



**vhs** Kreis Offenbach

## Programm 1. Halbjahr 2012

vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft

  
Kreis Offenbach

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Die hessische Weiterbildungslandschaft ist vital und vielfältig, sie ist leistungsfähig und gut vernetzt und bringt viele innovative Ansätze hervor – nicht zuletzt dank der hessischen Volkshochschulen (...). Diese sichern insgesamt eine flächendeckende Grundversorgung an Weiterbildungsangeboten in Hessen, so wie es das Hessische Weiterbildungsgesetz vorsieht.“ Diese Feststellung der Hessischen Kultusministerin Dorothea Henzler aus dem Weiterbildungsbericht Hessen 2010 stellt der Arbeit der Volkshochschulen in Hessen ein mehr als gutes Zeugnis aus. Gemeinsam mit den örtlichen Volkshochschulen gehören wir mit unserer Volkshochschule – was die gegebenen Kurse und die Zahl der Teilnehmer betrifft – zudem seit Jahren zu den erfolgreichsten Volkshochschulen in Hessen.

Mit mehr als 500 Angeboten zur beruflichen und allgemeinen Weiterbildung bietet die vhs Kreis Offenbach unzählige Möglichkeiten. Eine vielseitige Palette an professionellen Kursangeboten etwa in den Bereichen Sprachen, berufliche Weiterbildung, Informatik, Kunst, Gesundheit oder Psychologie sowie zu aktuellen und gesellschaftlichen Trends garantiert qualitativ gute Lernerfolge.

Dabei geht es nicht nur um zusätzliche Qualifikationen. Viele Veranstaltungen geben neue Einblicke und bereichern so das ganz alltägliche Leben der Kursteilnehmer. Oder sie eröffnen dem Einzelnen neue Welten und Denkansätze. Auch das ist wichtig. Denn nur so können wir alle mit der Zeit gehen, uns verändern und neue Möglichkeiten für uns selbst eröffnen. Und genau dafür ist die vhs der richtige Ort.

Zu einer guten vhs gehören aber auch engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter, eine kompetente Leitungsebene sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die Lernen leben. Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle für ihr Engagement und ihre ausgezeichnete Arbeit danken.

Volkshochschulen müssen sich mit Blick auf den Wettbewerb der verschiedenen Bildungsträger immer neuen Herausforderungen stellen. Themen wie Integration, Bildungsberatung, Selbstlernzentrum, neue Formen des Lehrens und Lernens, Zertifikate und Qualifizierungen spielen schon heute eine zentrale Rolle und sie werden in Zukunft einen immer breiteren Raum einnehmen. Denn Lebenslanges Lernen ist heute zur Normalität geworden.

Wir möchten Ihnen dazu den geeigneten Rahmen bieten. Darum laden wir Sie alle ein: Nutzen Sie an der vhs Kreis Offenbach unser Angebot zu Ihrer persönlichen Weiterbildung. Wir begleiten Sie gerne.

Ihr



Oliver Quilling, Landrat



## Bildungsberatung

### Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu

- kompetent
- neutral
- kostenfrei

#### Unser Beratungsangebot:

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung (insbesondere Bildungsprämie und Qualifizierungsscheck)

#### Haus des lebenslangen Lernens (HLL)

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)



Kalliopi Giagozoglou

Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002  
Tel.: 06103 3131-1214  
oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)  
E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung

Weitere Informationen  
unter [www.hll-dreieich.de](http://www.hll-dreieich.de)



## Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der vhs Kreis Offenbach	1
vhs Dietzenbach	44
vhs Heusenstamm	61
vhs Rodgau	69
Gesamtes Bildungsangebot der vhs in Rödermark	83
vhs Dreieich	93
vhs Egelsbach	93
vhs Hainburg	93
vhs Langen	94
vhs Mühlheim	94
vhs Neu-Isenburg	94
vhs Obertshausen	95
vhs Seligenstadt	95
Stichwortverzeichnis	96
Unsere Partner im HLL	42/43

## Impressum

**Herausgeber:** Kreis Offenbach  
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -  
Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

**Redaktion:** Lothar Elsner und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

**Layout, Satz:** Petra Baumgardt

**Druck:** Offenbach-Post Pressehaus  
Bintz-Verlag GmbH & Co. KG

**Auflage:** 48.000

# Volkshochschule Rödermark

## Informationen

### Geschäftsstelle

63322 Rödermark (Ober-Roden)  
vhs im Zehnthof  
Dieburger Str. 9 - 11 (neben dem Rathaus)  
Telefon 06074 922700  
Telefax 06103 3131-13 99  
e-mail: vhs@kreis-offenbach.de  
Internet: www.vhs-roedermark.de

### Sprechzeiten

Montags: 09.00 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwochs: 09.00 bis 12.00 Uhr  
vom 09.01 bis 10.02.2012 **zusätzlich:**  
Mittwochs: 13.00 bis 15.00 Uhr  
Freitags: 09.00 bis 12.00 Uhr  
(und nach Vereinbarung)

### Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

Osterferien: 02. - 14.04.2012  
Sommerferien: 02.07. - 10.08.2012  
Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen alle Veranstaltungen an beweglichen Ferientagen sowie an den Feiertagen und während der Schulferien aus und werden im Verlauf des Semesters nachgeholt.

**Semesterende: 31.08.2012**

Das neue Programmheft erscheint voraussichtlich am 03. August 2012.

### Anmeldungen

Persönliche und schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, frühestens am 06. Januar 2012, entgegengenommen.

Schriftliche Anmeldungen sind mit beiliegendem Anmeldeformular zu richten an

**vhs Rödermark**  
**Dieburger Str. 9-11,**  
**63322 Rödermark**

Persönliche Anmeldungen sind während der nebenstehenden Sprechzeiten möglich. Der Eingang Ihres Anmeldeformulars oder Ihrer formlosen Anmeldung gilt als verbindlich, ebenso die Eintragung in die Teilnehmerliste. Nach rechtzeitig erfolgter Anmeldung versendet die Volkshochschule eine Anmeldebestätigung. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

### Weitere Teilnahmebedingungen:

Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der vhs Kreis Offenbach. Es gelten die Geschäftsbedingungen und weiteren Informationen auf der 2. Umschlagseite.

Für Druckfehler keine Haftung



Luise Oberdorfer



Daniela Muth



Lothar Murmann

**Luise Oberdorfer, Leitung**  
*Pädagogische Mitarbeiterin der Kreis-vhs und Fachbereichsleiterin Pädagogik, Eltern- und Familienbildung, Psychologie, Kommunikation und Frauenbildung. Gerne berate ich Sie in Bildungsfragen, freue mich über Anregungen, z.B. bezüglich neuer Kurssthemen, und bin offen für Ihre (konstruktive) Kritik:*  
Tel.: 06103 3131-1332.  
e-mail: l.oberdorfer@kreis-offenbach.de

**Daniela Muth, Sachbearbeitung**  
*Verwaltungsangestellte der Kreis-vhs. Gerne beantworte ich Ihre organisatorischen Fragen rund um Anmeldung, Gebührenpflicht, -ermäßigung und -befreiung:*  
Tel.: 06103 3131-1342  
e-mail: d.muth@kreis-offenbach.de

**Lothar Murmann**  
*Freiberuflich, teils ehrenamtlich, Mittelsmann zu den Schulen und „Unterstützer vor Ort“.*  
Tel. 06106 778743

## Geschichte / Zeitgeschichte

### Vortrag: Die Gesundheitslehre der hl. Hildegard von Bingen

„... auf dass der Mensch vorher plane, was ihm bekommt.“

In Antike und Mittelalter war das eigentliche Ziel der Medizin: die Gesundheit des Menschen. Eine gesunde Lebensweise als Vorbeugungsstrategie wurde besonders in den christlichen Klöstern gepflegt. So vertrat auch die heilkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) das präventive Gesundheitsverständnis. Ein solches ist heute gerade im Hinblick auf typische Alterserkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes oder Demenz hoch aktuell. Dabei ist zu berücksichtigen, Prävention beginnt nicht erst mit dem fortgeschrittenen Lebensalter, sondern schon in jungen Jahren.

Der Vortrag stellt die Gesundheitslehre Hildegards in Grundzügen vor und zeigt, was davon auch heute noch von Nutzen sein kann.

