



**vhs** Kreis Offenbach

## Programm 1. Halbjahr 2013

vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft

  
Kreis Offenbach

# vhs Kreis Offenbach

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch im 1. Halbjahr 2013 bietet die Volkshochschule Kreis Offenbach eine breit gefächerte Palette allgemeiner, politischer, kultureller und beruflicher Weiterbildung an. Weit über 500 Kurse, Seminare und Veranstaltungen, ergänzt um die Angebote der Volkshochschulen vor Ort, ermöglichen allen Bürgerinnen und Bürgern eine wohnortnahe und interessante Angebotsvielfalt zur individuellen Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Kurse für rund 20 Fremdsprachen gehören ebenso dazu wie Kurse mit den Themen Integration, Gesundheitsbildung, Geschichte und Politik, Kunst und Kultur oder die Vermittlung von Computerfachkenntnissen zur beruflichen Verwendung.

Zu dem Anspruch unserer Volkshochschule gehört es dabei auch, sich schwerpunktmäßig aktuellen Themen und Entwicklungen unserer Gesellschaft zu stellen und exemplarisch aufzuarbeiten. Daher soll im Rahmen des Semesterthemas, dieses Mal mit dem Titel „Keine Angst vor...“, die psychische Gesundheit als eine der größten Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit in den Mittelpunkt gestellt werden. Fehlzeiten im Beruf und vorzeitige Berentung wegen psychischer Erkrankungen nehmen dramatisch zu. Krankenkassen und Rentenversicherung nennen alarmierende Zahlen. Mit ihrem schon von jeher breiten Informationsangebot zu Ursachen und Therapiemöglichkeiten psychischer Probleme sowie den Kursen zur Entspannung und Stressbewältigung bietet die vhs Kreis Offenbach Möglichkeiten, in einem geschützten Raum eigene ungesunde Einstellungen und Verhaltensweisen wahrzunehmen, mit anderen unter sachkundiger Führung anzusprechen und Lösungsansätze zu entwickeln. Ängste gehören zum Leben und finden sich daher in allen Lebensbereichen. Denken-Fühlen-Handeln prägt, bewusst oder unbewusst, unser Verhalten. Unser Semesterthema „Keine Angst vor...“ spiegelt mit seinem fachübergreifenden Kursangebot diese Vielfalt wider: sei es in der Psychologie („Keine Angst vor...Konflikten“), im Computer-Bereich („Keine Angst vor... Mäusen“), im Bereich Deutsch („Keine Angst vor... Prüfungen“), im Bereich Neurowissenschaft („Keine Angst vor... Gefühlen“) oder im Bereich Kunst („Keine Angst vor... Galerien“).

Als neues Aufgabenfeld übernimmt ab 2013 unsere Volkshochschule – in Abstimmung mit der Pädagogischen Fachberatung Tagespflege des Kreises Offenbach – das Fortbildungsprogramm für Personen in der Kindertagespflege. Mit dem neuen Hessischen Kinderförderungsgesetz gehen wesentliche Änderungen im Stundenumfang einher, für die die Volkshochschule die notwendige Verwaltung, Infrastruktur und Fachlichkeit im Rahmen der Erwachsenenbildung bieten kann. Gut aufgestellt ist die Volkshochschule darüber hinaus mit der Bildungsberatung im Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) im Campus Dreieich. Das Angebot richtet sich sowohl an Bürger/innen des Kreises Offenbach als auch speziell an Lernende und Lehrende des HLL und umfasst Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung, zu schulischer und beruflicher Orientierung und Weiterbildung, Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse sowie individuelle Lernberatung und Bewerbungsscheck. Die Beratung wird neutral, träger-unabhängig und kostenfrei im Rahmen der HESSENCAMPUS-Initiative durchgeführt.

Also: „Keine Angst vor...Volkshochschule“! Nutzen Sie die umfangreichen und differenzierten Angebote im Kreisgebiet für Ihre persönliche Weiterbildung – wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Oliver Quilling, Landrat



## SEMESTERTHEMA

### Keine **ANGST** vor...



Lange Zeit galten Gefühl und Verstand als unüberbrückbare Gegensätze. Zunehmend setzt sich jedoch die Erkenntnis durch, dass unser Denken und Handeln in starkem Maß von Gefühlen, also von Leidenschaft und nicht vom Verstand, beeinflusst wird. Ein grundlegendes und normales Gefühl, das wir alle kennen, ist die Angst, die uns in allen Lebensbereichen begleitet und in der Evolution zu den Urinstinkten gehört – mit einer (überlebens)wichtigen Funktion, denn die Angst warnt uns vor Gefahren und ruft biochemische Vorgänge im Körper hervor, die eine schnelle Reaktion auf diese Gefahr – Angriff oder Flucht – ermöglichen. Viele Menschen erleben jedoch übertriebene Angstgefühle in Situationen, die „eigentlich“ nicht (lebens)gefährlich sind (z.B. Angst vor Ablehnung, Angst sich zu blamieren, „Lampenfieber“...) und die dazu führen, dass das Leben beeinträchtigt und der Lebensalltag stark eingeschränkt wird.

Soweit muss es jedoch nicht kommen. Angst ist allgegenwärtig, man muss sich ihrer nicht schämen und viele Ängste kann man überwinden – das wollen wir mit den verschiedenen Veranstaltungen zu unserem Semesterthema „Keine ANGST vor...“ zeigen.

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie“, heißt es bei Erich Kästner. Vertrauen Sie daher Ihrer Phantasie, bauen Sie Ihre Berührungängste ab und überwinden Sie die Schwelle zur vhs. Sie finden ein facettenreiches Kursangebot, das das Gefühl ANGST aus ganz unterschiedlichen, mitunter unerwarteten Blickwinkeln beleuchtet.

Unser Logo zum Semesterthema begleitet Sie durch unser Programm. **Keine ANGST vor...**

## Inhalt

|   |       |
|---|-------|
| Gesamtes Bildungsangebot der <b>vhs Kreis Offenbach</b> ..... | 1     |
| <b>vhs Dietzenbach</b> .....                                  | 44    |
| <b>vhs Heusenstamm</b> .....                                  | 61    |
| <b>vhs Rodgau</b> .....                                       | 68    |
| Gesamtes Bildungsangebot der <b>vhs in Rödermark</b> .....    | 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    |
| <b>Stichwortverzeichnis</b> .....                             | 96    |
| <b>Unsere Partner im HLL</b> .....                            | 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)  
Eingang über den Hof, 1. Etage  
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 07.01. bis 08.02.2013 **zusätzlich:**  
Mittwochs: 13.00 bis 15.00 Uhr  
**und nach Vereinbarung**

### Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

Osterferien: 25.03. - 05.04.2013  
Sommerferien: nur 08.07. - 02.08.2013  
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: 31.08.2013**

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am 02.08.2013.

