuzahlung von 5 Euro für USB-Stick direkt an den Kursleiter.

**Ro 02.11.07**

**Thomas Breitenbach**

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

**Sa, 29.04.2017**, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vorzeigbare Videoaufnahmen - Wie gelingen die mir als Amateur?

**Kleingruppe**

Sie machen ab und zu Videoaufnahmen mit Ihrem Camcorder, Fotoapparat mit Videoaufzeichnung, iPad oder Handy? Dann sind Sie genau der richtige Teilnehmer für diesen Kurs. Es werden Ihnen die typischen Fehler aufgezeigt wie ein unruhiges Bild, unsaubere Schwenks u.v.m. Dieser Kurs sensibilisiert Sie das zu erkennen und zeigt Ihnen auf, wie Sie es deutlich besser machen können. Weiter gibt es von einem erfahrenen Kameramann viele Dreh-Tipps zu diversen Filmprojekten. Bitte bringen Sie Ihr "Filmgerät" mit vollem Akku und leerem Speicher, sowie evtl. die Bedienungsanleitung mit. Falls vorhanden, ein Stativ und wenn Sie möchten eigene Filmaufnahmen zur Analyse.

**Ro 02.11.08**

**Thomas Breitenbach**

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

**Sa, 04.03.2017**, 10.00-16.00 Uhr

€ 35,- / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kunsthandwerkliches Gestalten

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine jahrhundertalte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben. Zum 1. Kursabend bitte Blumenmaterial zum Frühlingsthema: "Verweilen" mitbringen. Zur freien Auswahl ein Moribana oder Nageire.

**Ro 02.12.12**

**Karin Teske**

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

**Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 16.03.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstage/ 16 UE

## Textiles Gestalten

### Häkeln für Anfänger & Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

Sie möchten häkeln lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Häkelanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Häkelobjekt. Bitte mitbringen: Das Garn Ihrer Wahl, mit dem Sie arbeiten möchten und Häkelnadeln (4-5 bzw. 3), Papier und Stifte, Schere.

**Ro 02.13.01**

**Jutta Fröhlich**

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

**Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 21.02.2017**

€ 26,- 4 Dienststage/ 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stricken für Anfänger & Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickobjekt. Bitte mitbringen: Wolle in Stärke 3,5/4 und passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schere, Papier und Stift.

**Ro 02.13.02**

**Jutta Fröhlich**

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

**Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.05.2017**

€ 26,- 4 Dienststage / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Stoffpuppen und Kuschteltiere

Die Teilnehmer/-innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuschteltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

€ 60,- 5 Tage / 20 UE

**Ro 02.13.07**

**Helene Löbig**

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 20.02.2017**

**Ro 02.13.08**

**Helene Löbig**

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 21.02.2017**

**Ro 02.13.09**

**Helene Löbig**

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 08.05.2017**

**Ro 02.13.10**

**Helene Löbig**

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 09.05.2017**

## Nähen und Zuschneiden

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

### Wochenend-Nähkurs

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

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

€ 59,- 3 Tage/ 18 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 02.14.01**

Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin,

Farb- und Stülberaterin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puisseauxplatz 3, Raum 5

**Mo, 20.03.2017**, 18.00-19.30 Uhr

**Sa, 25.03. + So, 26.03.2017**,

10.00-16.00 Uhr

**Ro 02.14.02**

Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin,

Farb- und Stülberaterin

**Mo, 26.06.2017**, 18.00-19.30 Uhr

**Sa, 01.07. + So, 02.07.2017**,

10.00-16.00 Uhr

vhs – weil's Spaß macht!







**Nähkurs für Kinder ab 12 Jahren in den Sommerferien - Kleingruppe**

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

Ro 02.14.03

**Brigitte Kreuzwieser** Damenschneiderin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Di, 27.06.2017, 18.00-19.30 Uhr

Mo, 03.07. bis Do, 06.07.2017,

10.00-13.30 Uhr

€ 71,- 5 Tage/ 21 UE / max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

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

€ 66,- 10 Montage/ 30 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.07

**Marie-Luise Macey**

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 06.02.2017

Ro 02.14.08

**Marie-Luise Macey**

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 07.02.2017

**Kosmetik**

**Make-up**

Lernen Sie die Kunst des Schminkens und auf diese Weise Ihre Vorzüge zu unterstreichen, die richtigen Farben gezielt einzusetzen und kleine Mängel (wie Schlupflider, Krähenfüße, Augenringe etc.) zu kaschieren. Bitte mitbringen: vorhandene Make-up Utensilien, Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Zusätzliche Kosmetik- und Materialkosten in Höhe von 3 Euro sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

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

€ 23,- / 4 UE / max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Kurs A: Tages-Make-up**

Ro 03.00.01

**Özenc Boysan**

Sa, 04.03.2017, 14.00-17.00 Uhr

**Kurs B: Abend-Make-up**

Ro 03.00.02

**Özenc Boysan**

Sa, 29.04.2017, 14.00-17.00 Uhr



**Teenager-Make-up**

**Kleingruppe**

In diesem Kurs erfahrt ihr etwas über die Kunst des Schminkens! Ihr lernt, kleine Unreinheiten zu kaschieren, eure Vorzüge zu unterstreichen und erfahrt Wissenswertes über die Pflege eurer Haut.

Bitte mitbringen und Kosten: siehe 03.00.01

Ro 03.00.03

**Özenc Boysan**

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

Sa, 13.05.2017, 14.00-17.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE / 6 TN

Keine weitere 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 (Yoga-)Kissen, Getränk mitbringen.

**Entspannung + Meditation**

**Kleingruppe**

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu einer tiefen Entspannung und erzeugt Harmonie im Körper. Phantasie Reisen, z.B. um Ihr Krafttier zu finden, als auch leichte Körper- und Atemübungen sowie Gespräche über mögliche Stressfaktoren führen zu Entspannung und Ruhe und zur Schöpfung neuer Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug.

Ro 03.01.01

**Margaret Pauline Finnerty** Heilpraktikerin  
Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str. 17

Sa, 11.03.2017, 14.00-17.00 Uhr / Einlass

13:45 Uhr

€ 20,- / 4 UE / max. 7 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Leichte Wege aus dem Stress**

Sie wünschen sich mehr Stressresistenz und Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten als Basis für ein zufriedenes Leben und Arbeiten? Erleben Sie in diesem Workshop: tiefe Entspannungstechniken \* einfache Übungen zur Energiegewinnung \* -Mikropausen (effektive Regeneration, z.B. am Arbeitsplatz) \* wie Sie Mentaltechniken anwenden \* persönliche Analyse Ihrer Stresssituationen \* wie Sie Ihre Ressourcen stärken (z.B. mit der "Pharaotechnik") \* Entspannungs- und Traumreise.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis, zusätzlich Schreibutensilien und Snack.

Ro 03.01.02

**Eva Maria Sell** Life Coach@/Business-Coach  
BZTB/Yogalehrerin (BYV)  
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 11.03.2017, 10.00-16.00 Uhr

€ 25,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Autogenes Training für Anfänger/-innen**

Extreme Belastungen, Ärger im Beruf und Familie, Hetze im Alltag führen zu Stress und können oft nicht mehr körperlich verkraftet werden. Dadurch kann es zu ernsthaften Beeinträchtigungen der Gesundheit kommen. Hier kann das Autogene Training zur wirksamen Selbstentspannung beitragen und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen.