**R010140**

**Manfred Karl Böhm**, Diplom-Theologe, Entspannungstrainer  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 28.03.2012**, 20.00 Uhr  
- Eintritt frei -

## Pädagogik, Lern- und Arbeitstechniken

### Ganzheitliches Gedächtnistraining und Merktechniken

**R010610**  
**Rigobert Jakob**  
Kursbeschreibung siehe S. 4

## Psychologie

### Lebensberatung und Meditation - Selbstbestimmt im Leben stehen

Sind Sie auf der Suche nach neuen Wegen und Impulsen für Ihr Leben? Sind Sie offen für neue Erkenntnisse? Ich möchte Sie an diesem Nachmittag begleiten, bestimmte Lebenssituationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Zusätzlich werden wir durch geführte Meditationen ein tieferes Verständnis für uns und andere bekommen. Sie begegnen Ihrem Schutzengel, der Sie auf dieser Reise begleiten wird.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

**R010750**

**Martina Weber**, Heilpraktikerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 17.03.2012**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 9,-, 4 UE

### Kein Mensch muss müssen

**R010703**

**Gertrude Kapellen**

Kursbeschreibung siehe S. 5

### Kreative Sommerschreibwerkstatt

**R010706**

**Karin Walther-Weckmann**

Kursbeschreibung siehe S. 5

### Letzte Ausfahrt vorm Burn-out

**R010711**

**Gabriele Holler**

Kursbeschreibung siehe S. 5

### Familienbande

**R010720**

**Renate Sulzmann**

Kursbeschreibung siehe S. 6

### Tarot als Lebenshilfe

**K010747**

**Anna Toskar**

Kursbeschreibung siehe S. 8

## Länderkunde

### Diavortrag: Rundreise durch Neuseeland (Teil 2) - Die Nordinsel

Nach beschaulicher Überfahrt von der Süd- zur Nordinsel zeigt sich die Hauptstadt Wellington mit Gebäuden aus der englischen Kolonialzeit, aber auch mit modernen Architektur-Glanzlichtern. Napier, 1931 durch ein Erdbeben total zerstört, wurde im reinen Jugendstil wieder aufgebaut. Ein Juwel !! Wie auch die Baßtöpel-Kolonie am Cape Kidnappers. Im geothermisch und vulkanisch hoch aktiven Zentral Plateau bestaunen wir brodelnde und stinkende Thermalfelder und schneebedeckte Vulkane. Die Coromandel Halbinsel und die Bay of Islands als die Wassersportparadiese, die windgepeitschte, von Maori-Sagen umwehte Nordspitze und die riesigen, hunderte Jahre alten Kauri-Kiefern an der Westküste sind weitere Höhepunkte. Die heimliche „never sleeping“ Hauptstadt Auckland, umgeben von Vulkanen und Meer bildet den Abschluss der Reise.

**R011030**

**Günter Kloos**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mi, 29.02.2012**, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

### Diavortrag: Sizilien - Impressionen einer Insel

Die ausgedehnten Strände, felsigen Küstenregionen sowie Hügel- und Berglandschaften mit üppiger Vegetation, die altertümlichen Dörfer im Landesinneren und nicht zuletzt der

größte Vulkan Europas, der Ätna sind ein Eldorado für Naturliebhaber. Daneben sind auf Sizilien, der größten Insel im Mittelmeer, auch viele Kulturdenkmäler erhalten geblieben, wie Tempel aus griechischer und römischer Zeit, römische Villen, normannische Dome oder Barockbauten. So beeindruckt etwa Agrigento mit den schönsten Tempeln Siziliens und Palermo prunkt mit goldglänzenden Mosaiken und barocken Bauten.

**R011034**

**Werner Tauchert**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mi, 14.03.2012**, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -



### Diavortrag: Der Aletschgletscher in den schweizerischen Hochalpen

Der Aletschgletscher ist mit einer Länge von 23 (!) Kilometern und einer Eisdicke von bis zu 900 Metern der größte Gletscher der Alpen und steht auf der Unesco-Welterbe-Liste. Diese gigantische Eismasse „fiebt“ 180 Meter pro Jahr ins Tal und verliert dabei etwa 50 Meter seiner unteren Gletscherzunge durch Abschmelzen. Inmitten der unvergleichlichen Hochgebirgskulisse mit den berühmten Gipfeln Matterhorn, Eiger und Jungfrau liegt 2000 Meter über dem Walliser Rhonetal der berühmte Aletschwald, ein Arven-Urwald mit



800jährigen Baumriesen. Da hier seit 1930 nicht mehr gejagt wird, nähern sich die zahlreichen Gämsen Wandernden auf paradiesisch kurze Distanzen. Bunte Bergblumenwiesen mit artenreicher Schmetterlingswelt, Tannenhäher, Birk- und Schneehühner säumen ihren Weg. Der Vortrag zeigt die Schönheiten der Hochgebirgswelt und vermittelt neue Erkenntnisse über die Alpen, deren Entstehung, Veränderungen der Gletscher, über Alpenblumen und Alpentiere.

**R011070**

**Martin Schroth**, Diplom-Biologe  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 08.02.2012**, 20.00 Uhr  
- Eintritt frei -

**Diavortrag:  
Val Grande Nationalpark - Wildnis  
im italienischen Piemont**

Nur 20 Kilometer von den Touristenzentren des Lago Maggiore entfernt beginnt das mit 146 qkm größte Wildnisgebiet Italiens und des gesamten Alpenbogens, der Parco Nazionale „Val Grande“. Eine wild zerklüftete, weitgehend menschenleere Bergkette bildet das Herzstück. Die Dörfer der 8000 Bergbauern, die das Gebiet früher land- und forstwirtschaftlich nutzten, wurden im Zuge der „Säuberungsaktionen“ des faschistischen Hitler-Mussolini-Regimes gegen die sich in den unwegsamen Tälern sammelnden Partisanen brutal vernichtet. Die Natur übernahm die Oberherrschaft und überwucherte auch die zerstörten Dörfer. In dieser Wildnis finden Naturfreunde auf einsamen Wegen und atemberaubenden Gratwanderungen neben den Spuren der Partisanen echte Bergeinsamkeit, fantastische Wasserfälle mit Trinkwasserqualität, paradiesische Badeplätze, an denen ihnen nur noch Forelle und Wasseramsel Gesellschaft leisten, wilde Paradieslilien, Trollblumen und Prachtnelken, Gämsen und seltene Schmetterlinge...

**R011071**

**Martin Schroth**, Diplom-Biologe  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 07.03.2012**, 20.00 Uhr  
- Eintritt frei -

**Biologie**

**Kulinarisches aus Feld und Flur**

**R030730**

**Jochen Janzer**  
Beschreibung siehe S. 89

**Vortrag: Sommerliche Blütenpracht  
aus Knollen und Zwiebeln**

**K011410**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Vortrag: Kompost –  
das Gold des Gärtners**

**K011411**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Vortrag: Boden**

**K011412**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Vortrag: Düngung**

**K011413**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Vortrag: Mischkultur und Frucht-  
wechsel im Gemüsegarten**

**K011414**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Vortrag: Edible Landscaping**

**K011415**

**Anke Holzmann-Wirth**  
Beschreibung siehe S. 8

**Kurse für Frauen**

**Autobiografisches Schreiben  
für Frauen**

**K081249**

**Karin Walther-Weckmann**  
Kursbeschreibung siehe S. 9

**„Sag's positiv –  
souverän Nein-Sagen“**

**K081710**

**Kerstin Garbe**  
Kursbeschreibung siehe S. 10

**Frauenfeuer**

**K081714**

**Myriam Götz**  
Kursbeschreibung siehe S. 10

**Kräuterrituale zur Walpurgisnacht**

**K081715**

**Manuela Klein**  
Kursbeschreibung siehe S. 10

**WENDO – Selbstverteidigung  
für Frauen**

**K083017**

**Brigitte Störmer**  
Kursbeschreibung siehe S. 11

**Wellness- und Beautytag  
für Frauen**

**K083120**

**Tanja Pehl**  
Kursbeschreibung siehe S. 11

**Zeit für mich! Entspannung  
für Frauen**

**K083121**

**Tanja Pehl**  
Kursbeschreibung siehe S. 11

**„Die verborgenen Muskeln“**

**K083250**

**Michaela Eppinger**  
Kursbeschreibung siehe S. 11

**Frau sein – Frau bleiben**

**K083423**

**Maria Kleinhens, Patricia Schulmerich**  
Kursbeschreibung siehe S. 11

**Literatur**



*Sabine Weimer,  
M.A.  
Literaturwissen-  
schaftlerin*

**Lesen und darüber reden**

Lesen als Hobby bringt uns Entspannung und erweitert gleichzeitig unseren Horizont. In diesem Sinne wollen wir in diesem Literaturkurs neben Europa auch andere - ungewöhnliche - Kulturkreise literarisch „durchwandern“ und damit einen kleinen Einblick in Kultur, Geschichte, Traditionen und soziale Aspekte dieser Länder erhalten.

**R020130**

**Sabine Weimer**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, 01.02., 29.02. und 28.03.2012**,  
15.00-17.15 Uhr  
€ 20,-, 3 Termine, 9 UE

**R020131**

**Sabine Weimer**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, 25.04., 23.05. und 27.06.2012**,  
15.00-17.15 Uhr  
€ 20,-, 3 Termine, 9 UE

**Öffnungszeiten der  
Stadtbücherei**



**Bücherturm Ober-Roden**  
Trinkbrunnenstr. 8  
Tel.: 06074 911-630  
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:  
10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr  
Donnerstags geschlossen.  
Jeden 1. Sonntag im Monat:  
10.00 – 13.00 Uhr

**Bücherei im Rathaus Urberach**  
Konrad-Adenauer-Str. 6 - 8  
Tel.: 06074 911-848  
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag: 15.00 – 19.00 Uhr  
Donnerstag: 10.00 – 12.00 und  
15.00 – 19.00 Uhr

**Literarische Lesereise –**

**Pearl S. Buck**

**K020103**

**Lou Heinrich**  
Beschreibung siehe S. 11

**Romanisches Café**

**K020105**

**Winfried B. Sahn**  
Beschreibung siehe S. 12

**Zeichnen und  
Malen**

**Malen und Experimentieren mit  
Acrylfarben für Anfänger/innen  
und Fortgeschrittene**

Vermittelt wird das Arbeiten mit Acrylfarben mit Pinsel und Spachtel. Anfänger/innen werden eingeführt in Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Fortgeschrittene werden beraten bei ihren individuellen Arbeiten. Der Schwerpunkt liegt in der praktischen Arbeit. Soweit vorhanden bitte mitbringen: Acrylfarbe, Pinsel, Wasergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

**R020540**

**Brigitte Zips**, Malerin  
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff,  
Goethestr. 39, Veranstaltungsraum  
**Mo, ab 06.02.2012**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 88,-, 10 Termine, 40 UE



*Brigitte Zips,  
Malerin*

**Malen am Morgen –  
vertreibt Kummer und Sorgen**

**R020541**

**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Friedrich-Ebert-Str.,  
Halle der Turnerschaft  
**Mo/Do, 11./14.06.2012**, 09.00-13.30 Uhr  
€ 26,-, 2 Termine, 12 UE

**Malen am Abend –  
erquickend und labend**

**R020542**

**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Mo/Do, 11./14.06.2012**, 17.00-21.30 Uhr  
€ 26,-, 2 Termine, 12 UE

**R020543**

**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Di, 12.06.2012**, 17.00-21.30 Uhr  
€ 13,-, 1 Termin, 6 UE

R020544

**Hanne Gebhardt**Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12**Mi, 13.06.2012**, 17.00-21.30 Uhr

€ 13,-, 1 Termin, 6 UE

## Keramik

### Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Vormittag

Kreativität und eigene Ideen in eine keramische Arbeit umsetzen, dabei individuell gestalten und arbeiten - dies alles lässt sich beim Töpfern verwirklichen.