### Anmeldungen

Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, frühestens am 04.01.2013, entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen (Anmeldekarte in der Mitte des Heftes) senden Sie bitte an:

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

Persönliche Anmeldungen sind während der nebenstehenden Sprechzeiten möglich. Die Anmeldung (persönlich, schriftlich, per Fax oder elektronisch über die Homepage) ist verbindlich, ebenso die Eintragung in die Teilnahmeliste. Bei bereits erfolgter Teilnahme am Lastschriftverfahren ist auch eine verbindliche telefonische Anmeldung möglich. 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

**NEU! Anmeldung über unsere Homepage**  
**www.vhs-roedermark.de möglich.**



## Fächerübergreifend

### Qualitätsweg Wanderbares Hessen Genusswandern im Urwald Edersee

Wir wandern um den Edersee, durch die letzten Urwälder, die zu den außergewöhnlichsten Wäldern Deutschlands und Westeuropas zählen. Wir nehmen uns Zeit, die grandiosen Baumriesen - alte Buchen und Eichen, die mit knorrigen, skurrilen Wuchsformen an Kobolde und seltsame Fabelwesen erinnern - die herrlichen Ausblicke und die botanischen Schätze am Wegesrand intensiv wahrzunehmen! Deshalb sind die Etappen nur 12-16 Kilometer lang. Eine 3-Tage-Exkursion führt in den Frühlingwald, eine zweite findet im Herbst statt. Geführt werden die Wanderungen von Johann Weber, der die Geschichte und Geschichten der Region kennt und Jochen Janzer, der über besondere Kenntnisse der Pilzflora verfügt und ein solides Wissen in der allgemeinen Botanik besitzt.

Die Gebühr beinhaltet das Seminar und die gesamten Fahrtkosten. Die Buchung des Hotels nehmen die Teilnehmer/innen nach der Bestätigung durch die vhs selbstständig vor. Zimmer sind vorreserviert. Anmeldeschluss ist der 05. März 2013.

### R010022 Frühjahrsetappe

**Jochen Janzer, Johann Weber**  
Edersee Hotel, Zur Sperrmauer 59-61,  
34549 Edertal-Hemfurth-Edersee  
**So-Do, 12.05.-16.05.2013**  
€ 207,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
Bitte Flyer mit näheren Informationen anfordern bei Daniela Muth unter 06103 3131-1342

### R010023 Herbstetappe

**Jochen Janzer, Johann Weber**  
Edersee Hotel, Zur Sperrmauer 59-61,  
34549 Edertal-Hemfurth-Edersee  
**So-Do, 06.10.-10.10.2013,**  
€ 207,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Flyer mit näheren Informationen anfordern bei Daniela Muth unter 06103 3131-1342

## Recht

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht, wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollten diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.

### R010531

**Jörn Breitung**, Rechtsanwalt  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Do, 21.03.2013, 18.30 Uhr**  
€ 9,-

## Psychologie

### Keine **ANGST** vor... Ängsten – Mit Ängsten leben

Es werden Grundmuster für Ängste erläutert. Auf Grundlage von familien-therapeutischen Erfahrungen will der Kurs anregen, Ängste anzunehmen und zu nutzen, statt sie zu verdrängen. Anschließend haben die Teilnehmer/innen in einer Gruppenarbeit die Möglichkeit Ängste spielerisch zu erleben.

### R010794

**Sylvia Madeleine Schmidt**, Systemische Familientherapeutin und Reiki Meisterin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 02.03.2013, 10.00 - 17.00 Uhr**  
€ 24,-, 10 UE



Sylvia Madeleine Schmidt, Systemische Familientherapeutin und Reiki Meisterin

### Die Psychologie der vier Temperamente und mein Alltag

Schon die Psychologie der griechischen Antike hat sich mit der Lehre von den vier Temperamenten befasst. Von der Klostermedizin übernommen, finden wir sie z.B. bei der hl. Hildegard von Bingen wieder. Danach dominiert in jedem Menschen ein bestimmter Verhaltensstil, ein Grundtemperament. Der Mensch äußert sich als Sanguiniker, Choliker, Melancholiker oder Phlegmatiker, die anderen Temperamente sind daneben wirksam. Der Abendvortrag macht diese wiederentdeckte Weisheitspsychologie zugänglich und beschäftigt sich u. a. mit den Fragen: Was charakterisiert die Temperamente? Wie kann ich mein Temperament und das meines Gegenübers erkennen? Welchen Nutzen kann ich daraus für Alltag und Berufsleben ziehen

### R010796

**Manfred Karl Böhm**,  
Dipl.-Theologe und Psychopäde  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Do, 16.05.2013, 20.00 Uhr**  
- Eintritt frei -

### Kreative Sommerschreibwerkstatt K010708

**Karin Walther-Weckmann**  
Kursbeschreibung siehe S. 4

### Keine Angst vor Panik K010716

**Michaela Till**

Kursbeschreibung siehe S. 5

### Keine Angst vor Veränderungen K010729

**Renate Sulzmann**

Kursbeschreibung siehe S. 6

## Theologie

### Einführung in die Grundsätze der islamischen Religion

In Zusammenarbeit mit dem Ausländerbeirat der Stadt Rödermark und dem Institut für Studien der Kultur und Religion des Islam (Goethe Universität)

### Für Schüler/innen der Klassen 3+4

**R010918**

**Alexander Schmidt**

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

**Sa, ab 16.02.2013, 14.00-16.00 Uhr**  
€ 68,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. € 4,- für Unterrichtsmaterial),  
18 Termine, 36 UE



### Für Schüler/innen der Klassen 5+6

**R010919**

**Olcay Miyanyedi**

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

**Sa, ab 16.02.2013, 16.00-18.00 Uhr**  
€ 68,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. € 4,- für Unterrichtsmaterial),  
18 Termine, 36 UE



Kurse für Kinder  
und Jugendliche



**Für Schüler/innen der Klassen 7+8**



**R010920**

**Sevilay Tekin**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, ab 15.02.2013**, 14.00-16.00 Uhr  
 € 68,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. € 4,- für Unterrichtsmaterial), 18 Termine, 36 UE

**Für Schüler/innen der Klassen 9+10**



**R010921**

**Gülnur Hilâl Tekin, Emine Kurum**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, ab 15.02.2013**, 16.00-18.00 Uhr  
 € 68,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. € 4,- für Unterrichtsmaterial), 18 Termine, 36 UE

**Länderkunde**

**Diavortrag: Kanada Teil 2 - Jasper und Banff und Glacier Nationalpark, Waterton Lake und Calgary**

Die kleine Stadt Jasper ist Ausgangspunkt des Icefield Parkway, der uns entlang gigantischer Berge und Gletscher zum Banff-Nationalpark mit dem Lake Louise und Lake Morain nach Banff führt, wo der erste Nationalpark gegründet wurde. Unterwegs zum Waterton Lake National Park erleben wir die Prärie und dort riesige Seen und farbenprächtige Canyons. Auf dem berühmten Going-to the Sun-Highway erkunden wir den Glacier Nationalpark mit eindrucksvollen Bergen und tief abfallenden Tälern. Wir sehen den gewaltigen Hungry-Horse-Dam, die unendliche Weite und Einsamkeit der Landschaft und das historische Städtchen Fort Mac Leod. Calgary, die Boomtown besticht wie Toronto durch ihre gewaltige Skyline und die schöne Lage am Bow River mit dem Bergpanorama der Rockies im Hintergrund.