Ro 03.01.03

**Jochen Beckmann** Heilpraktiker

Rodgau (Nieder-Roden), Dormwiesenstr. 15,

Naturheilpraxis Jochen Beckmann

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.03.2017

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 Teilnehmer

€ 87,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstage/ 20 UE / max. 13 TN

**Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson**

Manchmal hindern uns Bilder, Gedanken oder auch Termindruck daran zu entspannen. Eine Hilfe hierbei bietet die Progressive Muskelentspannung: eine einfach zu erlernende und wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Durch die Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis und eine extra Decke.

Ro 03.01.04

**Vera Unger** Heilpraktikerin

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 09.03.2017

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstage / 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Der Kurs ist ausgebucht, aktuell nur Aufnahme auf die Warteliste.

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 02.02.2017

€ 85,-, min. 10 Teilnehmer

€ 102,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstage/ 21 UE / max. 11 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Wohltuende Klänge hören und spüren / Entschleunigung**

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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.06

**Hannah Pieper** Klangschalenteherapeutin

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

Sa, 25.03.2017, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 15,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / max. 13 TN

**Informationsveranstaltung für Teilnehmer/-innen und Interessierte des Kurses: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt. Der Informationsabend dient zum Kennenlernen der Vorgehensweise im Programm und klärt u.a. die Anforderungen, die an die Teilnehmer gestellt werden. Das Hinterfragen der eigenen Motivation, sowie das Betrachten der Erwartungen und Hoffnungen sind Teil des Abends. So haben die Teilnehmer vor Kursbeginn die Möglichkeit, Fragen oder auch Wünsche zu besprechen. Der Einführungsabend ist verbindlicher Bestandteil des Kurses.

Ro 03.01.07

**Christine Kämmerling** Zertif. Achtsamkeitslehrerin - MBSR

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 16.02.2017, 19.00-20.30 Uhr

Der Infoabend ist kostenlos. Telefonische Anmeldung erforderlich, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**MBSR nach J.Kabat-Zinn Kleingruppe**

MBSR ist ein Übungsprogramm mit dem Ziel, achtsam zu leben. Achtsamkeit befähigt dazu, inmitten von Stresssituationen aus einem wachen Bewusstsein zu agieren, statt gewohnheitsmäßig automatisch zu reagieren. Das Achtsamkeitstraining eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, jedoch die Bereitschaft, regelmäßig zu üben.

Sie erhalten ausführliche Kursunterlagen und CDs. Kursinhalte: Bodyscan \* einfache Yogaübungen \* Sitzmeditation \* Gehmeditation \* Übungen für den Alltag. Wirkungen: bessere Fähigkeit, sich zu entspannen \* mehr Bewusstsein + Konzentrationsfähigkeit \* Ursachen von Belastungen + persönlichen Stress-Reaktionsmuster kennenlernen \* neue Perspektiven + Handlungsalternativen \* mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude.

Kosten für Kursunterlagen und CDs sind direkt bei der Dozentin zu entrichten (ca. 30 Euro). Am Samstag, dem 22.04.2017 findet ein Achtsamkeitstag statt. Bitte Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Ro 03.01.08

**Christine Kämmerling** Zertif. Achtsamkeitslehrerin - MBSR

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 19 bis 21.30 Uhr, ab 02.03.2017

(8 Kurstage) und Sa, 22.04.2017 von 10 bis 16 Uhr Achtsamkeitstag

€ 158,- 9 Tage/ 35 UE / max. 8 TN

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.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.09**

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

**Fr, 17.03.2017**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,- / 4 UE / max. 9 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für den Rücken und die Schultern

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

**Ro 03.01.10**

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

**Sa, 29.04.2017**, 10.30-13.30 Uhr  
€ 19,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Den Beckenboden stärken mit Yoga

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

**Ro 03.01.11**

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

**Sa, 06.05.2017**, 13.00-16.45 Uhr  
€ 25,- / 5 UE / max. 9 TN

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 gesamten 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.12**

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

**Sa, 25.03.2017**, 10.30-13.30 Uhr  
€ 21,- / 4 UE / max. 9 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### YOGA - Wandern - Wohlfühlen

**Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 15.06. bis 18.06.2017**

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: [www.seminarhotel-odenwald.de](http://www.seminarhotel-odenwald.de). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Anmeldeschluss: 17. April 2017.

**Ro 03.01.13**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.  
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2

**Do - So, 15.06. - 18.06.2017**

€ 75,- 4 Tage/ 12 UE / max. 10 TN

(zzgl. 189,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 225,- Euro im Einzelzimmer)

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.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.22**

**Josefine Carls**

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

Mo, 18.45-20.15 Uhr, **ab 06.02.2017**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer

€ 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage/ 24 UE

### 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. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

**Ro 03.01.26**

**Zivana Blagojevic** Yogalehrerin BDY/EYU  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 16 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-ermäßigung

### Yoga - Dynamisch und Kraftvoll

In diesem 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

**Ro 03.01.27**

**Claudia Löw**

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2017**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 24 UE / max. 12 TN

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

Bitte mitbringen: 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 06.02.2017**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage/ 16 UE / max. 12 TN

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: siehe Hinweis; Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

**Ro 03.01.30**

**Cornelia Hauck** Yogalehrerin IY

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Mi, 18.45-20.00 Uhr, **ab 08.02.2017**

€ 48,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

10 Mittwoche/ 17 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für Späteinsteiger

Du bist nie zu alt, um Yoga zu praktizieren! Im Gegenteil, du bist zu alt, um nicht Yoga zu praktizieren! Asana (Haltung) und Pranayama (Atem) sind sehr wichtig, um die Lebensenergie zu halten und sich mit Selbstverwirklichung statt mit Arztbesuchen zu beschäftigen. Yoga für Ältere bedeutet, auf die Bedürfnisse und Grenzen von Körper und Psyche zu achten. Wir werden mit viel Freude üben und an Kompetenz, Kraft und Wohlfühlgefühl gewinnen. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden enorm verbessert. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.32**

**Edeltraud Bergmann** Yogalehrerin 3 HO

Familienzentrum; Seminarraum 1 + 2

Mi, 15.30-17.00 Uhr, **ab 01.03.2017**

€ 81,-, min. 12 Teilnehmer

€ 97,-, min. 10 Teilnehmer

€ 122,-, min. 8 Teilnehmer

14 Mittwoche/ 28 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kundalini - Yoga

Immer häufiger wird der Wunsch geäußert, innere Ruhe zu finden und einen besseren Kontakt zu sich selbst herzustellen. Da kommt das Yoga der Bewusstheit, wie diese Tradition genannt wird, gerade recht. Er zeichnet sich durch relativ einfache Grundhaltungen aus und kombiniert Körperübungen mit energetischen und geistigen Techniken. Die ebenso reinigende wie entspannende und zugleich aktivierende Wirkung spüren Sie schon nach der ersten Übungsstunde. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.33**

**Edeltraud Bergmann** Yogalehrerin 3 HO

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Mo, 19.45-21.15 Uhr, **ab 06.03.2017**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage/ 24 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga

Kurs ist ausgebucht, aktuell nur Aufnahme auf die Warteliste.