Anfänger/innen können ebenso wie Fortgeschrittene mit Hilfe verschiedener Techniken schöne und einzigartige Dinge entstehen lassen. Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden. Weitere Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch

R020640

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Di, ab 28.02.2012**, 09.30-11.45 Uhr

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

R020641

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Di, ab 29.05.2012**, 09.30-11.45 Uhr

€ 33,-, 5 Termine, 15 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

### Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Abend

Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bilden die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Anfänger/innen können ebenso individuell arbeiten wie Fortgeschrittene. Egal ob Gartenskulptur, Blumenschale oder Geschirr, durch die eigene „Handschrift“ wird jedes Stück zu etwas Besonderem. Es kann auch an der elektrischen Töpferscheibe gearbeitet werden. Weitere Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://www.keramik-im-puls.de). Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und altes Geschirrtuch

R020642

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Mi, ab 29.02.2012**, 19.00-21.15 Uhr

€ 66,-, 10 Termine, 30 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

R020643

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Mi, ab 30.05.2012**, 19.00-21.15 Uhr

€ 33,-, 5 Termine, 15 UE

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

## Musik

### Blues-Harp-Workshop - Grundkurs

K020805

**Dieter Kropp**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Blues-Harp-Workshop - Aufbaukurs

K020806

**Dieter Kropp**

Kursbeschreibung siehe S. 20

## Tanz

### Disco Fox

K020903

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Disco Fox (Aufbaukurs)

K020904

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 21

### Salsa und Merengue

K020905

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 21

### Salsa und Merengue (Aufbaukurs)

K020906

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 21

### Swing und Boogie

K020907

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 21

### Argentinischer Tango

K020908

**Elisabeth Moufang-Jäger**

Kursbeschreibung siehe S. 21



## Fotografie

### Digitale Fotografie

K021101

**Dietmar Keitzl**

Kursbeschreibung siehe S. 17

## Kunsth Handwerk



### Exklusiven Silberschmuck selbst gestalten - Viking Kordel

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Tæue, wir hingegen verarbeiten mit Silberdraht 925er oder 999er Feinsilber zu Schmuckstücken. Es entstehen in jeder gewünschten Stärke und Länge die schönsten Armbänder und Ketten. Mit einem edlen Verschluss haben Sie Ihr erstes Designerstück selbst hergestellt und können sich bewundern lassen.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet. Die Werkzeuge werden gestellt, Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Ein Armband kostet ca. € 19,-, eine Kette ca. € 29,-.

R021250

**Ilona Neubecker**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Do, ab 15.03.2012**, 18.00-21.00 Uhr

€ 26,-, 3 Termine, 12 UE

### Silberschmuck modellieren

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrhinge ab € 12,-, Ringe und Anhänger ab € 20,- anfertigen. Es wird geformt, gefeilt und gebrannt. Steine können auch eingesetzt werden. Sie können eigene mitbringen oder diese im Kurs erwerben. Für Anfänger/innen bestens geeignet. Werkzeuge werden gestellt. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

R021251

**Ilona Neubecker**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Fr, 23.03. und 30.03.2012**,

18.00-21.00 Uhr

€ 26,-, 2 Termine, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

max. 8 Teilnehmer/innen

## Kosmetik

### Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebige Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck Make-up“ zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann um ein natürliches Make-up zu schminken.

Materialkosten von € 8,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

R021420

**Alexandra Heberer**, Visagistin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, 14.03.2012**, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,- (zzgl. Materialkosten), 4 UE

### Dezent und natürlich - Schminken ohne angemalt zu sein!

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend.

Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken werden vorgestellt und geübt.

Materialkosten von € 15,- werden bei der Kursleiterin bezahlt. Sie sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

R021421

**Alexandra Heberer**, VisagistinRödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum**Mi, 06.06. und 13.06.2012**,

18.00-21.00 Uhr

€ 18,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 8 UE

## Farbe und Stil

### Individuelle und ganzheitliche Farbtypberatung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Hier können Sie eintauchen in die ganzheitliche Betrachtungsweise von Farbe und Persönlichkeit: Sie erfahren die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen, weil äußere Harmonie zugleich innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt.

Auf der Grundlage der Farblehre von Johannes Itten erfahren Sie, welche Farbpalette zu welchem Hauttyp harmonisiert.

Es geht um folgende Themen:

- Farbpersönlichkeiten
- Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse in der Gruppe
- Make-up-, Frisur-, Brillen- und Schmuckberatung für die verschiedenen Farbtypen

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit bei der Kursleiterin einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass (Farbpalette incl. aller Informationen zu Haarfarbe, Schminke etc.) zum Preis von € 30,- zu erwerben. Eine Arbeitsmappe mit Infos zum Kursinhalt ist für € 1,- erhältlich.

R021423

**Nicole Wittner**Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4**Sa, 10.03.2012**, 10.00-18.00 Uhr

€ 36,-, 10 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 8 Teilnehmerinnen / Teilnehmer

### Sie finden uns im Internet unter:

[www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de)



## Textiles Gestalten



Marie-Luise Macey,  
Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin

### Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen und anprobieren, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Voraussetzung: Spaß am Nähen!

Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden.

**R021430**

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mi, ab 01.02.2012**, 19.30-21.45 Uhr

€ 79,-, 12 Termine, 36 UE

**R021431**

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Fr-So, 09.-11.03.2012**, Fr 19.00-21.15 Uhr,

Sa 13.00-18.15 Uhr, So, 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 3 Termine, 18 UE

**R021432**

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Fr-So, 27.-29.04.2012**, Fr 19.00-21.15 Uhr,

Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 3 Termine, 18 UE

**R021433**

Marie-Luise Macey

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Fr-So, 15.-17.06.2012**, Fr 19.00-21.15 Uhr,

Sa 13.00-18.15 Uhr, So 10.00-15.15 Uhr

€ 40,-, 3 Termine, 18 UE

## Yoga

### Hatha Yoga sanft für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Schnupperkurs richtet sich an Yoga-Neulinge und Fortgeschrittene, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

**R030140**

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mo, ab 30.01.2012**, 20.00-21.30 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Hatha Yoga für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen helfen zu Entspannung, neuem Körpergefühl, Verbesserung von Kondition, Flexibilität und Muskelkraft. Sie erhöhen die geistige Spannkraft, steigern die Erlebensfähigkeit und harmonisieren die körperlich-geistig-seelischen Kräfte.

Diese Unterrichtsreihe (Rishikesh-Reihe) ist nach einer sehr alten Tradition zusammengestellt worden und wird in bestimmter Abfolge ausgeführt, damit die Praktizierenden die vollen körperlichen, energetischen und spirituellen Wirkungen erfahren können. Aus den Grundstellungen (Asanas) werden nach und nach Variationen entwickelt. Richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspannung harmonisieren blockierte Energien.

Bitte mitbringen: eine Übungsmatte und eine Decke. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**R030141**

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Di, ab 07.02.2012**, 17.45-19.15 Uhr

€ 70,-, 16 Termine, 32 UE

**R030142**

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Di, ab 07.02.2012**, 19.20-20.50 Uhr

€ 70,-, 16 Termine, 32 UE

### Yoga für Jede/n

Raja Yoga und Hatha Yoga als Kombination! Wir lernen Körperbeherrschung zur freien Entfaltung von Geist und Seele, zur Gesunderhaltung unserer Organe und für eine bessere Ausstrahlung. Jede Einheit endet mit einer Traumreise. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Übungsmatte und bequeme Kleidung

**R030144**

Beate Bordt

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Di, ab 07.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

### Hatha Yoga 1 - Körper und Geist stärken und beruhigen

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogawegs. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteil der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für An-

fänger/innen mit Vorkenntnissen.

**R030145**

Rigobert Jakob, zertifizierter Hatha und Kundalini Yogalehrer

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Do, ab 02.02.2012**, 16.25-17.55 Uhr

€ 57,-, 13 Termine, 26 UE

### Hatha Yoga 2 - Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übesendes Verfahren die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Für erfahrene Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

**R030146**

Rigobert Jakob, zertifizierter Hatha und Kundalini Yogalehrer

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Do, ab 02.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr

€ 57,-, 13 Termine, 26 UE



### Hatha Yoga für Sie und Ihn Fortgeschrittene 1

Mit den Übungen des Hatha Yoga, verschiedenen Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation den Tag energiegeladener und mit dem guten Gefühl beginnen: Ich habe schon etwas für mich getan!