**R011030**

**Hannelore und Günter Kloos**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 06.02.2013**, 20.00 Uhr  
 - Eintritt frei -

Wanderfalke, Uhu und Schwarzstorch leben wieder hier, ebenso wie Luchs und Wildkatze. Anspruchsvolle Wanderwege aller Schwierigkeitsgrade führen ins Herz des Nationalparks.

**R011031**

**Martin Schroth, Diplom-Biologe**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 20.02.2013**, 20.00 Uhr  
 - Eintritt frei -



**Diavortrag: Natur in Brasilien: Der Amazonas-Regenwald**

Natur in Brasilien verbinden Naturfreunde unmittelbar mit dem größten zusammenhängenden Wald der Erde: dem Amazonas-Urwald. Obwohl dieser Wald durch den Menschen permanent verkleinert wird, gibt es noch riesige unzerstörte Regionen. Eine gute Möglichkeit, dieses überwältigende Ökosystem hautnah zu erleben bietet die Cristalino Jungle Lodge in der Provinz Mato Grosso, die nur über eine Jeep- Piste und anschließende Bootspassage zu erreichen ist. Hier lebt man in hölzernen Bungalows mitten im Primärwald, kann über schmale Dschungel-Pfade pirschen und sogar die Baumkronenregion von 50 Meter hohen Türmen überschauen. Orchideen, Affen, bunte Pfeilgiftfrösche, Papageien und sogar der seltenste und weltweit größte Greifvogel, die Harpyie können gesichtet werden.

**R011032**

**Martin Schroth, Diplom-Biologe**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 06.03.2013**, 20.00 Uhr  
 - Eintritt frei -

**Gartengestaltung**

**Vortrag: Edible Landscaping - Gartengestaltung mit essbaren Pflanzen**

**K011430**

**Anke Holzmann-Wirth**

Kursbeschreibung siehe S. 8

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

**K011433**

**Anke Holzmann-Wirth**

Kursbeschreibung siehe S. 9

**Anmeldung auch per Fax an 06103 3131-1399 oder über die Homepage möglich: www.vhs-roedermark.de**



**Mensch und Wissen**

**Denken - Fühlen - Handeln**

**K011440**

**Peter Blänkle**

Kursbeschreibung siehe S. 9

**Verbraucherfragen**

**Vom Acker bis zur Tonne**

**Lebensmittelverschwendung in Deutschland**

Jeder deutsche Bundesbürger wirft im Schnitt ca. 82 kg Lebensmittel pro Jahr weg! Zu diesem erschreckenden Ergebnis kam eine in Deutschland durchgeführte Studie im Jahr 2012. Doch wie kommt es überhaupt dazu und was kann ich als Verbraucher tun, um es zu vermeiden? In diesem Kurs sprechen wir über die unterschiedlichen Stationen unserer Lebensmittel vom Acker bis auf unseren Küchentisch und die Möglichkeiten, das Einkaufsverhalten zu verändern.

**R011637**

**Carina Unger, Ernährungscoach**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Mo, 18.02.2013**, 19.00 Uhr  
 - Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

**Ist auch drin was drauf steht?**

**Zusatzstoffe in Lebensmitteln**

Immer mehr Menschen leiden an Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten. Es wird für den Verbraucher immer schwieriger, sich im Supermarktschubengel zwischen Zutatenliste und Zusatzstoffen zurecht zu finden. Gemeinsam werden wir ein schmackhaftes Gericht ohne Zusatzstoffe zubereiten und Sie bekommen viele praktische Informationen, die Ihnen beim nächsten Einkauf helfen.

**R011638**

**Carina Unger, Ernährungscoach**

Rödermark (Urberach), Schillerhaus, Schillerstraße 17  
**Sa, 13.04.2013**, 11.00-14.00 Uhr  
 € 9,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 3,-), 4 UE  
 In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark und dem Schillerhaus

**Kurse für Frauen**

**Autobiografisches Schreiben für Frauen**

**K081203**

**Karin Walther-Weckmann**

Kursbeschreibung siehe S. 10

**Zeit für mich! - Die innere Balance finden Entspannung für Frauen**

**K081712**

**Tanja Pehl**

Kursbeschreibung siehe S. 10

**Labyrinth-Workshop**

**K081715**

**Marion Weiler**

Kursbeschreibung siehe S. 11

**Familienaufstellung**

**K081716**

**Prisca Engeler, Ulrike Wark**

Kursbeschreibung siehe S. 11

**Persönlichkeitsentwicklung auf ungewohnten Pfaden - mit dem Hund als Coach**

**K 081718**

**Renée Herrnkind**

Kursbeschreibung siehe S. 11

**WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

**K081721**

**Brigitte Störmer**

Kursbeschreibung siehe S. 11

**Wellness- und Beautytag**

**K083126**

**Tanja Pehl**

Kursbeschreibung siehe S. 12

**Hormonyoga**

**K083128**

**Ivonne Winter**

Kursbeschreibung siehe S. 12

**"Die verborgenen Muskeln"**

**K083129**

**Michaela Eppinger**

Kursbeschreibung siehe S. 12

**Literatur**

**Selbstopublishing - Der Weg, selbstständig sein Buch zu veröffentlichen**

Das Internet bietet Autoren heute die Möglichkeit, ihr Buch ohne Verlag kostenfrei als E-Book und Taschenbuch zu veröffentlichen. An diesem Abend soll ein Überblick über das „Selbstopublishing“ gegeben werden:

- Von der Textdatei zum E-Book (Konvertierung)
- Welche Verkaufsplattformen gibt es im Internet?
- Vor- und Nachteile des Selbstopublishings
- Korrektorat & Lektorat - überflüssige Nebenkosten?
- Warum ist eine Autorenhompage sinnvoll und was sollte sie beinhalten?
- Facebook, Twitter & Co - Die Bedeutung der „Social Media“ für Autoren.
- Vom E-Book zum Taschenbuch.
- Das Kleingedruckte: Rechte, Gesetze, Copyright