**Ro 03.01.35**

**Gabriele Ziegler**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 104,-, min. 12 Teilnehmer

€ 125,-, min. 10 Teilnehmer

€ 157,-, min. 8 Teilnehmer

18 Dienstage / 36 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Gymnastik/ Bewegung

### Hinweis

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

### Selbstverteidigung für Frauen

Es gibt immer mehr Angriffe auf Frauen bei gleichzeitig wachsender Gleichgültigkeit oder Angst von Zeugen, sich in Konfliktsituationen einzumischen. Der Kurs zeigt einfache Selbstverteidigungstechniken, Verhaltensregeln und vermittelt rechtliches Hintergrundwissen, um sich in aggressiven Situationen gelassener und richtig zu verhalten. Bitte Sportbekleidung und Hallen-/Sportschuhe mitbringen.

Ro 03.02.29

**Andreas Buchta**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum  
Fr, 19.00-20.30 Uhr, ab 10.02.2017

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Freitage/ 16 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

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

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.01

**Irene Pfragner**

Fr, 08.30-09.30 Uhr, ab 17.02.2017

Ro 03.02.02

**Irene Pfragner**

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 14.02.2017

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - vormittags

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskulgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.03

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 08.30-09.30 Uhr, ab 14.02.2017

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 16 UE

### Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskulgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.04

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Di, 09.30-10.30 Uhr, ab 14.02.2017

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.05

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Fr, 09.30-10.30 Uhr, ab 17.02.2017

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Freitage/ 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.06

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 17.02.2017

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Freitage/ 16 UE

### Gymnastik und Entspannung am Sonntag für Frauen und Männer

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.09

**Irmtraud Langguth**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4  
So, 09.30-10.30 Uhr, ab 05.02.2017

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Sonntage/ 20 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! Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

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

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Montage/ 20 UE

Ro 03.02.11

**Doris Keller**

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 16.01.2017

Ro 03.02.12

**Doris Keller**

Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 16.01.2017

### 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 Training, 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 01.02.2017

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Mittwoche/ 20 UE

### Fitness 50plus für Frauen und Männer

Regelmäßiger Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Lust auf ein vielseitiges Training haben. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Stärkung der Muskel-Gruppen werden auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen-/Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Matten sind vorhanden.

Ro 03.02.15

**Irmtraud Langguth**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Mi, 20.30-21.30 Uhr, ab 01.02.2017

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Mittwoche/ 20 UE

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



Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Ausführung gestalten. Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte, Einräder und Verpflegung mitbringen. Weitere Infos unter: www.alexanderbutte.de.

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Turnhalle, Kastanienallee 16

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 36,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.16

**Alexander Butte**

Sa, 11.03. + So, 12.03.2017,

10.00-16.00 Uhr

Ro 03.02.17

**Alexander Butte**

Sa, 27.05. + So, 28.05.2017,

10.00-16.00 Uhr

### Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dysbalancen und Verspannungen kuriert. Auch der Beckenboden und die Faszien werden eingebunden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

14 Donnerstage/ 19 UE

Ro 03.02.19

**Ute Weber-Werne**

Do, 18.20-19.20 Uhr, ab 02.02.2017

Ro 03.02.20

**Ute Weber-Werne**

Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 02.02.2017

Ro 03.02.21

**Ute Weber-Werne**

Do, 17.15-18.15 Uhr, ab 02.02.2017

### 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.

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

€ 59,-, min. 12 Teilnehmer

€ 71,-, min. 10 Teilnehmer

€ 88,-, min. 8 Teilnehmer

17 Dienstage/ 23 UE

Ro 03.02.22

**Eva Roth**

Di, 14.45-15.45 Uhr, ab 07.02.2017

Ro 03.02.23

**Eva Roth**

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 07.02.2017

**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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.24****Susanne Dey**

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

Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 02.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Donnerstage/ 20 UE

**Body-fit**

Body-fit 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. Mit Elementen aus Pilates, Faszien- und Rückentraining. 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 Atemübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.25****Susanne Dey**

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

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Donnerstage/ 20 UE

**Rückenfit**

Inhalt siehe Rückenfitness. Zusätzlich rundet ein Entspannungs- oder Stretchingteil die Stunde ab. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.26****Susanne Dey**

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

Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage/ 20 UE

**Fitness Mix**

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

**Ro 03.02.27****Susanne Dey**

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage/ 20 UE

**Gymnastik für Beckenboden und Bauch - vormittags**

Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sowie Inkontinenzprobleme sein. Wir erarbeiten uns eine Erwärmung, in deren Anschluss wir durch einfache und gezielte Atem- und Kräftigungsübungen Schwächen der Beckenbodenmuskulatur vorbeugen und entgegenwirken werden. Durch Körperwahrnehmungsübungen erfahren die Teilnehmer das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Dieser Kurs ist auch gut geeignet im Anschluss an eine Rückbildungsgymnastik. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.28****Susanne Dey**

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

Do, 11.00-12.00 Uhr, **ab 02.02.2017**, 20 UE

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

**Pilates für Anfänger**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Herzkreislauf-Systems und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Trainiert werden insbesondere die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.23****Anita Gehring** Pilates Trainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 13.02.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage/ 16 UE

**Zumba® Gold**

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

**Ro 03.02.50****Anita Gehring** Official Zumba Gold®

Instructor

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage/ 20 UE

**Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

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

**Ro 03.02.51****Monika Dries**

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

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.02.2017**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

15 Montage/ 20 UE

**Fit ab 60 - für Frauen**

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

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

€ 66,-, min. 12 Teilnehmer

€ 79,-, min. 10 Teilnehmer

€ 99,-, min. 8 Teilnehmer

19 Mittwoche/ 25 UE

**Ro 03.02.53****Monika Dries**Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 01.02.2017****Ro 03.02.54****Monika Dries**Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.02.2017****Gesundheit****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 03.04.01****Diana Neumann** Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mo, 13.03.2017, 18.30-21.30 Uhr, 4 UE

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

**Die homöopathische Reiseapotheke**

Was tun, wenn man im Urlaub Durchfall hat, wenn man sich verbrannt hat oder von einer Zecke gebissen wurde? Bei akuten Erkrankungen oder Notfällen ist in bestimmten Fällen schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen

an diesem Abend 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 für Ihre "Reiseapotheke" vorgestellt, die - richtig angewendet - bei Notfällen oder akuten Erkrankungen schnell zur Linderung führen.

**Ro 03.04.02****Diana Neumann** Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mo, 08.05.2017, 18.30-21.30 Uhr, 4 UE

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

**Kochen****Hinweis:**

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

**Süd-West-Frankreich**

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Midi-Pyrenées, dem Aquitaine nach Limousin. Weiter geht es von Carcassonne bis hin in die Charentes nach Langedoc. Wir verbinden die deftige Landküche mit dem leichten Flair der Atlantik- und Mittelmeerküche. So gibt es unter anderem eine Fenchelsuppe aus Avignon, gefüllte Sardinen mit Spinat aus Carcassonne, Krebse in Sahnesoße aus Bordeaux und ein Kalbs-Frikassee nach alter Art aus den Midi-Pyrenées. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.01****Toni Gödde** Koch

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

Di, 18.04.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Paleo-Küche - Essen wie in der Steinzeit**

Willkommen bei Fred Feuerstein und seinen Verwandten. Der menschliche Körper ist genetisch auf Steinzeit-Kost getrimmt. Auf unserem Speiseplan stehen Fisch, Fleisch, Gemüse und Nüsse. Wir kochen zum Beispiel Lammsteak in Rosmarin-Ingwer-Butter, Eierpannkuchen in Tomaten-Schalotten-Soße und einen Sesam-Nuss-Kuchen.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.02****Toni Gödde** Koch



Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 14.02.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Braten International

Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise rund um den Erdball. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Bratengerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend mit Ihnen teilen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.03**