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen, damit Sie auch im Stress fit und gelassen bleiben. Verspannungen lösen, Muskeln sanft dehnen und trainieren, den Rücken stärken und in Schwung kommen. Innerlich still werden, Belastendes loslassen, sich sammeln - und die innere Kraftquelle finden.

Bitte mitbringen: eine Übungsmatte und eine Decke und bequeme Kleidung tragen.

**R030148**

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

**Mo, ab 06.02.2012**, 09.00-10.30 Uhr

€ 70,-, 16 Termine, 32 UE

### Yoga kennt kein Alter - Yoga 50+ Fortgeschrittene

Yoga kann erwiesenermaßen den Alterungsprozess verlangsamen. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst, so dass Übende bis ins hohe Alter offen bleiben gegenüber sich selbst und ihrer Umwelt.

Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Men-

schen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: eine Übungsmatte und eine Decke und bequeme Kleidung tragen.

**R030149**

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

**Mo, ab 06.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr

€ 70,-, 16 Termine, 32 UE



Ivonne Winter,  
Yogalehrerin BYV

### Yoga für den Rücken Workshop

Rückenschmerzen werden oft durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren verursacht. Durch spezielle, sanfte Yogaübungen und durch Entspannung kann man wirkungsvoll und relativ schnell eine Besserung erreichen und vor allem bewusst vorbeugen. Der Rücken wird gedehnt, gestärkt und entspannt. Neben speziellen Übungen für den Rücken werden wir auch für Geist und Seele etwas tun, indem wir uns in Phantasieereisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ein Kissen und eine Decke

**R030151**

Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Sa, 11.02.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, 4 UE

### Die Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® sind ein einfaches, leicht zu erlernendes Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Die Übungen haben ihren Ursprung im Yoga und bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktiviert den Fluss unserer Lebensenergie. Dies ist die Grundlage für Gesundheit, Vitalität, und geistig-seelisches Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Sie fördern die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Sie lernen die einzelnen Übungen kennen, so dass sie auch zu Hause leicht praktiziert werden können und wir enden mit einer Schlussentspannung. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, evtl. Trinkwasser

**R030152 - Workshop**

Marina Noack, Fünf Tibeter®-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**So, 25.03.2012**, 10.00-13.00 Uhr

€ 9,-, 4 UE

**R030153 - Übungsabende**

Marina Noack, Fünf Tibeter®-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Do, ab 19.04.2012**, 18.30-20.00 Uhr

€ 27,-, 6 Termine, 12 UE

## Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit natürlichen Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Durch das Lachen finden wir leichten Zugang zur Kreativität. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt. Indem die Gefühlsebene aktiviert und Glücksbotenstoffe freigesetzt werden, entsteht ein sehr angenehmer Umgang mit unseren Mitmenschen und auch mit sich selbst. Zum Lachen werden außerdem viele Muskeln benötigt, die ganz nebenbei ausgezeichnet trainiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein Kissen

**R030154**

**Ingeborg Heinz**, Yogalehrerin ATTC  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Do, ab 02.02.2012**, 18.00 - 18.45 Uhr  
€ 22,-, 10 Termine, 10 UE



## Qigong / Tai Chi

### Qi Gong - ins „Reich der Mitte“

Qigong - Akupressur - Selbstmassagen: Zum Wohlbefinden und zur Förderung der Gesundheit aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). d.h.: Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen - für jedes Alter. Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der TCM sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert.

**R030155**

**Rigobert Jakob**, Qi Gong Lehrer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Fr, ab 03.02.2012**, 15.00-16.30 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### Tai Chi Chuan Grundkurs

Tai Chi Chuan ist eines der ältesten und das verbreitetste aus China stammende heilgymnastische System. Es ist bekannt für seinen harmonisierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi Qi-Gong) steigern durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden.

**R030156**

**Thomas Schnabel**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Di, ab 28.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Massage

### Atemmassage

Atemmassagen sind Massagen, die dem Atem mehr Raum in Ihrem Körper verschaffen. Sie vertiefen wohltuend Ihre Atmung, so dass sich der ganze Mensch erfrischt, ausgedehnt und locker fühlt. Ihr Organismus wird dadurch mit mehr Sauerstoff versorgt, was in jeder Hinsicht belebend wirkt. Auch Verspannungen in Bauch, Rücken und Schultern werden gelöst. Sie massieren in Kleidung mit Schüttelungen, Vibrationen und Dehnungen, die die Atemräume öffnen. Das Seminar richtet sich auch an Personen mit Asthma.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und möglichst zwei Decken oder eine Isomatte und eine Decke sowie Wasser zum Trinken

**R030164**

**Birgit Kramer**, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**So, 22.01.2012**, 10.00-16.00 Uhr  
€ 18,-, 8 UE

### Partnermassage für Einsteiger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die den Wunsch haben, durch eine sanfte Massage in Entspannung zu kommen und noch keine Erfahrung damit haben. Hier lernen Sie Schritt für Schritt einfache Griffe kennen, die Sie jederzeit zu Hause wiederholen können um gestaute Energien zu mobilisieren und mehr Wohlbefinden und Vitalität zu erreichen. Wir konzentrieren uns auf die Bereiche: Kopf/Gesicht, Füße und Rücken. Unterstützung für die Praxis erhalten Sie mit einer Material- und Warenkunde zu den verschiedenen Ölen. Mit Massage können wir dem Alltagstrott entziehen. Wir werden vitaler und ausgeglichener. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, 2 Handtücher, Kissen und Massageöle

**R030165**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Yogalehrerin BDY

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 05.05.2012**, 11.00-14.45 Uhr  
€ 11,- (pro Person), 5 UE



*Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Yogalehrerin BDY*

## Entspannung / Körperwahrnehmung

### Auszeit für Dich

*Stressabbau durch die Praxis der Achtsamkeit*

Lerne durch einfache Übungen im Alltag zu entspannen. Wir schulen unsere Achtsamkeit durch Körperwahrnehmungen (Body Scan), Geh- und Sitzmeditationen, einfache Yoga-übungen und anderes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und warme Socken

**R030169**

**Gabriela Marx-Schuster**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Sa, 31.03.2012**, 10.00-14.30 Uhr  
€ 13,-, 6 UE

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, die jeder leicht, schnell und ohne Hilfsmittel, aus der eigenen inneren Kraft heraus lernen kann. Sie ist jederzeit und an jedem Ort anwendbar, gleicht körperliche und seelische Blockierungen aus, fördert die Körperwahrnehmung, Konzentration, Gesundheit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit.

### Autogenes Training für Anfänger/innen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings und folgen damit dem natürlichen Entspannungsvorgang und der Weisheit Ihres Körpers. Lassen Sie sich tragen von dem Rhythmus Ihres Atems und Herzens. Innere Gelassenheit, Stressabbau, Entschleunigung, Körperbewusstheit und Erhöhung Ihres Energiepotentials geschehen ganz leicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**R030170**

**Karin Walther-Weckmann**,

Diplom-Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Do, ab 09.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 26,-, 6 Termine, 12 UE

### In der Ruhe liegt die Kraft - Autogenes Training für Fortgeschrittene

Die Vertiefung der Entspannung und die individuelle Anwendung des Autogenen Trainings werden kontinuierlich geübt, um immer mehr in der eigenen Mitte anzukommen und aus der inneren Kraft heraus Lebenssituationen zu meistern. Innere Bilder, Fantasiereisen und formelhafte Vorsätze unterstützen Sie dabei

und eröffnen Ihnen neue innere Räume der Kraft und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

**R030171**

**Karin Walther-Weckmann**,

Diplom-Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Do, 26.04., 10.05., 24.05., 31.05. und 21.06.2012**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 22,-, 5 Termine, 10 UE

### Mit Auge, Ohr, Hand und Fuß

**K030107**

**Elke Pfützte**

Kursbeschreibung siehe S.

### Eutonie - eine andere Sichtweise

Unser Alltag ist geprägt von Gewohnheiten. Anspannung, Schmerz und unsere Gedanken beeinträchtigen unser Wohlbefinden.

Eutonie hilft, die eigenen Möglichkeiten der Veränderung zu entdecken, Grenzen zu achten und Bewegungen, die selbstverständlich und automatisch erfolgen neu zu erfahren, Balance zwischen Spannung und Entspannung zwischen Ruhe und Aktivität zu erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**R030174**

**Elisabeth Ullmer**, Eutoniepädagogin

Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer,  
Darmstädter Str. 5, Seminarraum

**Di, ab 07.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 74,-, 8 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 6 Teilnehmer/innen

## Meditation



*Michaela Till, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Astrologin*

### Meditation - Regeneration für Körper, Geist und Seele

Die Meditation hat viele positive Wirkungen. Es ist eine Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärkt, heilt und von jedem Menschen praktiziert werden kann. Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst, werden uns unseres eigenen Bewusstseins bewusst. Gefühle von Anspannung, Angst oder Stress verringern sich, wir sind konzentriert und aufmerksam. Wir schaffen dadurch Möglichkeiten unser Energiepotential zu erhöhen, um es für ein bewusstes Leben kraftvoll im Alltag zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Woldecke

**R030180**

**Michaela Till**, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Mo, ab 06.02.2012**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 44,-, 10 Termine, 20 UE



## Herzlich willkommen in einer ganz besonderen und exklusiven Fitness- und Wellness-Oase für alle Frauen zwischen 8 und 88 Jahren: dem Vitabel

Wir sind das Fitness-Studio, auf das Sie lange gewartet haben und in dem Sie all Ihre guten Vorsätze unter optimalen Bedingungen in die Tat umsetzen können. Gesundheit und Fitness, wohlfühlen und entspannen – alles ist möglich.