**R020125**

**Dana Graham, Autorin**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mi, 10.04.2013**, 19.30 Uhr  
 - Eintritt frei -

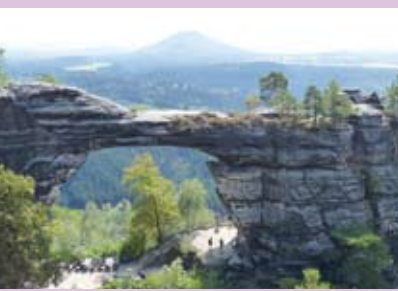
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark

**Literarische Lesereise: Marcel Proust**

**K020103**

**Lou Heinrich**

Kursbeschreibung siehe S. 12



**Diavortrag: Nationalpark „Sächsische Schweiz“**

Beiderseits des Elbtales, grenzüberschreitend in Sachsen und Böhmen liegt eine einzigartige Landschaft aus Stein: Das Elbsandsteingebirge. Wuchtige Tafelberge, schroff-bizarre Felsreviere, weite Ebenen und tiefe Schluchten verleihen diesem „Sandsteinland“ seine faszinierende Einmaligkeit. Die Elbe durchbricht in einem tiefen Canon das 500 Millionen Jahre alte Gebirge, das in seinen abgelegenen Teilen viele Raritäten aus der Vogelwelt beherbergt.

## Dichter in der Kutsche - Reisebilder von Goethe, Heine und Börne

**K020107**  
**Winfried B. Sahm**  
Kursbeschreibung siehe S. 12

## Zeichnen und Malen



Brigitte Zips,  
Malerin

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

Anfänger/innen lernen das Malen mit Acrylfarbe anhand von Beispielaufgaben. Eingeführt wird in Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Fortgeschrittene lernen, ihre Maltechnik bei ihren individuellen Arbeiten zu verbessern und ihren eigenen Stil weiter auszubilden. Soweit vorhanden bitte mitbringen: Acrylfarbe, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc. Am 1. Kurstag wird besprochen, welche Materialien benötigt werden. Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

**R020540**  
**Brigitte Zips, Malerin**  
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff,  
Goethestr. 39, Veranstaltungsraum  
**Mo, ab 18.02.2013**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 94,-, 10 Termine, 40 UE

### Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen

**R020541**  
**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Halle der Turnerschaft, Friedrich-Ebert-Str., 1. Stock  
**Mo/Do, 15.04./18.04.2013**,  
09.00-13.30 Uhr  
€ 28,-, 2 Termine, 12 UE

### Öffnungszeiten der Stadtbücherei

Bücherturm Ober-Roden  
Trinkbrunnenstr. 8  
Tel.: 06074 911-630  
E-Mail: [stabue@roedermark.de](mailto: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](mailto:stabue@roedermark.de)

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

### Malen am Abend - erquickend und labend

**R020542**  
**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Mo/Do, 15.04./18.04.2013**,  
17.00-21.30 Uhr  
€ 28,-, 2 Termine, 12 UE

**R020543**  
**Hanne Gebhardt**  
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Di, 16.04.2013**, 17.00-21.30 Uhr  
€ 14,-, 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).

**R020645**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 05.02.2013**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 71,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 10 Termine, 30 UE

**R020646**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 30.04.2013**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 35,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 5 Termine, 15 UE

**R020647**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Di, ab 04.06.2013**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 35,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 5 Termine, 15 UE

### 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).

**R020648**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Mi, ab 30.01.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 71,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 10 Termine, 30 UE

**R020649**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Mi, ab 24.04.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 35,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 5 Termine, 15 UE

**R020650**  
**Petra Distler-Bäcker**  
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum  
**Mi, ab 05.06.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 35,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 5 Termine, 15 UE

## Tanz

**Disco Fox**  
**K020904**  
**Elisabeth Moufang-Jäger**  
Kursbeschreibung siehe S. 20

**Disco Fox (Aufbaukurs)**  
**K020905**  
**Elisabeth Moufang-Jäger**  
Kursbeschreibung siehe S. 20

**Salsa und Merengue -Karibische  
Lebensfreude (Grundkurs)**  
**K020906**  
**Elisabeth Moufang-Jäger**  
Kursbeschreibung siehe S. 20

**Salsa und Merengue (Aufbaukurs)**  
**K020907**  
**Elisabeth Moufang-Jäger**  
Kursbeschreibung siehe S. 20

**Argentinischer Tango - getanzte  
Sinnlichkeit**  
**K020908**  
**Elisabeth Moufang-Jäger**  
Kursbeschreibung siehe S. 20

## Fotografie

**Digitale Fotografie –  
Grundlagen und Möglichkeiten**  
**K021101**  
**Dietmar Keitzl**  
Kursbeschreibung siehe S. 17

**Digitale Fotografie –  
Weiterführung**  
**K021102**  
**Dietmar Keitzl**  
Kursbeschreibung siehe S. 17

## Kunsth Handwerk

### Exklusiven Silberschmuck selbst gestalten - Viking Kordel

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, 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 ab € 39,-.

**R021251**  
**Ilona Neubecker**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Do, ab 28.02.2013**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 28,-, 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.

**R021252**  
**Ilona Neubecker**  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 01.03. und 08.03.2013**,  
18.00-21.00 Uhr  
€ 26,-, 8 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 8 Teilnehmer/innen

### Kinderkunstwerkstatt

Wir basteln, kleben, malen, nähen...   
Gestalten von Karten mit Stempeln - Verzieren einer Stofftasche - Fimo-Perlen - Serviettenteknik...  
In diesem Kurs werden Themen vorgegeben oder individuell mit den Kindern entschieden, was wir basteln oder gestalten wollen. Da kommt garantiert keine Langeweile auf.

**R021253**  
**Tanja Adler**  
Rödermark (Ober-Roden), Odenwaldstr. 58,  
bei Adler  
**Do, ab 07.02.2013**, 15.00-17.15 Uhr  
€ 28,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen  
(zzgl. ca. € 10,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE

## 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.

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

#### R021455

**Alexandra Heberer**, Visagistin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mi, 06.02.2013**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 9,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 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.

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

#### R021456

**Alexandra Heberer**, Visagistin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mi, 15.05. und 22.05.2013**,  
18.00-21.00 Uhr  
€ 19,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 2 Termine, 8 UE

## Mode

### Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderei 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 Nähmaschine wer mag.