**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 14.03.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kochen mit Senf

Es gibt süßen Senf, Dijon-Senf, mittelscharfen Senf, Bier-Senf, Kölner-Traditions-Senf, englischen Senf, Löwen Senf und noch Viele mehr. Mit all diesen Senf-Sorten lassen sich wunder-volle Gerichte zaubern! An diesem Tag kochen wir Rinderstreifen in Dijon-Senf, Weißwurst-Spieße in süßer Senf-Honig-Glasur und auch Lammkoteletts mit Kräuter-Senf-Kruste. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.04**

**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 28.03.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kochen mit Whiskey

Überall auf der Welt kennt man Whiskey als Getränk. Aber das man mit diesem Alkohol, welcher nur zu 30% in den Speisen verbleibt, auch kochen kann, erschließt sich den Wenigsten. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit, dem einzigartigen, rauchigem Geschmack unserer Gerichte umschmeicheln. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.05**

**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 27.06.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zitronen-Vielfalt

Zitronen sind unter anderem der wichtigste Vitamin C-Lieferant für den menschlichen Körper. Natürlich sind auch die Verwendungsmöglichkeiten in unserer alltäglichen Küche sehr vielfältig. Es gibt Zitronen, die bei unserem - an diesem Abend zubereiteten - Lamm-Karree in Zitronen-Kräuter-Kruste zum Einsatz kommen. Wie auch Salz-Zitronen, ohne die ein Gulasch fade wäre. Oder Limetten in einer Limetten-Schaum-Suppe. Auch das Zitronen-Konfekt zum

Abschluss darf nicht fehlen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.06**

**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 16.05.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Küche der Ägäis

Unter der Ägäis versteht man die Inseln der Griechen und Teile des türkischen Festlandes. Auch hier gilt die mediterrane Leichtigkeit, passend zum Klima. Leichte, kleine Gerichte, wenig Soße. Dafür aber gutes Olivenöl und viele Kräuter. An diesem Abend lernen Sie Musaka, Schafskäse im Blätterteig, Weißkohl-Hackfleisch-Auflauf, Auberginen-Fleisch-Pfanne und Baklava kennen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.07**

**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Di, 13.06.2017**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Türkische Küche

Die türkische Küche bietet mehr als nur Döner und zählt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten weltweit. Erleben Sie einen Hauch des kulinarischen Genusses und entdecken Sie eine zauberhafte landestypische Küche. Sie erhalten die Gelegenheit, eine breite Palette der kulinarischen Rezepte kennen und lieben zu lernen. In diesem Sinne "Afiyet olsun". Mitzubringen: siehe Hinweis.

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

### Türkische Küche – Fleisch- und Gemüsegerichte

**Ro 03.07.08**

**Özenc Boysan**

**Di, 07.03.2017**, 18.00-21.45 Uhr

### Türkische Küche – Fisch- und Muschelrezepte

**Ro 03.07.09**

**Özenc Boysan**

**Di, 21.02.2017**, 18.00-21.45 Uhr

### Türkische Küche – Vorspeisen

**Ro 03.07.10**

**Özenc Boysan**

**Di, 30.05.2017**, 18.00-21.45 Uhr

### Pfannkuchen - mal süß und mal pikant!

Neben klassischen Apfelpfannkuchen mit Zimt-Zucker oder Kartoffelpuffern mit Lachscreme wollen wir allerlei Neues ausprobieren. Als Grundlage dienen Pfannkuchenteige aus Kartoffeln, Getreide oder Mais. Frisches Gemüse, Kräuter, Obst und Käse verfeinern die meist vegetarischen Gerichte. Wir bereiten italienische Pizza-Pfannkuchen, grüne Kartoffelröllchen und Käse-Crêpes mit feinem Ragout zu. Zum süßen Abschluss gibt es Himbeer-Quark-Rolle und "Crêpes Suzette"!

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.11**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 22.02.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Genießen Sie köstliche Vollwertkost!

Die vollwertige Ernährung versorgt den Menschen mit allen lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Nährstoffen. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte stehen dabei im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf Haferbrei mit frischen Früchten und bunte Getreide-Frühlingsuppe, "Superfood-Salat" mit Quinoa an Rosmarin-Polenta und Gemüsebrötchen mit "Vegetarischem Hack" und eine Limetten-Kokos-Tarte zum Apfel-Karotten-Smoothie.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.12**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 15.03.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kräuterküche im Mittelalter

Die Küchen besaßen nur eine offene Feuerstelle über der ein großer Kessel angebracht war. Nichts war einfacher, als alle Zutaten in den Topf zu geben und damit eine starke Brühe zuzubereiten, die täglich ein wenig anders schmeckte. Freuen Sie sich auf Kräuterhuhn in Mandelmilch zu italienischen Salbei-Bohnen und gedünsteten Bärlauch-Zwiebeln in Weintunke, Hirsebrei mit Gemüse an Kräuter-Salat, Kloster-Omelett auf gewürztem Brot und Anis-Kekse zum Holunder-Punsch. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.13**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 22.03.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 16 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Oma's Sonntagskuchen und mehr...

Backen lernen wie früher bei Oma - ohne viel Schnick-Schnack, dafür aber super lecker! Wir wagen uns an verschiedene Teige heran: Bis-

quit, Rühr- und Mürbeteig, Brand-, Hefe-, Kartoffel- und Blätterteig. Daraus zaubern wir Zitronenrolle mit Himbeersahne, Frankfurter Kranz, saftigen Schoko-Kirschkuchen, Windbeutel, Apfel-Streuselkuchen, Kartoffelpizza und herzhaft gefüllte Blätterteigtaschen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.14**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 26.04.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Vegetarische Hauptgerichte: Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders!

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Heute gibt es vegetarische und vegane Leckereien - Kochen Sie mit! Spanische Gazpacho und Gemüse-Samosas an Rucola-Erdbeer-Salat oder Pilze "Stroganoff" zu scharfem Bohnen-Chili sind echt lecker! Quinoa-Falafel mit Minz-Soße und Gemüse-Antipasti zu Fladenbrot und Bärlauch-Pesto ergänzen das Menü. Knusprige Zitronen-Kekse und fruchtiger Erdbeer-Lassi verwöhnen Sie zum Schluss!

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.15**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 10.05.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 16 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sommerlich leichte Jahreszeiten-Küche für jeden Tag

Täglich stellt sich die Frage: Was koche ich heute? Leicht soll es sein, schnell zubereitet sein und dann auch noch gesund!? Bunte Gemüsesuppe mit griechischen Nudeln und knuspriges Buttermilch-Baguette mit Radieschen-Butter machen Appetit auf mehr! Mögen Sie würzige Hähnchenbrust mit Pfirsichsoße und Quinoa-Falafel mit Minz-Soße zum Erdbeer-Rucola-Salat? Oder lieber Wildlachsspieße auf Sommergemüse zum Schwarzwurzelsalat mit Kresse? Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.16**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 24.05.2017**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## "Reise über Weltmeere" - Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen!

In Afrika gibt es Fladenbrot zur Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen zu südafrikanischer Polenta. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikose reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado. Zum Abschied gibt es Schoko-Brownies und Pekanuss-Cookies. Die asiatische Küche bietet scharfe Hühner-Nudel-Suppe, warmen Hähnchen-Mango-Salat, duftigen Reis und Sprossen-Gemüsepfanne "süß-sauer" zu gebackener Banane mit Honig. Geessen wird traditionell mit Stäbchen - Na, ob das gut geht?

Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.17

**Gabriele Andresen**

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

Mi, 07.06.2017, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Alles aus dem Glas & frische Smoothies

Wie wäre es mit Quinoa-Salat und kleinen Zitronenküchlein fürs Büro? Oder mögen Sie lieber Tortellini-Salat und Pizza Margherita zum kleinen Rucola-Salat? Ein Rübli-Drink am Morgen weckt die Lebensgeister und ein "Mojito to go" die Unternehmungslust! Zum Verschenken eignen sich "Brezel-Mix mit Bier und Kräutern" oder ein bunter Linsensuppen-Mix im Glas. Kleine Kuchen, herzhaft Leckereien und fruchtig-frische Smoothies werden Sie verwöhnen! Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.18

**Gabriele Andresen**

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

Mi, 21.06.2017, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

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

Ro 03.07.19

**Alejandra Lira Fierro**

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

Do, 27.04.2017, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Arabisch

### Arabisch A1.1 für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch, die Alltagskommunikation steht im Vordergrund. In der arabischen Welt werden viele verschiedene Dialekte gesprochen. Gemeinsam ist den Arabern jedoch das moderne Hocharabisch, das als überregionale Amtssprache dient und in der Presse, im Rundfunk und Fernsehen verwendet wird. Sie lernen mit vielen bildhaften Erklärungen die arabische Schrift zu lesen, zu schreiben und sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt. 5 Euro für Lehrmaterial sind an den Dozenten zu entrichten.

Ro 04.01.01

**Mohamed Elhamalawi**

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.03.2017

€ 79,- 15 Dienstage/ 30 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Arabisch A1.2 für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Kommen Sie und erleben mit dem Dozenten "Arabisch", eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt. Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden und sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten, sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Es wird das Kursbuch "Usrati" verwendet.

Ro 04.01.02

**Mohamed Elhamalawi**

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.02.2017

€ 79,- 15 Dienstage/ 30 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache A1 - A2

In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Teil 1, zweibändige Ausgabe, (Hueber-Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-091601-2; Arbeitsbuch ISBN 3-19-111601-X.

Ro 04.04.01

**Iris Böhnisch**

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 01.02.2017

€ 54,- 18 Mittwoche/ 36 UE

### Deutsch als Fremdsprache B2

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Lehrbuch: Delfin, Teil 2, (Hueber-Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-101601-5, Arbeitsbuch ISBN 3-19-121601-4

Ro 04.04.02

**Iris Böhnisch**

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab 03.02.2017

€ 48,- 16 Freitage/ 32 UE

## Englisch

### Englisch A1.2

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Möchten Sie Englisch lernen aber trauen sich nicht? Wir beginnen ganz am Anfang und Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse. Versuchen Sie es.

Lehrbuch: face2face, Starter Level, Student's Book, 2nd Edition, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-540330-7 + face2face, Starter Level, Workbook, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-539861-0

Ro 04.06.01

**Rhonda Kilb**

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

Fr, 10.30-12.00 Uhr, ab 10.02.2017

€ 75,- 17 Freitage/ 34 UE

### Englisch A1.4

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Nun haben wir drei Semester Englisch gekonnt gemeistert und können jetzt ein wenig Sprechen, Schreiben und Verstehen. In diesem Kurs bestimmen Sie das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse. Versuchen Sie es. Lehrbuch: face2face, Starter Level, Student's Book, 2nd Edition, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-540330-7 + face2face, Starter Level, Workbook, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-539861-0

Ro 04.06.02

**Rhonda Kilb**

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 07.02.2017

€ 75,- 17 Dienstage/ 34 UE

### Englisch A1.7

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, (Cornelsen Verlag), ab Lektion 10/11, ISBN 978-3-06-020102-0

Ro 04.06.03

**Monika Klaucke**

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 08.02.2017

€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

### Intermezzo Englisch A1/A2

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht oder früher schon einmal Englisch gelernt und möchte Ihre Kenntnisse auffrischen und festigen? Dann ist der Sprachkurs Intermezzo die perfekte Lösung für Sie! Dieser Kurs findet auch

in den Osterferien statt. Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, (Hueber Verlag), Wiederholen - Auffrischen - Kommunizieren, ISBN 978-3-19-009600-8, ab Lektion 3/4

Ro 04.06.04

**Sabine Sturzenegger**

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 21.03.2017

€ 35,- 8 Dienstage/ 16 UE

### Englisch B1

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

Lehrbuch: face2face Pre-intermediate B1, Student's Book, (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-539373-8

Ro 04.06.05

**Iris Böhnisch**

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.02.2017

€ 62,- 14 Montage/ 28 UE



### Englisch für Fortgeschrittene B1/B2

Für Fortgeschrittene, die ihr Englisch mit Spaß und Leichtigkeit in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen wollen. Join us!

Lehrbuch: Easy English B1, Coursebook, (Cornelsen Verlag), ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 3/4

Ro 04.06.06

**Sabine Sturzenegger**

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 23.03.2017

€ 31,- 7 Donnerstage/ 14 UE

### Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, (Cornelsen Verlag), ab Lektion 5/6, ISBN 978-3-06-020100-6

Ro 04.06.07

**Monika Klaucke**

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 06.02.2017

€ 66,- 15 Montage/ 30 UE

### Englisch B1 English and more

"A little bit of this and a little bit of that". Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.

Ro 04.06.08

**Manuela Behrenbeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.02.2017

€ 53,- 12 Montage/ 24 UE





**Easy English -  
Englisch für Fortgeschrittene B1**

Lehrbuch: Key B1, (Cornelsen Verlag), ab Lektion 5/6, ISBN 978-3-06-020100-6

**Ro 04.06.09**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte  
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 08.02.2017**  
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

**Englisch B2  
Refresher Course**

You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us!

Lehrbuch: Various material

**Ro 04.06.11**

**Iris Böhmisch**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 02.02.2017**  
€ 71,- 16 Donnerstage/ 32 UE

**Englisch-Vorbereitungskurs  
Realschulprüfung**



Die Realschulprüfung kommt mit großen Schritten auf dich zu und du möchtest noch mal alles Wichtige für die Prüfung kurz kompakt zusammengefasst wiederholen? Dann mach das doch in diesem Kurs! Wir wiederholen den relevanten Stoff, gehen die Grammatik sowie die Zeiten durch und üben das Ganze anhand von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Selbstverständlich bleibt auch Zeit für individuelle Fragen. Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ro 04.06.15**

**David Ginn** Englischlehrer a. D.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 17.00-18.30 Uhr, **ab 16.02.2017**  
€ 30,- 10 Donnerstage/ 20 UE / max. 12 TN  
Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

**English Conversation for almost  
advanced and advanced students**

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
€ 63,- 12 Montage/ 24 UE / max. 10 TN  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 04.06.21**

**Margaret Pauline Finnerty**

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 13.02.2017**

**Ro 04.06.22**

**Margaret Pauline Finnerty**

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 13.02.2017**



**Französisch**

**Französisch für den Urlaub A1 -  
Kompaktkurs**

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder gar keinen Sprachkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie Vokabeln und einfache Redewendungen, um erste Kontakte knüpfen zu können und sich vor Ort zurechtzufinden. Sie lernen, typische Situationen im Hotel, im Restaurant, bei Einladungen oder beim Einkaufen sprachlich zu bewältigen. Auch erhalten Sie eine Menge "Insidertipps" und Einblicke in die Besonderheiten Frankreichs.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

**Ro 04.08.01**

**Sabrina Kircher**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Fr, 19.00-20.30 Uhr, **ab 10.03.2017**  
€ 35,- 8 Freitage/ 16 UE

**Französisch für Anfänger/-innen  
A1**

Mit dem Lehrbuch "Voyages neu" steigen wir in Alltagssituationen Frankreichs ein. Der Wechsel zwischen Hörverstehen und Übungen ermöglicht ein entspanntes Erlernen und sichert eine Grundbildung in der französischen Sprache. Mit Spaß treffen wir uns in regelmäßigen Abständen bis zu den Sommerferien.