In Kooperation mit der vhs Rödermark werden im 1. Halbjahr 2012 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten. Die Nutzung der Sauna ist gegen Gebühr möglich. In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Bitte hinterlegen Sie am ersten Kurstag im Vitabel Frauen Fitness € 15,- als Schlüsselgeld.

Schriftliche Anmeldungen über die vhs Rödermark oder im Vitabel.

Auskünfte unter Tel.: 06074 922700 (vhs) oder Tel.: 06074 94939 (Vitabel)

**Kursort:** Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

### Bauch - Beine - Po

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträufende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: Bauch Beine Po. Ergebnis: Straffer Körper...

**R030275**

**Regina Mehring**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

**Di, ab 07.02.2012**, 17.00-18.00 Uhr  
€ 72,-, 12 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich.

### Pilates ADVANCED

Pilates ist ein einzigartiges System aus hundert verschiedenen Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Stabilisatoren des Körpers trainieren. Das Ergebnis ist eine lange, funktionsfähige Muskulatur, ein starker Kern (POWERHOUSE), optimale Haltung und Beweglichkeit im Alltag. Voraussetzung: Einmalige Teilnahme am Kurs Pilates BASIC.

**R030276**

**Renate Rossbach**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

**Do, ab 09.02.2012**, 09.00-10.00 Uhr  
€ 72,-, 12 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich.

### Meditation und Gesundheit am Samstagnachmittag

„Wenn der Verstand still wird, dann verändert sich jede Zelle des Körpers und beginnt zu strahlen und zu leuchten.“

Mit Hilfe der Meditation kommen wir in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch meditative Musik und geführte Meditationen kommen wir in eine tiefe Entspannung, schöpfen hierdurch neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern.

Wir werden an diesem Nachmittag verschiedene Heilmeditationen kennen lernen und uns mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut machen, die wir später auch zu Hause im Alltag gut anwenden können. „Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichtes in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen, ist unsere höchste Pflicht“ (J.W. von Goethe).

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Woldecke

### Allegro Gruppentraining

(auch für Männer!)

Einzigartiges Ganzkörpertraining an den original Pilates Geräten (Reformer). Durch die Unterstützung der genialen Federführung kann sowohl rehabilitativ als auch akrobatisch gearbeitet werden. Allegro gilt als ideales Basisstraining für alle anderen Sportarten wie Tennis, Golf, Tanz usw. und als intelligente Körperbildung für die Bewegungsqualität im Alltag. Vergessen Sie Rückenschmerzen etc....

**R030277**

**Renate Rossbach**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

**Do, ab 23.02.2012**, 19.00-20.00 Uhr  
€ 123,-, 10 Termine, 14 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 8 Teilnehmer/innen

**R030278**

**Renate Rossbach**

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6

**Mo, ab 27.02.2012**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 123,-, 10 Termine, 14 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 8 Teilnehmer/innen

**R030181**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Sa, 24.03.2012**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 9,-, 4 UE

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen.

Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und

Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmer/innen befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

**R030245**

**Doris Vierkant**, Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mo, ab 06.02.2012**, 17.00-18.15 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**R030246**

**Doris Vierkant**, Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mo, ab 06.02.2012**, 18.20-19.35 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**R030247**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

**Mi, ab 01.02.2012**, 09.00-10.15 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**R030248**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

**Mi, ab 01.02.2012**, 10.15-11.30 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**R030249**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Fr, ab 03.02.2012**, 09.15-10.30 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

**R030250**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Fr, ab 03.02.2012**, 10.30-11.45 Uhr  
€ 44,-, 12 Termine, 20 UE

### Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.


Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

**R030255**

**Annette Winter**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mo, ab 23.01.2012**, 09.30-10.30 Uhr  
€ 29,-, 10 Zeitstunden

 Diese Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Präventionsmaßnahmen bezuschusst werden.

### Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

**R030256**

**Annette Winter**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mo, ab 23.01.2012**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 29,-, 10 Zeitstunden

### Sanfte Gymnastik mit Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der Progressiven Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch und bequeme Schuhe

**R030258**

**Ute Kampfmann**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mo, ab 16.04.2012**, 09.30-10.30 Uhr  
€ 29,-, 10 Zeitstunden

**R030259**

**Ute Kampfmann**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

**Mo, ab 16.04.2012**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 29,-, 10 Zeitstunden

## Fitness

### Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträufende und muskelaufbauende Übungen besonders für Bauch-Beine-Po. Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule, Dehnung der verkürzten, verspannten Muskulatur.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Matte, feste Schuhe und etwas zum Trinken

**R030260**

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Do, ab 19.01.2012**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 74,-, 20 Termine, 34 UE

**R030261**

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

**Do, ab 19.01.2012**, 19.30-20.45 Uhr  
€ 74,-, 20 Termine, 34 UE

Anmeldung auch per Fax möglich: 06103 3131-1399



**Pilates**

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung besonders der Bauch- und Rückenmuskulatur. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch fach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte und evtl. Getränk

**R030266 Einsteigerinnen****Waltraud Schropp**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mi, ab 01.02.2012**, 17.30-18.30 Uhr

€ 44,-, 15 Termine, 20 UE

**R030267 mit Vorkenntnissen****Waltraud Schropp**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mi, ab 01.02.2012**, 18.35-19.35 Uhr

€ 44,-, 15 Termine, 20 UE

**Heilmethoden**

*Gabriele Loose,  
Heilpraktikerin,  
Spirituelle  
Psychologin*

**Einführung in die homöopathische Selbstbehandlung akuter Krankheiten**

Die klassische Homöopathie betrachtet den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele. Dank ihrer feinstofflichen Form können die homöopathischen Mittel auf einer viel tieferen Ebene wirken als wir es von den üblichen Medikamenten gewohnt sind. Sie setzen gezielte Impulse um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir bekämpfen nicht die Krankheit, sondern stärken unsere Lebenskraft, um wieder **h e i l** zu werden. Besonders bei Kindern können wir die Wirksamkeit dieser Methode wunderbar beobachten. Wir lernen die Theorie der Homöopathie kennen, machen uns mit den wichtigsten homöopathischen Mitteln vertraut und besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**R030401**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin,  
Spirituelle Psychologin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 25.02.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 9,-, 4 UE

**Japanisches Heilströmen****K030404**

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Kursbeschreibung siehe S. 24

**Tui Na-Massage****K030405**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 24

**Die 5-Elemente-Lehre****K030406**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 24

**Ernährung****Kulinarisches aus Feld und Flur**

**Wildkräuter, Wildgemüse, Wildfrüchte sicher erkennen, sammeln und verwerten**  
Brennnesselgemüse, Sauerampfersuppe, Gänseblümchensalat, Bärlauchpesto! Welchem Feinschmecker kommt da nicht ein Gaumenkitzeln? Der Kurs wendet sich an alle, die sich diese und andere Essvergnügen gönnen wollen - auch dann, wenn die Zutaten nicht zu kaufen sind. An 4 Abenden werden theoretische Kenntnisse über Merkmale, Standorte und Verwendung der wichtigsten einheimischen essbaren Pflanzen vermittelt - und wie man sie von ihren giftigen „Doppelgängern“ unterscheidet. Praktische Erfahrungen werden bei 3 Exkursionen gewonnen. Dabei werden Pflanzen gesammelt und anschließend zu köstlichen Gerichten verarbeitet.

**R030730**

**Jochen Janzer**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff,  
Goethestr. 39, Beratungsraum

**Mo, ab 05.03.2012**, 19.30-21.00 Uhr,

4 Termine (Theorie)

**So, 22.04., 20.05. und 03.06.2012**,

09.00-18.00 Uhr (Praxis)

€ 70,- (zzgl. ca. € 15,- pro Kochtag Umlage für Lebensmittel und Getränke vorab bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 7 Termine, 32 UE

Die Termine für die Exkursionen können sich - witterungsbedingt - nach Absprache kurzfristig ändern.

**Der Mensch ist, was er isst oder: Essen hält Leib und Seele zusammen**

Unser Essen soll uns fit und in Schwung halten. Gerade in unserer von Stress und hektik geprägten Zeit brauchen wir eine gesunde und ausgewogene Kost. Wie diese aussehen sollte erfahren Sie in diesem Kurs und außerdem, anhand einiger Häppchen, wie gut sie schmecken kann. Und Sie entdecken, wie sich das Gelernte ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

Die Themen:

- Was hat Essen mit Konzentrationsmangel und Nervosität zu tun?
- Die „Ampel“ und Obst und Gemüse, wie passt das zusammen?
- Welches Öl für welches Gericht?
- Welche Getränke halten mich fit und dynamisch?
- Wie unterscheidet sich Bio von konventionellen Lebensmitteln?
- Welche Bio - Labels gibt es? Was sagt mir die Zutatenliste?