#### R021460

**Marie-Luise Macey**,  
Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Mi, ab 06.02.2013**, 19.30-21.45 Uhr  
€ 85,-, 12 Termine, 36 UE

#### R021461

**Marie-Luise Macey**,  
Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 22.02.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 23.02.2013**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 24.02.2013**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 42,-, 18 UE

#### R021462

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 22.03.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 23.03.2013**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 24.03.2013**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 42,-, 18 UE

#### R021463

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 03.05.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 04.05.2013**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 05.05.2013**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 42,-, 18 UE

#### R021464

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 07.06.2013**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 08.06.2013**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 09.06.2013**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 42,-, 18 UE



Marie-Luise Macey,  
Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin

### Kinderkleidung, simpel und fantasievoll geflickt, verlängert, verschönert...

Bringen Sie die Lieblingsstücke Ihres kleinen Schatzes mit, die zu schade sind zum Wegschmeißen. Vielleicht kann man das Loch ja noch stopfen, die Lieblingshose, den Lieblingsrock noch witzig verlängern, oder das fleckige T-Shirt fantasievoll verzieren damit die Flecken nicht mehr zu entdecken sind. So bleibt das Lieblingsstück länger erhalten und Ihr kleiner Schatz wird super stolz auf die zaubernde Mama sein;-) Nebenbei lernen Sie nähen, oder verbessern Ihre Nähkünste, denn mit Ideen, Tipps und Kniffen wird in diesem Kurs nicht gespart.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Näh-anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, persönliches Nähset (z.B. Schere, Steck- und Nähadeln, Maßband, Schneiderkreide), die Lieblingskleidungsstücke, bunte Garne, Stoffreste oder Stoffstücke zum „Zaubern“.

#### R021466

**Tanja Adler**  
Rödermark (Ober-Roden), Odenwaldstr. 58,  
bei Adler  
**Fr, ab 12.04.2013**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 35,-, 5 Termine, 15 UE  
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

## Gesundheit

### Yoga

#### Hatha Yoga sanft

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, 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

#### Sommerkurs für Anfänger/innen

##### R030124

**Gabriela Marx-Schuster**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 13.05.2013**, 18.15-19.45 Uhr,  
auch am 08.07.2012 (1. Ferientag)  
€ 38,-, 8 Termine, 16 UE

#### Kurs für leicht Fortgeschrittene

##### R030125

**Gabriela Marx-Schuster**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 11.03.2013**, 20.00-21.30 Uhr  
€ 75,-, 16 Termine, 32 UE  
Kurs auch am 25.03. und 08.07.2013 (jeweils 1. Ferientag)

#### Hatha Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke

##### Mittelstufe

Hatha-Yoga bietet einen harmonisierenden Ausgleich nach einem langen Tag. Asanas (Grundstellungen), richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspannung bringen blockierte Energien wieder zum Fließen. In diesem Kurs werden die Grundstellungen von Hatha-Yoga gefestigt und mit der Entwicklung von Variationen erweitert. Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens und um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern bilden den Schwerpunkt des Kurses.

Bitte mitbringen: eine Übungsmatte, eine Decke und bequeme Kleidung

#### R030126

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 19.02.2013**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

#### R030127

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 19.02.2013**, 19.20-20.50 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

Sie finden uns im Internet unter:

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



#### Hatha-Yoga für Jede/n

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Erhöhte Vitalität, geistige Ruhe und eine ausgeglichene Atmung sind das Resultat. So fühlen Sie sich nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich - bereit, um den Anforderungen des Alltags in aller Gelassenheit zu begegnen. Das Erleben des gegenwärtigen Moments wird durch Körper und Atem erfahrbar, der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit und inneren Zufriedenheit wird gestärkt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung

#### R030128

**Beate Bordt**, Yogalehrerin  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 19.02.2013**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 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 Anfänger/innen mit oder ohne Vorkenntnissen.

#### R030130

**Rigobert Jakob**, zertifizierter Lehrer für Hatha- und Kundalini Yoga  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 31.01.2013**, 16.25-17.55 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

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

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übendes 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.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

#### R030131

**Rigobert Jakob**, zertifizierter Lehrer für Hatha- und Kundalini Yoga  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 31.01.2013**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

**Hatha Yoga am frühen Morgen***Mittelstufe*

Hatha-Yoga fördert und erhält die Kraft und Beweglichkeit des Körpers sowie die Fähigkeit zu geistiger Klarheit und Konzentration. Menschen in reiferen Jahren bietet Yoga einen bewussten und intelligenten Zugang zu Körper, Geist und Seele und generiert Lebensfreude, Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Die Teilnehmer/innen erwarten ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungssequenzen. Schwerpunkt werden Drehhaltungen sein, die die Elastizität der Wirbelsäule und die Entspannung des gesamten Rückens fördern.

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

**R030132**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 18.02.2013**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

**Yoga für Junggebliebene**

Durch regelmäßige Yoga-Praxis werden alle Funktionssysteme des Körpers gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst, so dass Übende bis ins hohe Alter offen bleiben gegenüber sich selbst und ihrem Umfeld. In diesem Kurs versuchen wir, die Asanas länger zu halten und lernen neue Varianten zu den Schwerpunkten Standstellung, Vor- und Rückwärtsbeuge. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

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

**R030133**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 18.02.2013**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 71,-, 15 Termine, 30 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

**R030135**

**Ivonne Winter**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 09.03.2013**, 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 Schlussspannung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, evtl. Trinkwasser

**R030136 - Workshop**

**Marina Noack**, Fünf-Tibeter®-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**So, 10.03.2013**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 9,-, 4 UE

**R030137 - Workshop**

**Marina Noack**, Fünf-Tibeter®-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**So, 21.04.2013**, 10.00-13.00 Uhr  
€ 9,-, 4 UE

**R030138 - Übungsabende**

**Marina Noack**, Fünf-Tibeter®-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, ab 16.05.2013**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 24,-, 6 Termine, 10 UE

**Tai Chi / Qi Gong****Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil)**

Die chinesische Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen und weich fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaelemente ergänzt werden. Die Erfahrung der entspannten Bewegung aus der Körpermitte heraus hat auch einen entspannenden und beruhigenden Einfluss auf die Psyche.