Lehrbuch: Voyages neu A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529412-7, Ausgabe von 2013, ab Lektion 1

**Ro 04.08.02**

**Gaëlle Schwab** M.A.

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
Mo, 9.00-10.30 Uhr, **ab 24.04.2017**  
€ 35,- 8 Montage/ 16 UE

**Französisch für Fortgeschrittene  
A2.21**

Bonjour Mesdames et Messieurs, notre but est de finir le livre Voyages II. Il nous tout encore travailler la leçon 11 et 12! Alors venez mardi soir à 18 heures et nous finissons Voyages II ensemble.

Lehrbuch: Voyages 2, (Klett Verlag), ab Lektion 11, ISBN 978-3-12-529204-8

**Ro 04.08.03**

**Birgit Ernst**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

**Französisch für Anfänger/innen  
A1 / A2**

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen Sprachkenntnissen. Unser Ziel ist von Anfang an leichte Konversation zu führen. Vous parlez français? Pas encore? Pas de problème! Lehrbuch: Voyages neu A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529412-7, Ausgabe von 2013, ab Lektion 8

**Ro 04.08.04**

**Gaëlle Schwab** M.A.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 20.04.2017**  
€ 40,- 9 Donnerstage/ 18 UE

**Französisch B1**

*Französisch für Fortgeschrittene.*

Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Voyages 3 (alt), (Klett-Verlag), ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-529280-2

**Ro 04.08.06**

**Sabine Malher**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 01.02.2017**  
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

**Französisch B2**

*Französisch für Fortgeschrittene.*

Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift "Ecoule". So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben.

Lehrbuch: Voyages 3 (alt), (Klett-Verlag), ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-529280-2

**Ro 04.08.07**

**Sabine Malher**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Mi, 9.00-10.30 Uhr, **ab 01.02.2017**  
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

**Italienisch**

**Italienisch A1.1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.09.01**

**Ingrid Verstraeten-Funk**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 16.02.2017**  
€ 53,- 12 Donnerstage/ 24 UE

**Italienisch A1.2**

Ein Italienisch-Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-525496-1

**Ro 04.09.02**

**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 UE

**Italienisch A1.2**

Ein Italienisch-Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-525496-1

**Ro 04.09.03**

**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 16.02.2017**  
€ 66,- 15 Donnerstage/ 30 UE



**Italienisch A1.3**

*Italienisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.*

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-12-525496-1

**Ro 04.09.04**

**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2017**  
€ 66,- 15 Montage/ 30 UE

**Italienisch A1.7**

Italienisch für Fortgeschrittene. Neu-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 12, ISBN 978-3-12-525496-1

**Ro 04.09.05**

**Ingrid Verstraeten-Funk**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 01.02.2017**  
€ 53,- 12 Mittwoche/ 24 UE

**Italienisch B1.11**

*Italienisch Mittelstufe.*

Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1 vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali con brani di libri, articoli di giornali, giochi didattici e conversazione.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.09.08**

**Bianca Bleile-Neri**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 14.02.2017**  
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

**Italienisch B2**

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/-innen (Fortgeschrittene) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Azzurro più, Kurs- und Übungsbuch B1plus, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-525532-6

**Ro 04.09.09**

**Anni Popa**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3  
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 09.02.2017**  
€ 66,- 15 Donnerstage/ 30 UE

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



## Russisch

### Russisch A1.6

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse dieser faszinierenden Sprache. Lernen Sie die russische Kultur mit ihrer Vielfalt kennen. Wir setzen Grundkenntnisse der Grammatik (Konjugation, Deklination und Zahlen) und Sprechfertigkeit voraus. Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2; Lehr- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-527590-4, ab Lektion 11

**Ro 04.19.01**

**Iris Böhnisch**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2017**  
€ 71,- 16 Mittwoche/ 32 UE

## Spanisch

### Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Mit Aussprache, Grammatik und einem Basiswortschatz erlernen die Teilnehmer/-innen den praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprachwelt.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514980-9

**Ro 04.22.01**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 15.02.2017**  
€ 53,- 12 Mittwoche/ 24 UE  
Kleingruppe möglich

### Spanisch A1.1

Neuer Spanischkurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die spanische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Spaniens und Lateinamerika im Vordergrund. Ein idealer Kurs vor der Reise in ein spanisch sprechendes Land.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.22.02**

**Xavier Cuadros Quintana**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5  
Do, 10.30-12.00 Uhr, **ab 02.02.2017**  
€ 66,- 15 Donnerstage/ 30 UE / max. 12 TN  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch A1.3

*Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.*

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 4, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9

**Ro 04.22.03**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 58,- 13 Dienstage/ 26 UE

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

### Spanisch A1.2

*Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.*

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre kommunikativen Wünsche und Bedürfnisse aktiv und spielerisch umzusetzen und Fragen bzw. Meinungen im alltäglichen Leben ohne Schwierigkeiten auszudrücken. Spaß am und beim Lernen ist unser Ziel! Es sind nur geringe Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: Con gusto A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3/4

**Ro 04.22.04**

**Xavier Cuadros Quintana**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 UE / max. 12 TN  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch A1.7

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 11, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9

**Ro 04.22.05**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Di, 08.45-10.15 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 58,- 13 Dienstage/ 26 UE

### Spanisch A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundstufe A1 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen (z. B. Wiedereinsteiger). Lehrbuch: Con gusto A2, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-5149908, ab Lektion 1

**Ro 04.22.06**

**Betty Sarabia**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 21.02.2017**  
€ 62,- 14 Dienstage/ 28 UE

### Spanisch A2.11

Ideal für Wiedereinsteiger! Wir üben die gelernte Grammatik in alltäglichen Situationen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 8, Lehr- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514956-4

**Ro 04.22.07**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 08.02.2017**  
€ 56,- 15 Mittwoche/ 25 UE

### Spanisch B1

La conversación es un punto importante en este curso!

Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588

**Ro 04.22.09**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 08.02.2017**  
€ 54,- 12 Mittwoche/ 24 UE

### Spanisch B1.19

Bienvenidos al curso! No solamente la gramática, también la conversacion son factores importantes en este curso.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-5149588, ab Lektion 2a

**Ro 04.22.10**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte  
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 09.02.2017**  
€ 56,- 15 Donnerstage/ 25 UE

### Spanisch B1

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

Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, ab Lektion 10, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588

**Ro 04.22.11**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2017**  
€ 58,- 13 Dienstage/ 26 UE

### Spanisch B1.21

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

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 10, Lern- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-5149588

**Ro 04.22.13**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte  
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 09.02.2017**  
€ 56,- 15 Donnerstage/ 25 UE

### Spanisch für den Urlaub A1.3 - Fortsetzung

*Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.*

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten dort sprachlich gewappnet sein? In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf etc. spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 - Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, Lehrbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-514265-7

**Ro 04.22.20**

**Sabine Sturzenegger**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Fr, 17.30-19.00 Uhr, **ab 03.02.2017**  
€ 27,- 6 Freitage/ 12 UE

In eigener Sache:  
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.  
Kontakt:  
06106 / 693 1231

## Arbeit und Beruf



### 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 (VWA).

**Ro 05.00.01**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 13.05. + So, 20.05.2017**,  
09.00-12.00 Uhr  
€ 23,- 2 Samstage/ 8 UE

### Bewerbungstraining - intensiv und individuell

Ziel dieses Einzeltrainings ist es, dass Sie mit Ihren Unterlagen und Ihrer Persönlichkeit überzeugen, sich also BEWERBEN im wörtlichen Sinn = für sich selbst werben. Sie setzen sich aktiv und intensiv mit Ihrem Lebenslauf, dem Anschreiben und dem Vorstellungsgespräch auseinander und erhalten konkrete, persönlich auf Sie abgestimmte Tipps. Diese helfen Ihnen dabei, Ihre fachlichen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit optimal darzustellen. Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potential in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggfls. bieten. 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 Potentialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung. Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung(en).

**Ro 05.00.02**

**Petra Skali** Kaufm. Fachwirtin

Termine und Ort werden individuell vereinbart  
6 Unterrichtseinheiten  
€ 174,- / 6 UE / Einzeltraining  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Aktive Kundenansprache für Handwerker und Kleingewerbe Kleingruppe

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 (VWA).

**Ro 05.00.04**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Di, 14.03.2017**, 19.00-22.00 Uhr  
€ 23,- / 4 UE / max. 8 TN  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





## EDV - Grundlagen

In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Office 2016 unter Windows 10. Es stehen 8 Computer zur Verfügung.

### Windows 10 für Einsteiger

#### Kleingruppe

Dieses Seminar richtet sich an Computer-Einsteiger. Es sind keine PC-Vorkenntnisse erforderlich. Sie lernen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC unter Windows 10 zu nutzen. Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fenstertechniken, Taskleisten, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten, uvm.

Voraussetzungen: keine \* Betriebssystem: Windows 10

Ro 05.01.01

N.N.

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

Di, 19.00-21.15 Uhr, ab 30.05.2017

€ 66,- 5 Dienstage/ 15 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sprechstunde Tablet Computer allgemein

Sie planen den Kauf eines Tablet und wollen sich zunächst einen Überblick verschaffen? In dieser allgemeinen Sprechstunde soll ein kurzer Überblick über die verschiedenen Betriebssysteme (Apple, Android oder Windows) gegeben werden. Sodann können die wichtigsten Grundfunktionen wie Internet surfen und E-Mails vorgestellt werden. Routenplaner und Navigation aber auch Fotografie sind weitere Funktionalitäten, ebenso die Pflege von Kontakten (digitales Adressbuch). Darüber hinaus können Sie erfahren wie wichtige Systemeinstellungen eines Tablet vorgenommen werden. Abgerundet kann die Sprechstunde durch die Vorstellung eines Appstore und der Bezug sowie die Installation neuer Programme (=Apps) werden. Zu guter Letzt schauen wir uns den Anschluss an den Computer an und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen könnten. Sofern vorhanden, können Sie Ihr Gerät für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Ro 05.01.02

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 07.03.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sprechstunde Android Tablet

Sie besitzen bereits ein Tablet PC mit Android Betriebssystem und möchten sicherer im Umgang mit Internet, Nachrichten, Musik, Video und Fotos werden? In dieser Sprechstunde sollen praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen des Tablets erklärt werden. Zu diesen Grundfunktionen gehören: das Surfen im Internet / die Nutzung von E-Mail. Weitere Kursinhalte könnten je nach Ihren Fragen sein: Wireless LAN einrichten (= WLAN) \* Grundeinstellungen \* Hinweise zu Datenschutz \* Android kennenlernen (Kalender, Kontakte, SMS, Musik, Foto, u.a.) \* E-Mail-Konto einrichten \* mobile Internetverbindung aufbauen \* Kamera benutzen und Bilder anschauen oder verteilen \* Cloud-Dienste nutzen \* Apps installieren und

kennenlernen bzw. weniger nützliche Apps entfernen \* Verwalten von Widgets \* Tablet als E-Book-Reader einrichten \* Tipps zum Synchronisieren mit dem PC \* Navigation mit dem Tablet \* Sofern vorhanden, können Sie Ihr Gerät gerne für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Ro 05.01.03

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 23.05.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sprechstunde Apple iPad

Sie besitzen bereits ein iPad (oder ein iPhone) mit Apple iOS Betriebssystem und möchten sicherer im Umgang werden?

Weitere Inhalte siehe Ro 05.01.03.

Ro 05.01.04

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 18.04.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Fit am Android-Tablet

Nach einem kleinen Ausblick, welche vielseitigen Möglichkeiten sich mit einem Tablet bieten, erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (wie z.B. persönliche Einstellungen bearbeiten, Suche im Internet, Spracheingabe, Anlegen und Verwalten von Kontakten, E-Mail Schreiben, Fotografieren und Bildverwaltung, Navigation, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps, Sicherheitshinweise) werden intensiv behandelt. Jede Kurseinheit endet mit der Vorstellung, Installation und Benutzung nützlicher Apps. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android-Tablet mit dem entsprechenden Zubehör (z.B. Lade- und USB-Kabel) mit.

Ro 05.01.05

Tobias Krauß

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

Di, 17.00-18.30 Uhr, ab 07.03.2017

€ 27,- 4 Dienstage/ 8 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fit am Android-Smartphone

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei gehen wir auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen

ein. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.06

Tobias Krauß

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

Di, 17.00-18.30 Uhr, ab 02.05.2017

€ 34,- 5 Dienstage/ 10 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Kurs für Kids mit wenig PC Kenntnissen - PC Grundlagen

Kleine Gruppe (max. 8 Kinder), individuelle Betreuung / Förderung des Kindes.

Jeder hat seinen eigenen Rechner. Auf das einzelne Kind zugeschnittene Aufgaben, die das Kind weiterbringen und doch Spaß machen. Die Kinder probieren aus, wie sie einen einfachen Text gestalten können: unter anderem mit Symbolen, Formen, WordArt und Tabellen. So lernen die Kinder, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des Schreibprogramms in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt.

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 € 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Osterferienkurs für Kinder der

3./4. Klasse

Ro 05.01.07

Helga Peters

Mo, 03.04. bis Fr, 07.04.2017,

09.30-12.30 Uhr

### Sommerferienkurs für Kinder der

3./4. Klasse

Ro 05.01.08

Helga Peters

Mo, 10.07. bis Fr, 14.07.2017,

09.30-12.30 Uhr

### PC-Kurs für Kids mit PC Grundkenntnissen: Word und mehr

(Excel, Internet, PowerPoint) In einer kleinen Gruppe probieren Kinder aus, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können: z.B. Gestalten mit graphischen Elementen, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen. Zusätzlich lernen sie Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), Arbeiten mit Informationen aus dem Internet und Erstellen einer PowerPoint-Präsentation. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2016 unter Windows 10. Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

### Osterferienkurs für Kinder

ab der 4. Klasse

Ro 05.01.13

Helga Peters

Mo, 10.04. bis Do, 13.04.2017,

09.30-12.30 Uhr

€ 53,- 4 Tage/ 16 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sommerferienkurs für Kinder

ab der 4. Klasse

Ro 05.01.14

Helga Peters

Mo, 24.07. bis Fr, 28.07.2017,

09.30-12.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere (Word 2016/Win10)

#### Kleingruppe

Endlich auf dem PC das Schreibprogramm Word nutzen können. Sie lernen alles: Umgang mit der Maus, die Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word. Sie schreiben, korrigieren, gestalten ihren Text: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10.