**R030731**

**Maria Rottmann**, Oekotrophologin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Sa, 17.03.2012**, 09.00-16.30 Uhr

€ 20,- (zzgl. Lebensmittelumlage: € 3,-), 9 UE

**Chinesisch****Chinesisch A1.8****K040205**

**Sisouphan Thao-Tsang**

Kursbeschreibung siehe S. 27

**Deutsch als Fremdsprache**

*Interessierte, die erstmals einen Deutschkurs bei uns besuchen möchten, sollten sich frühzeitig einen Termin für eine ausführliche Beratung und Einstufung gemäß ihrem Kenntnisstand geben lassen. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs haben, ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 06074 922700.*



*Anna Elsner*

**Deutsch als Fremdsprache****Alphabetisierung - Fortsetzung****R040419**

**Anna Elsner**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Di/Do, ab 07.02.2012**, 14.00-16.15 Uhr

€ 158,-, 35 Termine, 105 UE

**Deutsch als Fremdsprache A1****Modul 1+2+3**

Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

**R040420**

**Anna Elsner**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Mo/Di/Mi/Fr, ab 06.02.2012**,

08.30-11.30 Uhr

€ 450,-, 75 Termine, 300 UE

**R040421**

**Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo-Do, ab 30.01.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 450,-, 75 Termine, 300 UE

**Deutsch als Fremdsprache A2****Modul 3**

Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Sie können schon etwas Deutsch und wollen weiterkommen. Die wichtigen Bereiche Kennenlernen, Essen und Trinken, Arbeitswelt, Sport, Schule und Ausbildung stehen im Mittelpunkt. Wir lernen mit abwechslungsreichen,

modernen Methoden und haben dabei auch viel Spaß. Neueinsteiger/innen sind willkommen.

**R040424**

**Evelyn Tzschentke**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45

**Di/Do, ab 07.02.2012**, 19.00-21.15 Uhr

€ 153,-, 34 Termine, 102 UE

**Deutsch als Fremdsprache A2/B1****Modul 4+5+6**

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag. Vorbereitung auf den DTZ im Juli 2012

**R040425**

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo/Mi/Do/Fr, ab 02.02.2012**,

08.45-11.45 Uhr

€ 450,-, 75 Termine, 300 UE

**R040426**

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

**Di-Fr, ab 02.02.2012**, 14.00-17.00 Uhr

€ 450,-, 75 Termine, 300 UE

**Orientierungskurs - Abschluss des Integrationskurses**

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und sprachlich leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die mehr über ihre neue Heimat erfahren möchten.

**R040428**

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo-Fr, 02.-06.07.2012**, 14.00-17.00 Uhr

**Mo-Fr, 09.-13.07.2012**, 13.30-17.15 Uhr

€ 68,-, 10 Termine, 45 UE



*Gerda Kloidt*

**Deutsch als Fremdsprache - Konversation (B2)**

Wenn Sie die B1 Prüfung bestanden haben und Ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern wollen, sind Sie in diesem Konversationskurs richtig. Wir sprechen über aktuelle Themen, korrigieren dabei unsere Fehler, erlangen so mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern stetig unseren Wortschatz.

**R040430**

**Gerda Kloidt**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Mo, ab 06.02.2012**, 18.00-20.15 Uhr,

15 Termine

€ 68,-, 15 Termine, 45 UE

## Englisch

### Englisch A1 - Anfänger/innen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
In einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter erwerben wir ohne Druck Grundkenntnisse der Englischen Sprache. Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen stehen dabei im Mittelpunkt.

**R040650**

**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Di, ab 07.02.2012**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### Englisch A1.2 Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

face2face, Elementary, Unit 4, Klett Verlag  
Wir vertiefen und erweitern die im 1. Semester erworbenen Grundkenntnisse in einer kleinen Gruppe, zielgerichtet aber ohne Druck.

**R040651**

**Omar Messari**, Gymnasiallehrer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

**Mi, ab 01.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A1.3

face2face, Elementary, Unit 8A, Klett Verlag  
The book is important. Many exercises is on speaking, so you keep your English alive. You can improve your grammatical skills and learn new vocabulary. You are wellcome to refresh your English with us.

**R040652**

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Mo, ab 06.02.2012**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A1.4

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre bauen wir unsere Englischkenntnisse weiter aus. Die Verständigung in Alltagssituationen klappt schon ganz gut und steht weiterhin im Mittelpunkt. Aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz. (Wieder-)Einsteiger/innen herzlich willkommen.

**R040654**

**Kawkab Hattar**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Di, ab 07.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### English for tourists

*Falsche Anfänger/innen*

Sie haben nur geringe und/oder vor langer Zeit erworbene Englischkenntnisse und planen eine Reise, auf der Sie sich mit Hilfe der englischen Sprache verständigen müssen oder wollen? Dann trainieren Sie in diesem Kompaktkurs Strategien für typische Reisesituationen:  
- im Hotel/Restaurant z.B. einchecken, bestellen, bezahlen, beschweren  
- am Flughafen/Bahnhof z.B. Anzeigen und Ansagen verstehen, Zeiten und Orte erfragen, Tickets kaufen

- beim Autoverleih z.B. Konditionen, Ausstattung, Versicherung, Verkehrsregeln

**R040655**

**Omar Messari**, Gymnasiallehrer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di-Fr, 10.-13.04.2012**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 35,- (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 4 Termine, 16 UE

### Englisch A2

face2face, Band 2, Unit 1

Für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen. Das Lerntempo wird individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!

**R040656**

**Beate Bordt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-55

**Do, ab 02.02.2012**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A2

Language in use - Pre-Intermediate, Unit 16

In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

**R040657**

**Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

**Do, ab 09.02.2012**, 14.00-15.30 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Business English A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

In diesem Kurs werden alle wichtigen Themen aus dem Wirtschaftsleben behandelt. Vom Basiswissen wie richtiges Telefonieren oder stilsichere Korrespondenz bis hin zu den fachbezogenen Bereichen wie Management, Controlling, Verkauf, Marketing und Werbung. Voraussetzung: Kenntnisse im allgemeinen Englisch mindestens Niveaustufe A2.

**R040658**

**Omar Messari**, Gymnasiallehrer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

**Mi, ab 15.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### Englisch A2.2

**K040603**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S.

### Englisch B1

face2face, Pre-intermediate, Unit 8, Klett Verlag

Wir haben dazu gelernt, aber noch nicht genug! Daher setzen wir unseren Englischkurs fort, Level B1; denn wer rastet, der rostet. Gemeinsam werden wir viel sprechen und neben dem Lehrbuch auch noch andere Literatur lesen und verstehen: Come, learn and have fun!

**R040659**

**Ingeborg Schuster**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

**Mi, ab 01.02.2012**, 10.00-11.30 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch B1.1

**K040605**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Englisch B1.2

**K040606**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Englisch B1 - Conversation

Articles taken from the magazine „Spotlight“ provide the basis for free discussion and personal contribution. Homework reading and preparation as well as exercises using new vocabulary and structures ensure continued progress.

**R040660**

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Do, ab 01.03.2012**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch B1 Intermediate Level

We read and discuss authentic texts taken from newspapers and magazines, thus covering a wide variety of subjects. Listening texts or video recordings offer further variety. Grammar work is included on a regular basis, with homework as backup.

**R040661**

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di, ab 06.03.2012**, 09.15-10.45 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE



### Bildungsurlaub Englisch B1

**K040607**

**K040608**

**Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Destination English! B1/B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Do you want to improve your conversational skills, learn more vocabulary, practise grammar, just chat or relax and enjoy the world of English? Then come along!

**R040662**

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42

**Do, ab 02.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr, 14 Termine  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### Englisch B1/B2

**Conversation - Advanced Level**

Material for this lively course is taken from many sources: Newspaper articles, short stories, songs and poems and -perhaps most important- personal experience. We try to include a highlight each sessions, be it theatre, film or a city tour.

**R040663**

**Penelope Klemen**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Do, ab 01.03.2012**, 10.40-12.10 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch B1/B2

**K040610**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Englisch B2 Pre-Intermediate

Beginner-Kurs auf Stufe B2 für Teilnehmer/innen mit relativ guten Kenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:

- Konversation, Diskussion, Wortschatz
- Grammatik nach Bedarf
- leichtes Business English (Telefonate, Faxe, E-Mails usw.)

**R040664**

**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di, ab 07.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch B2 Intermediate

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:

- Konversation, Diskussion, Wortschatz
- Grammatik nach Bedarf
- leichtes Business English (Telefonate, Faxe, E-Mails usw.)

**R040665**

**Christa Geiß**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Di, ab 07.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch B2

*„As you like it“ - Conversation-Mix*

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben  
If you want to

- \* brush up your English
  - \* improve your conversational skills
  - \* advance your level of grammar
  - \* read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English
- then come and join our lively and animated group.

**R040666**

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Garderobenraum

**Mi, ab 01.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE



**Englisch B2***Conversation-Mix*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben „Where there's a will, there's a way.“ Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

**R040668****Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42

**Do, ab 02.02.2012**, 19.30-21.00 Uhr

€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

**Cambridge Certificates B2-C2****K040614****K040615****Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**Französisch****Französisch A1 Anfänger/innen**

Voyage 1, Unité 1, Klett Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Auf einfache und unterhaltsame Weise werden die Grundkenntnisse der französischen Sprache vermittelt.