**R030139 Grundkurs**

**Thomas Schnabel**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 05.02.2013**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 28,-, 6 Termine, 12 UE

**R030140 mit Vorkenntnissen**

**Thomas Schnabel**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle,  
Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 09.04.2013**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 56,-, 12 Termine, 24 UE

**Massage****Partnermassage 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 entfliehen. Wir werden vitaler und ausgeglichener. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, 3 Handtücher, Kissen und Massageöle

**R030141**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Visagistin,  
Farbberaterin, Yogalehrerin BDY  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 23.03.2013**, 11.00-14.45 Uhr  
€ 12,- pro Person, 5 UE

**Partnermassage****Wissen über Energiepunkte**

Die „Kunst der sanften Berührung“ wirkt auf den Körper entspannend, beruhigend, aber auch belebend und durchblutungsfördernd. Eine Massage verbindet also viele Eigenschaften: sie beruhigt die Nerven, körpereigene Heilkräfte werden aktiviert und das gesamte Immunsystem gestärkt. Durch spezielle Griffe werden die Muskeln gelockert und Stress abgebaut. Hier erlernen Sie einfache Techniken, die Sie auch zu Hause anwenden können. Gerade die ayurvedische Kopfmassage oder die Energiepunkt-Rückenmassage wird Ihnen ein wohltuendes Geschenk sein. Außerdem erhalten Sie nützliche Informationen über die verschiedenen Öle und ätherischen Öle. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: pro Paar eine Isomatte, 2 große Handtücher oder Decken, 3 kleine Handtücher, Massageöl und warme Socken

**R030142**

**Tanja Pehl**, Wellness-Trainerin, Visagistin,  
Farbberaterin, Yogalehrerin BDY  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 20.04.2013**, 11.00-17.00 Uhr, 8 UE  
€ 19,- pro Person, (zzgl. € 1,50 Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.)

**Entspannung / Körperwahrnehmung****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***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 u. Decke

**R030144**

**Karin Walther-Weckmann**,  
Diplom-Psychologin, Pädagogin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, 07.02., 14.02., 28.02., 07.03., 21.03., 18.04., 25.04.2013**,  
19.30-21.00 Uhr  
€ 33,-, 7 Termine, 14 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 u. Decke

**R030145**

**Karin Walther-Weckmann**,  
Diplom-Psychologin, Pädagogin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, ab 20.06.2013**,  
19.30-21.00 Uhr, auch in den Sommerferien  
€ 28,-, 6 Termine, 12 UE

**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

**R030146**

**Elisabeth Ullmer**, Eutoniepädagogin  
Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Seminarraum  
**Di, ab 19.02.2013**, 19.00-20.30 Uhr  
€ 77,-, 8 Termine, 16 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
max. 6 Teilnehmer/innen

**Qi Gong Wildgans-Typ****R030115**

**Weihong Yang**  
Kursbeschreibung siehe S. 21

**Die sieben Chakren****R030119**

**Heidi Ninomiya-Rehm**  
Kursbeschreibung siehe S. 21

## Meditation

### 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 Wolldecke

**R030147**

**Michaela Till**, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Astrologin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 18.02.2013**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 47,-, 10 Termine, 20 UE



*Gabriele Loose,  
Heilpraktikerin,  
Spirituelle  
Psychologin*

### 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 Wolldecke

**R030148**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Sa, 13.04.2013**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 9,-, 4 UE

Anmeldung auch per Fax  
möglich: 06103 3131-1399



## 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, selbstständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

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

**R030251**

**Doris Vierkant**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mo, ab 04.02.2013**, 17.00-18.15 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

**R030252**

**Doris Vierkant**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mo, ab 04.02.2013**, 18.20-19.35 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

**R030253**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mi, ab 06.02.2013**, 09.00-10.15 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

**R030254**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mi, ab 06.02.2013**, 10.15-11.30 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

**R030255**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Fr, ab 08.02.2013**, 09.15-10.30 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

**R030256**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**, Krankengymnastin  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Fr, ab 08.02.2013**, 10.30-11.45 Uhr  
€ 47,-, 12 Termine, 20 UE

### 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: Gymnastikmatte und Sportschuhe

**R030258**

**Ute Kampfmann**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 08.04.2013**, 09.30-10.30 Uhr  
€ 33,-, 10 Termine, 14 UE

**R030259**

**Ute Kampfmann**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 08.04.2013**, 10.30-11.30 Uhr  
€ 33,-, 10 Termine, 14 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

**R030260**

**Ilona Heberer**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 11.02.2012**, 09.30-10.30 Uhr, auch am 25.03.2013  
€ 24,-, 7 Termine, 10 UE

### 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

**R030261**

**Ilona Heberer**  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mo, ab 11.02.2013**, 10.30-11.30 Uhr, auch am 25.03.2013  
€ 24,-, 7 Termine, 10 UE

## Fitness

### Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebebestraffende 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

**R030263**

**Monika Dries**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 17.01.2013**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 80,-, 20 Termine, 34 UE

**R030264**

**Monika Dries**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 17.01.2013**, 19.30-20.45 Uhr  
€ 80,-, 20 Termine, 34 UE



### Pilates - Wohlfühlprogramm

#### Einsteiger/innen

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

**R030265**

**Waltraud Schropp**, Personal-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 06.02.2013**, 17.30-18.30 Uhr  
€ 47,-, 15 Termine, 20 UE

### Pilates II mit Fatburner

Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Übungen - mit viel Spaß und Power. Voraussetzung: Vorkenntnisse in Pilates

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

**R030266**

**Waltraud Schropp**, Personal-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 06.02.2013**, 18.35-19.35 Uhr  
€ 47,-, 15 Termine, 20 UE

### Tanz Pilates für (reifere) Ladies

Für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude  
Tanz Pilates ist - wie der Name schon sagt - eine Kombination aus Tanz mit guter Musik und ausgleichend dazu entspannenden und doch anspruchsvollen Pilatesübungen. Guter Nebeneffekt: Viel Spaß und ein gutes Körpergefühl. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

**R030267**

**Waltraud Schropp**, Personal-Trainerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Do, ab 14.02.2013**, 18.00-19.00 Uhr  
€ 48,-, 10 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -  
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

### Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

**R030216**

**Illya Gerovych**  
Kursbeschreibung siehe S. 22



## Erkrankungen/ Heilmethoden



Angelika Tank

### Besser sehen durch Augentraining

Dieser Kurs startet neu und wendet sich an Wiedereinsteiger/innen ist aber auch für Anfänger/innen geeignet. Wenn Sie manchmal müde, trockene oder lichtempfindliche Augen haben, oder unter Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leiden, dann lernen Sie hier, wie Sie sich selbst helfen können und wie Sie Ihren Augen zum besseren Sehen verhelfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**R030425**

Angelika Tank

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

**Do, ab 04.04.2013**, 19.00-20.30 Uhr, € 24,-, 5 Termine, 10 UE

### Gelenksbeschwerden selbst behandeln – Workshop

Viele Menschen leiden heute an Gelenksbeschwerden, z.B. Rheuma, Arthrose, Schulter-, Knie-, Hüftschmerzen etc. Aber es gibt Möglichkeiten, selbst etwas dagegen zu tun. So gibt es verschiedene Heilpflanzen, die diese Beschwerden auf sanfte Weise lindern können. Doch wie findet man das passende pflanzliche Mittel? Und wo sind die Grenzen der Naturheilkunde? In diesem Workshop werden verschiedene Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufgezeigt und auch praktische Erfahrungen mit dem Auflegen von Umschlägen ermöglicht.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, 1 Frotteehandtuch, kleine Plastikschißel, bequeme Kleidung (Ihr betroffenes Gelenk: Knie, Ellbogen, Schulter, Hand, Daumen sollte gut zugänglich sein.)