Voraussetzungen: keine.

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

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.04

Helga Peters

Mo, 13.02. bis Mi, 15.02.2017,

09.00-12.00 Uhr

Ro 05.02.05

Helga Peters

Mi, 10.05. bis Fr, 12.05.2017,

09.00-12.00 Uhr

## Word

### Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene (Word 2016/Win10)

#### Kleingruppe

Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat. Gestalten mit Word: Tabellen und grafische Elemente einfügen, Formen, Textfelder, WordArt etc. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen z. B. für Ihre Adressen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

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

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.01

Helga Peters

Mi, 01.03. bis Fr, 03.03.2017,

09.00-12.00 Uhr

Ro 05.02.02

Helga Peters

Mi, 21.06. bis Fr, 23.06.2017,

09.00-12.00 Uhr

### Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2016

#### Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2016 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.



Literatur: Erste Schritte mit Word 2016, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12,90 Euro.

**Ro 05.02.03**

**Monika Lenhart**

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

Sa, 09.00-16.30 Uhr, **ab 18.03.2017**

€ 65,- 2 Samstage/ 17 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tabellenkalkulation

### Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2016

*Kleingruppe*

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2016 Tabellen erstellen und gestalten (auch für Anwender der Version 2013 geeignet). Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 10 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Literatur: Excel 2016 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 08.05.2017**

€ 66,- 5 Montage/ 15 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Internet und mehr

### Sprechstunde - Ich will ins Internet

Das Internet hat immer mehr Einzug gehalten in unser tägliches Leben: Wir suchen nach Telefonnummern, machen Online-Routenplanung, senden Fotos vom Urlaubsort, prüfen per Online-Banking, ob das Gehalt schon eingetroffen ist. Was benötigen Sie zuhause, um mehreren Geräten den Internetzugang zu ermöglichen? Was benötigen Sie unterwegs? Dann brauchen wir ein mobiles Internet. Dank der neuen Endgeräte ist Internet nicht nur auf Mobiltelefonen sondern auch auf Tablet Computern möglich. Welche Voraussetzungen benötigen Sie um beispielsweise mit einem vorhandenen Laptop unterwegs in das Internet zu kommen? Dies und andere Fragen wie entstehende Kosten / Vertragsmodelle sollen in dieser Sprechstunde gezeigt bzw. erläutert werden. Der Abend ist als offener Vortrag mit Vorführungen am Gerät aufgebaut.

**Ro 05.02.20**

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

**Di, 14.02.2017**, 19.30-21.00 Uhr

€ 7,- / 2 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internet für Einsteiger

*Kleingruppe*

Der Kurs richtet sich an Computeranwender, die vom Internet bisher nur hörten. Im angebotenen Kurs können unter anderem angesprochen werden: Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web \* Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen \* Speichern und verwalten Sie Ihre Links/ Favoriten \* Sicherheitsaspekte im Internet (z.B. Viren, Phishing, Cookies) \* Herunterladen von Inhalten (Download) \* Einkaufen über das Internet \* bei Interesse auch alternative Browser \* Informationen zu 'Social Media'. Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

**Ro 05.02.21**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

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

**Di, 19.15-21.30 Uhr, ab 25.04.2017**

€ 53,- 4 Dienstage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop "E-Mail intensiv"

*Kleingruppe*

Der Kurs kann genutzt werden als Fortsetzung zu einem Internetneinsteigerkurs, ist aber auch für Quereinsteiger mit Internetkenntnissen gedacht. Kursinhalte sind: Neue Nachrichten anlegen, Grundlagen \* Nachrichten versenden, beantworten und weiterleiten \* Anhänge versenden, ansehen, speichern \* Sinnvolle Ablage aufbauen \* Kontakte anlegen und verwalten \* Kontaktgruppen oder Verteiler erstellen \* Einrichten eines Mailclients, zurechtfinden und bedienen \* im Programm Zustelloptionen verwenden, Regeln, Suchfunktionen \* Erstellen und Bearbeiten von Signaturen. Voraussetzungen: allgemeine Windows- und Internetkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 5 € erworben werden.

**Ro 05.02.22**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

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

**Di, 19.15-21.30 Uhr, ab 14.03.2017**

€ 26,- 2 Dienstage/ 6 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere

*Kleingruppe*

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer. 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 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 05.02.23**

**Helga Peters**

**Mi, 22.02. bis Fr, 24.02.2017,**

09.00-12.00 Uhr

**Ro 05.02.24**

**Helga Peters**

**Mi, 29.03. bis Fr, 31.03.2017,**

09.00-12.00 Uhr

### Sprechstunde - Cloud

Das Internet tritt immer mehr in unseren Alltagsbereich. Selbst die einfachsten technischen Geräte sind heute bereits vernetzt. Neben unserem klassischen Computer tummeln sich immer mehr Tablet-PC. Auch das Mobiltelefon will "smart", also intelligent sein, normale Modelle sind kaum noch zu bekommen. Rund um diese Geräte tauchen immer wieder Angebote zum Speichern in der Cloud auf. Aber was ist diese "Cloud", was ist von Cloudlösungen wie Dropbox zu halten? Welche Vorteile bieten Dienste wie Office365 oder Google Drive? Dies und andere Fragen wie Kosten, aber auch Datenschutz und Datensicherheit sollen in dieser Sprechstunde erläutert werden. Der Abend ist als offener Vortrag mit Vorführungen am Gerät aufgebaut.

**Ro 05.02.25**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

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

**Di, 21.02.2017**, 19.30-21.00 Uhr

€ 7,- / 2 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Tastatschreiben

### Tastatschreiben am PC in 5 Tagen

*Kleingruppe*

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

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

**Ro 05.04.01**

**Monika Lenhart**

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

**Mo, 17.30-19.30 Uhr, ab 06.02.2017**

€ 59,- 5 Montage/ 13 UE / max. 8 TN

Kursgebühr für Kinder 48,-€,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kaufmännische Kurse

### Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

*Kleingruppe*

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 Nebenverdienst 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 3, Raum 1

**Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.03.2017**

€ 35,- 4 Dienstage/ 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Mathematik



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



Vermittlung von Grundlagen anhand entsprechender Aufgaben zu Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (GK + LK). Zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung.

**Ro 06.08.01**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

Diplom-Mathematikerin, Lehrerin

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

**Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 17.01.2017**

€ 36,- 8 Dienstage/ 24 UE

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mathe-Vorbereitungskurs Realschulabschlussprüfung



Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt und intensiv auf die Realschulabschlussprüfung in Mathematik vorbereiten möchten. In dem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

**Ro 06.08.02**

**Mario Bauer**

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

**Mi, 16.00-17.30 Uhr, ab 08.02.2017**

€ 30,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mathe-Vorbereitungskurs Hauptschulabschlussprüfung



Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt und intensiv auf die Hauptschulabschlussprüfung in Mathematik vorbereiten möchten. In dem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

**Ro 06.08.03**

**Mario Bauer**

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

**Mo, 16.00-17.30 Uhr, ab 23.01.2017**

€ 30,- 10 Montage/ 20 UE

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung





# 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) \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum/Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Bitte beachten Sie:**

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