**R040850****Nadine Richter**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42

**Di, ab 07.02.2012**, 19.45-21.15 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch zum Frühstück - Les petits déjeuners de la communication**

„Ich habe schon ein paar Grundkenntnisse in Französisch, nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Honig besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

**R040851****Nadine Richter**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 25.02., 17.03., 14.04., 05.05.,****02.06. und 23.06.2012**, 09.30-11.45 Uhr

€ 40,- (zzgl. Materialkosten € 20,-),

6 Termine, 18 UE

**Französisch A1.3**

Voyage 1, Unité 5, Klett Verlag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf die Reise in die französische Sprache und Kultur begeben möchten. Sie werden mit Freude in der französischen Sprache Fuß fassen und erste Erfolge erzielen. Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Mittelpunkt.

**R040853****Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

**Mi, ab 01.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch A1.4**

Voyage 1, Unité 10, Klett Verlag

Wir nähern uns dem ersten Etappenziel auf unserer „Voyage“! Weitere spannende Themen des Alltags erwarten uns auf diesem Weg. So werden wir unter anderem lernen, uns auf Französisch über Verwandtschaftsbeziehungen, Freizeitaktivitäten, persönliche Fähigkeiten und Vorhaben in der Zukunft zu unterhalten. Dabei erweitern wir stetig unseren Wortschatz und unsere kommunikative Kompetenz.

**R040854****Nadine Richter**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42

**Di, ab 07.02.2012**, 18.15-19.45 Uhr

€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

**Französisch A2.5**

Voyage 2, Unité 8, Klett Verlag

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen, die in Muße grammatikalische Strukturen sowie Wortschatz vertiefen und erweitern möchten. Ziel ist es, alltägliche Konversationsfähigkeit zu vermitteln und sowohl die mündliche als auch die schriftliche Kommunikation zu trainieren. Zusätzlich zum Lehrwerk Lektüre von einfachen Texten.

**R040856****Marie-Anne Rode**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Di, ab 07.02.2012**, 18.45-20.15 Uhr

€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

**Französisch B1***Continuons en français*

Voyages 3, Unité 2, Klett-Verlag

Indem wir langsam und gründlich vorwärts lernen („rien ne sert de courir;...“), wollen wir immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen!

**R040858****Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Di, ab 07.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Anmeldung auch per Fax möglich:**

**06103 3131-1399****Französisch B2***Exprimons-nous en français - intensiv auf leichte Art*

„Patience et longueur de temps...“ Nehmen Sie die Chance wahr: Jeden Montag früh leichte Konversation am Vormittag mit drei Unterrichtseinheiten anstatt zwei! Dies ermöglicht Ihnen verschiedene ansprechende Hör- oder Lesetexte mit aktuellen Themen effektiver und intensiver zu bearbeiten und über Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien zu sprechen. Grammatik wird auch gefördert! Ideal auch für Neueinsteiger/innen, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen.

**R040859****Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mo, ab 06.02.2012**, 09.00-11.15 Uhr

€ 92,-, 14 Termine, 42 UE

**Französisch C1**

Initiation à la conversation courante

Nous référent

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films, nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

**R040860****Sabine Malher**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Do, ab 02.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch**

*Schon fast perfekt, aber immer offen für neue „Mitstreiter/innen“, der Italienischkurs B2 Niveau mit Paolalberta Vidi-Cortelli*

**Italienisch A1 - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter erhalten Sie einen ersten Einstieg in diese wohlklingende Sprache. Sie werden sehen: Der Anfang ist gar nicht so schwer!

**R040930****Christa Geiß**

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

**Mi, ab 08.02.2012**, 18.30-20.00 Uhr

€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

**Italienisch A1 -***Anfänger/innen kompakt und intensiv in den Sommerferien*

Wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben oder geringe Kenntnisse nur vom Hören besitzen, ist dies der richtige Kurs für Sie. Und vielleicht auch eine gute Vorbereitung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“.

**R040931****Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo/Mi, 02.-25.07.2012**, 18.00-21.00 Uhr

€ 71,- (zzgl. Materialkosten € 5,-), 8 Termine, 32 UE

**Italienisch Konversation - kompakt in den Sommerferien**

Sie haben schon ein oder zwei Semester Italienisch gelernt und möchten Ihr erworbenes Wissen festigen? Dann sind Sie in diesem kompakten Konversationskurs genau richtig. Wir sprechen über aktuelle und/oder alltägliche Themen, korrigieren dabei unsere Fehler und festigen so die Grammatik und erweitern unseren Wortschatz.

**R040932****Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo-Fr, 30.07.-03.08.2012**,

19.00-21.15 Uhr

€ 33,- (zzgl. Materialkosten € 3,-), 5 Termine, 15 UE

**Italienisch A1.3**

„Allegro“, Band 1, Lezione 9, Klett Verlag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

**R040933****Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo, ab 06.02.2012**, 19.00-20.30 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A2.3**

„Allegro“, Band 2, Lezione 8, Klett Verlag

Ziel des Kurses ist es, eine alltägliche Konversationsfähigkeit zu vermitteln. Dazu lernen wir auch grundlegende grammatische Strukturen.

**R040934****Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mi, ab 08.02.2012**, 17.30-19.00 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch B1**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen und Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen? Allora siete i benvenuti!

**R040935****Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

**Mi, ab 08.02.2012**, 09.00-10.30 Uhr

€ 66,-, 15 Termine, 30 UE



### Italienisch B1.3

Da 0 a 100, Livello B1, Hueber Verlag  
Ripercorriamo e rivisiamo le nostre conoscenze anche con l'aggiunta di altro materiale per favorire l'approfondimento. A presto!

**R040937**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

**Di, ab 07.02.2012**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch B2

Leggiamo brani di vari autori e ne discutiamo senza perdere d'occhio la grammatica.

**R040939**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Mi, ab 08.02.2012**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Latein

### Latein für Anfänger/innen

**K041101**

**Mandy Weber**

Kursbeschreibung siehe S. 29

## Spanisch

### Spanisch A1 Anfänger/innen

„Con gusto“, Band 1, Klett Verlag  
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erwerben wir in einer überschaubaren Gruppe Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

**R042231**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

**Do, ab 09.02.2012**, 19.45-21.15 Uhr  
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A1.2

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 3, Klett Verlag

**R042232**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Mi, ab 01.02.2012**, 18.15-19.45 Uhr  
€ 75,-, 17 Termine, 34 UE



### Spanisch A1.3

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 6, Klett Verlag  
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Grundkenntnisse der Spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

**R042233**

**Margarita Voigt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

**Do, ab 16.02.2012**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 62,-, 14 Termine, 28 UE

### Spanisch A1.4

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 6, Klett Verlag

**R042234**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Mo, ab 06.02.2012**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Spanisch A1.5

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 8, Klett Verlag

**R042235**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Di, ab 07.02.2012**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE



Monica Vasquez-Tauber

### Spanisch A2.3

„Caminos neu“, Band 2, Unidad 5, Klett Verlag

**R042236**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

**Do, ab 02.02.2012**, 18.15 - 19.45 Uhr  
€ 75,-, 17 Termine, 34 UE

### Spanisch B1

„Caminos alt“, Band 2, Unidad 7, Klett Verlag

**R042237**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Do, ab 09.02.2012**, 18.45 - 20.15 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

### Spanisch B2 - Conversación

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Vorkenntnisse ESO ES II oder KONTAKTE erforderlich

En este curso trabajaremos además de la conversación y la gramática del español, la cultura de los países hispanohablantes.

**R042238**

**Olga-Josefina Jimenez-Guerrero**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

**Di, ab 07.02.2012**, 19.30 - 21.00 Uhr  
€ 53,-, 12 Termine, 24 UE

## Auf einen Blick: PC-Kurse der vhs Kreis Offenbach in Rödermark

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K050102	PC-Grundlagen	14.02.2012	Helga Peters	31
K050103	PC-Grundlagen	27.02.2012	Hildegard Hügemann	31
K050104	PC-Aufbaukurs	02.02.2012	Helge Tischler	31
K050115	Soziale Netzwerke	07.03.2012	Helge Tischler	31
K050150	Sicher und fit am PC	27.02.2012	Hildegard Hügemann	32
K050204	Office	16.04.2012	Hildegard Hügemann	32
K050216	Office Auffrischung	03.03.2012	Anja Geiling	33
K050220	Word Baustein 1+2	20.04.2012	Anja Geiling	33
K050221	Word fürs Büro	28.04.2012	Hildegard Hügemann	33
K050230	Excel Basiswissen	25.02.2011	Uwe Daneke	34
K050246	PowerPoint für Schüler/innen	10.04.2012	Christiane Ebinger	35
K050250	Access Basiswissen	24.03.2012	Hildegard Hügemann	35
K050251	Access Aufbaukurs	02.06.2012	Hildegard Hügemann	35
K050280	Bildbearbeitung Organizer	14.03.2012	Christiane Ebinger	35
K050281	Bildbearbeitung Editor	18.04.2012	Christiane Ebinger	35
K050283	Bildbearbeitung Ebenen	09.05.2012	Christiane Ebinger	35
K050293	Diashow mit Magix	25.06.2012	Christiane Ebinger	36
K050330	PC einrichten unter Windows 7	17.03.2012	Jancu Fekler	37
K050402	Computerschreiben	10.04.2012	Helga Peters	39
K050403	Computerschreiben	11.06.2012	Hildegard Hügemann	39

## Mathematik

### Mathematik (9. Schuljahr)

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen des 9. Schuljahres, die grundlegende mathematische Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen auffrischen wollen. Inhalt ist der Stoff der 7. - 9. Klassen wie Bruch-, Prozent- und Zinsrechnung, Zuordnungen, Algebra und Geometrie (Flächen und Körper jeder Art). Damit gehen wir auf die anstehenden Abschlussprüfungen ein und bereiten diese intensiv vor. Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel

**R060833**

**Othmar Syrowatka**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Mo, ab 06.02.2012**, 17.00 - 18.30 Uhr  
€ 26,-, 8 Termine, 16 UE

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -

### Mathematik (10. Schuljahr)

Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung

In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Damit wird die Realschulabschlussprüfung intensiv vorbereitet.

Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel

**R060834**

**Mario Bauer**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Di, ab 07.02.2012**, 17.00 - 18.30 Uhr  
€ 26,-, 8 Termine, 16 UE

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -

Sie finden uns im Internet unter:

[www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de)

### Mathe-Crash-Kurs für Abiturienten

Wir besprechen und lösen die Mathe-Abituraufgaben der vorangegangenen Jahre für Leistungskurs und/oder Grundkurs und bereiten uns so intensiv auf unser Mathe-Abitur vor.

**R060835**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52

**Mi, ab 25.01.2012**, 18.30 - 21.30 Uhr  
€ 53,-, 8 Termine, 32 UE

- bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen -

## Schulabschlüsse

Beratung und Information

### vhs Kreis Offenbach

durch unseren Fachbereichleiter  
Thomas Falk Tel.: 06103 3131-1341

### Walter-Kolb-Stiftung e. V. Beratung für Weiterbildung Rhein-Main

Kurt-Schumacher-Str. 41  
60313 Frankfurt  
Tel.: 069 21240900  
Mo-Fr von 08.00-16.00 Uhr

## Unterrichtsstätten in Kreis und Stadt Offenbach

### Gymnasium und Realschule für Erwachsene im HLL Dreieck

(Abitur, Fachhochschule, Mittlere Reife)  
Tel.: 06103 3131- 6840

### Abendgymnasium für Berufstätige in Offenbach

(Abitur, Fachhochschulreife)  
Tel.: 069 837061

### Volkshochschule der Stadt Offenbach

(Hauptschulabschluss)  
Tel.: 069 8065-3141

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Access	35
Acrylmalerei	15f, 47, 71, 84
Activboard	38
Aktzeichnen	14, 47
Alphabetisierung	25, 53, 89
Aquarellieren	15
Arabisch	26
Archäologie	12, 45
Atem	6, 10, 21, 50, 87
Autogenes Training	62, 74, 87
<b>B</b>	
Basenfasten	24, 49
Bauen	9
BBP	52, 77, 88
Beckenbodentraining	11, 22, 74
Beruf	31f, 38f, 57f, 81f
Betriebssysteme	31, 37, 58, 81
Bewerben	40, 57, 81
Bildbearbeitung am PC	17, 35f, 58, 66, 81
Bildhauerei	16f
Bildungsurlaub	5, 9, 22, 27f, 30, 56
Biologie	8f, 70
Blues Harp	20
Bogenschießen	52
Bosnisch	30
Braingym	22, 75
Buchbinden	18
Buchführung	39f, 82
Burnout	5, 40
Büromanagement	35, 38f
<b>C</b>	
Cambridge Certificates	28
Chinesisch	26f
Collagen	15f
Computerkurse	31f, 57f, 66f, 81
<b>D</b>	
Dänisch	27
Datev	40
Denkmalschutz	12
Demenz	6, 77
Desktop-Publishing	36f
Deutsch	25f, 53f, 65
Deutsch als Fremdsprache	25f, 53f, 79, 89
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	17, 35f, 47f, 81
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	14
<b>E</b>	
Ehrenamt	3, 41
Einbürgerung	25
Eltern	22, 70
Englisch	27f, 54f, 65, 79, 90f
Englisch für den Beruf	28, 55, 79
Englisch für Kinder/Schüler	65
Entspannung	6, 21f, 49f, 75, 87
Ernährung	24, 48, 78, 89
Eutonie	87
Excel	34f, 67, 82
<b>F</b>	
Familie	6

Feldenkrais	51, 63
Filzen	19
Fitness	22f, 52f, 63f, 75, 88f
Fotografie	17, 47f, 72
Französisch	28f, 55f, 65, 79, 91
Frauenkurse	9ff, 45f, 53
Führungen	2f, 12f
Funkkolleg	19
Fußreflexzonenmassage	49
<b>G</b>	
Garten	8
Gebärdensprache	25
Gedächtnistraining	4, 75
Gehirntraining	3f
Geologie	8
Geschichte	2, 69f, 83
Gesellschaft	2f, 44, 69f
Gesundheit	21ff, 62ff, 73ff, 86ff
Gitarre	72
Grafik	36f
Gymnastik	52, 63f, 75, 88
<b>H</b>	
Häkeln	19
Handy	31f
Heilmethoden	8, 24, 48f, 77f, 89
Heimwerken	47
Hirnforschung	9
Homöopathie	11, 24, 73, 89
HTML	37
Hypnose	4, 7
<b>I</b>	
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
Indesign	37f
Integrationskurse	25f, 53
Internet	31f, 57f, 81f
Italienisch	29, 56f, 65, 79f, 91f
<b>J</b>	
Japanisch	29
Jin Shin Jyutsu	24
Jugendliche	12, 15f, 35, 38f, 46f, 58, 60, 71f, 76f, 78, 82, 92
<b>K</b>	
Kalligraphie	16, 62
Kaufmännische Kurse	39f
Keramik	16f, 71, 85
Kinderkurse	15, 17, 22, 35, 38f, 15ff, 46f, 58, 60, 64f, 70f, 76f
Kinesiologie	6
Kochen	24f, 48, 78
Kommunikation	3f, 31, 35, 40, 57
Kosmetik	48, 73, 85
Kosten- und Leistungsrechnung	39
Kroatisch	30
Kunst- und Kultur	12ff, 62, 71ff, 84f
Kunsthandwerk	17, 72, 85
<b>L</b>	
Länderkunde	61, 83f
Latein	29
Lehrer-Fortbildung	4, 14f, 38, 72
Leitbild der Kreis-vhs	41

Lernen	70
Lesungen	9f, 11f, 46
Literatur	9f, 11f, 46, 84
Lohn und Gehalt	39
<b>M</b>	
Malen	14f, 47, 71, 84f
Management	40, 82
Massage	21, 49, 75, 87
Mathematik	82, 92
Meditation	50, 62, 74, 83, 87f
Mode	19, 48, 73, 86
Musik, Musizieren	19f, 60, 68, 72
<b>N</b>	
Nähen	19, 73, 86
Natur	8f, 45, 70
Neugriechisch	29
Neuro-Kompetenzen	4
NLP	3, 70
<b>O</b>	
Office	32ff, 66f
Ökologie	45
Origami	47
Outlook	35
<b>P</b>	
Pädagogik	3f, 70
Papierschöpfen	18
Partnerschaft	6
Patchwork	47
Patientenverfügung	3
Percussion/Schlagzeug	20, 72
Pflegeversicherung	3
Philosophie	8
Photoshop	35f
Physiognomie	6
Pilates	53, 63, 88f
Plastisches Gestalten	16f, 71f
Politik	2, 44
Polnisch	29
Portugiesisch-Bras.	29
Power-Lesen	4
Powerpoint	34f
Pressearbeit	81
Projektmanagement	40
Protokollführung	41
Prüfungen	25f, 33, 35, 38
Psychologie	4ff, 45, 83
Publisher	33
<b>Q</b>	
Qigong	22, 51, 62, 75, 87
Qualifizierungsschecks	39
<b>R</b>	
Radiieren	14
Raucherentwöhnung	23
Recht	3, 46, 62
Reiki	7, 64, 73
Reisen	58f
Reiten	52
Religion	8
Restaurierung	14
Rhetorik	40, 81

Rumänisch	29
Russisch	29f
<b>S</b>	
SAP	40
Schmuck	17f, 72, 85
Schreibwerkstatt	5, 9, 12
Schulabschlüsse	92
Schwimmkurse	64
Selbstbewusstsein	10
Selbstverteidigung	11, 23
Seniorenbildung	28, 31f, 51, 57f, 71, 74, 81f
Serbisch	30
Spanisch	30, 56, 66, 80f, 92
Spinning	22
Sportstacking	77
Spracheinstufung	25, 27, 53f, 64
Steuern	39f, 41
Stimmtraining	4, 10, 50
Stressbewältigung	5f, 21f, 40, 87
Stricken	19
<b>T</b>	
Tai Chi	51, 75, 86
Tanz	51f, 72
Tarot	8
Tastschreiben am PC	38f, 58, 67, 82
Textiles Gestalten	19, 47, 73
Theater	12
Theologie	8
Träume	5
Trance	4
Tschechisch	30
Türkisch	30
Typberatung	48, 85
<b>U</b>	
Umgangsformen	10, 45
Ungarisch	30
<b>V</b>	
Verbraucherfragen	9, 70
Verein	41
Vorträge	2ff, 8f, 23, 61f, 70, 83f
<b>W</b>	
Walking (Nordic)	23
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	37, 66
Wechseljahre	11, 49, 77
Wellness	11, 21
Windows	31, 37
Wirbelsäulengymnastik	52, 63, 75ff, 88
Word	33f, 82
Work Life Balance	5, 45
<b>X</b>	
Xpert	33, 38f
<b>Y</b>	
Yoga	11, 49f, 62, 74, 86f
<b>Z</b>	
Zeichnen	14f, 47, 71
Zeitmanagement	57
Zirkustraining	76