**R030426**

Andrea Konrad, Heilpraktikerin

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

**Fr, 15.03.2013**, 18.30-21.30 Uhr € 9,-, 4 UE

### Keine **ANGST** vor... Krankheit und Kontrollverlust mit Fingeryoga

Kleine oder größere Unpässlichkeiten - ob körperlich oder mental - gehören zu unserem Alltag. Mit Finger-Yoga und Fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele derartige Störungen beheben, wie z.B. Antriebslosigkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Gelenkschmerzen. Sie sind aber auch eine Hilfe zum Loslassen, um Ängste abzubauen oder die Selbstsicherheit zu stärken. Die Palette der Anwendungsmöglichkeiten ist beträchtlich. Sie lernen an diesem Tag die entsprechenden Übungen kennen.

**R030427**

Gudrun Müller, Entspannungs- und Wellness-trainerin, Psychologische Beraterin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Sa, 02.03.2013**, 10.00-17.00 Uhr  
€ 34,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 9 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

### Jin Shin Jyutsu® - Japanisches Heilströmen

**K030409**

Heidi Ninomiya-Rehm

Kursbeschreibung siehe S. 24

## 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.*

### Deutsch als Fremdsprache

Alphabetisierung - Teil 3

**R040430**

Anna Elsner

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

**Di/Do, ab 19.02.2013**, 14.00-16.15 Uhr  
€ 179,-, 34 Termine, 102 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1

Anfängerinnen - Frauenkurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**R040431**

Dorothee Andreas

Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17

**Mo/Di, ab 04.02.2013**, 09.00-11.30 Uhr  
€ 105,-, 20 Termine, 60 UE



Gerda Kloidt

### Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

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

**R040432**

Gerda Kloidt

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

**Mo/Mi/Do/Fr, ab 04.02.2013**,  
08.45-11.45 Uhr

€ 525,-, 75 Termine, 300 UE

**R040433**

Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager

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

**Mo-Do, ab 30.01.2013**, 14.00-17.00 Uhr  
€ 525,-, 75 Termine, 300 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfängerinnen mit Vorkenntnissen -  
Frauenkurs

Schritte 2, Klett-Verlag

**R040434**

Dorothee Andreas

Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17

**Do/Fr, ab 07.02.2013**, 09.00-11.30 Uhr  
€ 105,-, 20 Termine, 60 UE

### Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 3+4+5

Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

**R040435**

Evelyn Tzschentke, Doris Schäfer-Löw

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

**Mo-Do, ab 23.01.2013**, 18.30-21.30 Uhr,  
€ 525,-, 75 Termine, 300 UE



Anna Elsner

### Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag. Vorbereitung auf den DTZ im Juli 2013.

**R040436**

Anna Elsner

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

**Mo-Do, ab 28.01.2013**, 08.30-11.30 Uhr  
€ 525,-, 75 Termine, 300 UE

**R040437**

Gerda Kloidt

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

**Mo-Do, ab 04.02.2013**, Mo 13.45-16.45,  
Di-Do 14.00-17.00 Uhr

€ 525,-, 75 Termine, 300 UE

### 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 arbeiten mit einem Lehrbuch, sprechen aber auch über aktuelle Themen. Wir korrigieren unsere Fehler, erlangen so mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern stetig unseren Wortschatz.

**R040438**

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 2

**Di/Do, ab 19.02.2013**,

18.00-20.15 Uhr

€ 147,-, 28 Termine, 84 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.

**Gerda Kloidt**

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

Der nächste Orientierungskurs findet nach dem DTZ im Sommer statt, der genaue Termin wird rechtzeitig veröffentlicht.

## Chinesisch

### Chinesisch A2

**K040206**

Sisouphan Thao-Tsang

Kursbeschreibung siehe S. 27

## Englisch

### Englisch A1

Anfänger/innen

In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen und praxisbezogenen Einstieg in die englische Sprache

**R040645**

Adriana Mallek

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

**Mi, ab 13.02.2013**, 18.30-20.00 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A1.6

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.

**R040648**

Kawkab Hattar

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

**Di, ab 19.02.2013**, 10.00-11.30 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A2

face2face, Band 2, Unit 3, Klett Verlag  
Have fun with English conversation, speaking and singing! Brush up your English with grammatical skills! We work with a text- and working-book.

**R040649**

Beate Bordt, Lehrerin

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

**Mo, ab 18.02.2013**, 18.30-20.00 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

## SPRACHEN

### Englisch A2

**K040602**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Englisch B1

*Language in use - Intermediate*

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

**R040650**

**Christa Geiß**

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

**Do, ab 14.02.2013, 14.00-15.30 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch B1

face2face, Band 3, Student Book + Workbook, Klett Verlag

Auch im letzten Semester haben wir viel dazu gelernt und möchten unser Englisch weiter ausbauen, denn wer rastet, der rostet. Erneut werden wir viel sprechen und neben dem Lehrbuch auch andere Themen behandeln. Auf ein Neues - come, learn and have fun!!!

**R040651**

**Ingeborg Schuster**

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

**Mi, ab 06.02.2013, 10.00-11.30 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch für ältere Bürger/innen B1.3

**K040604**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### English B1.4

**K040605**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S. 28

### Englisch B2 Intermediate Level

We read and discuss texts taken from the magazine Spotlight which cover a wide variety of subjects. Audio texts and personal presentations contribute to making this an informative and challenging course. Homework reading or exercises are part of our programme.

**R040654**

**Penelope Klemen**

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

**Do, ab 21.02.2013, 09.00-10.30 Uhr**

€ 56,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch B2 Intermediate Level

We have chosen to work with Spotlight "The magazine for English". The texts, which are varied, are presented in different ways, some as audio texts, and these are backed up with vocabulary and text-oriented exercises. Discussion of the material read is central to our lessons: yes we like to talk! (Kein Unterricht am 07.+14.05.2013).

**R040655**

**Penelope Klemen**

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

**Di, ab 19.02.2013, 09.15-10.45 Uhr, nicht am 07. und 14.05.2013**

€ 56,-, 12 Termine, 24 UE

### 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!

**R040656**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Do, ab 07.02.2013, 18.00-19.30 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch 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 session, be it theatre, film or a city tour.

**R040657**

**Penelope Klemen**

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

**Do, ab 21.02.2013, 10.40-12.10 Uhr**

€ 56,-, 12 Termine, 24 UE



Christa Geiß

### 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.)

**R040658**

**Christa Geiß**

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

**Di, ab 19.02.2013, 19.30-21.00 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch B2

"As you like it" - Conversation-Mix

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

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.

**R040660**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Mi, ab 06.02.2013, 10.30-12.00 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 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.

**R040661**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Do, ab 07.02.2013, 19.30-21.00 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch für ältere Bürger/innen B2

**K040608**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 28

## Cambridge Certificates

### Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC1-3) B2-C2

**K040613**

**Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

**K040614**

**Dr. David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 28

## Französisch

### Französisch á la carte -

*Anfänger/innen Intensivkurs*

Nur Mut...! Französisch macht Spaß! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von Anfang an lernen möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. A bientôt, ich freue mich auf Sie!

**R040869**

**Marie-Anne Rode**

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

**Fr/Sa, 22.02./23.02., 01./02.03. und 08./09.03.2013, Fr 18.00-19.30 Uhr,**

**Sa 09.00-13.00 Uhr**

€ 52,-, 6 Termine, 22 UE

### Französisch A1.3

Voyages 1, Unité 6, Klett Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Grundkenntnissen. Unser Ziel wird es sein, uns in alltäglichen Situationen (Restaurant, Einkauf...) verständigen zu können. Wir werden mit abwechslungsreichen modernen Methoden lernen, um uns mit der Sprache und Kultur Frankreichs vertraut zu machen.

**R040870**

**Nadine Richter**

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

**Di, ab 05.02.2013, 19.45-21.15 Uhr**

€ 80,-, 17 Termine, 34 UE

### Französisch A1.5

Voyages 1, Unité 9, Klett Verlag

Mit Leichtigkeit zum Erfolg! 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.

**R040872**

**Marie-Anne Rode**

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

**Mi, ab 06.02.2013, 18.00-19.30 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE



Nadine Richter

### Französisch A2.2

Voyages 2, Unité 3, Klett Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Wir begegnen gemeinsam neuen Alltagssituationen und lernen, sie auf Französisch zu meistern. Lassen Sie uns zum Beispiel einmal auf Französisch über unsere Familienfeiern, Gesundheit und die Arbeitswelt sprechen! Hierbei erweitern wir stetig unsere kommunikative Kompetenz, den Wortschatz und das grammatikalische Wissen.

**R040873**

**Nadine Richter**

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

**Di, ab 05.02.2013, 18.15-19.45 Uhr**

€ 80,-, 17 Termine, 34 UE

### Französisch A2.8

Voyages 2, Unité 10, Klett Verlag

En Français, s'il vous plaît! Vous avez déjà des connaissances et vous désirez approfondir la grammaire et le vocabulaire. Apprenez à connaître une autre culture dans un ambiance sympathique. Conversation légère et lectures complètent le manuel.

**R040874**

**Marie-Anne Rode**

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

**Di, ab 05.02.2013, 18.30-20.00 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Französisch B1

*Continuons en français*

Voyages 3, Unité 3, 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!

**R040875**

**Sabine Malher**

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

**Di, ab 29.01.2013, 10.30-12.00 Uhr**

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### 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. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

**R040876**

**Sabine Malher**

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

**Mo, ab 04.02.2013**, 09.00-11.15 Uhr

€ 99,-, 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 bekanntgegeben.

**R040877**

**Sabine Malher**

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

**Do, ab 31.01.2013**, 10.30-12.00 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### On y va! Fit für die Schule - Französisch



Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die über mindestens 2 Jahre Französisch-Unterricht verfügen. Wir vertiefen bekanntes Vokabular und bereits gelernte Grammatik durch entsprechende mündliche und schriftliche Übungen. Ebenso wird leichte Konversation geübt. Lernschwierigkeiten und schlechte Noten sollen passé sein!

**R040878**

**Marie-Anne Rode**

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

**Mi, ab 13.02.2013**, 16.30-18.00 Uhr

€ 34,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 9 Termine, 18 UE

## Italienisch

### Italienisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Allegro Band 1, Klett Verlag

In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in diese schöne Sprache - und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur.

**R040940**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mi, ab 20.02.2013**, 17.30-19.00 Uhr

€ 66,-, 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“.

**R040941**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mo/Mi, 01.07.2013-24.07.2013**,

18.00-21.00 Uhr

€ 75,- (zzgl. Materialkosten: € 5,-),

8 Termine, 32 UE

### Italienisch A1.3 Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Allegro, Band 1, Lezione 7, Klett Verlag

In einer kleinen Gruppe lernen wir Schritt für Schritt diese wunderschöne Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst.

**R040942**

**Christa Geiß**

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

**Mi, ab 20.02.2013**, 18.30-20.00 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Italienisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

**R040943**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mo, ab 18.02.2013**, 18.45-20.15 Uhr

€ 66,-, 14 Termine, 28 UE

### Italienisch Konversation - kompakt in den Sommerferien

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2). Anhand von leichter Lektüre, Diskussion aktueller Themen und spielerischer Elemente werden die Grundkenntnisse festigt und ausgebaut. Im Mittelpunkt steht dabei die mündliche Kommunikation.

**R040944**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mo-Fr, 05.08.-09.08.2013**,

19.00-21.15 Uhr

€ 35,- (zzgl. Materialkosten: € 3,-),

5 Termine, 15 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!

**R040945**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mi, ab 20.02.2013**, 09.00-10.30 Uhr

€ 66,-, 14 Termine, 28 UE

### Italienisch B1.4

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

**R040946**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Di, ab 19.02.2013**, 10.30-12.00 Uhr

€ 66,-, 14 Termine, 28 UE



### Italienisch B2

Leggiamo brevi testi, parliamo e cerchiamo di non dimenticare la grammatica.

**R040947**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

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

**Mi, ab 06.02.2013**, 09.30-11.00 Uhr

€ 56,-, 12 Termine, 24 UE

### Corso di conversazione per avanzati - in estate

Il corso è pensato per persone con una buona conoscenza della lingua italiana (B2/C1) che vogliono perfezionare e migliorare le loro capacità espressive.

**R040949**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mo-Fr, 19.08.-23.08.2013**,

19.00-21.15 Uhr

€ 35,- (zzgl. Materialkosten: € 3,-),

5 Termine, 15 UE

## 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.

**R042229**

**Amelia Requena**

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

**Mi, ab 20.02.2013**, 19.45-21.15 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A1.2

„Con gusto“, Band 1, Unidad 4, Klett Verlag

In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

**R042230**

**Amelia Requena**

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

**Di, ab 19.02.2013**, 18.00-19.30 Uhr,

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

### Spanisch A1.3

„Con gusto“, Band 1, Unidad 8, Klett Verlag  
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir unsere Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

**R042231**

**Monica Vasquez-Tauber**

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

**Do, ab 07.02.2013**, 19.45-21.15 Uhr

€ 80,-, 17 Termine, 34 UE

### Spanisch für Wiedereinsteiger/innen

Prisma A1+B1, Band 1, Hueber Verlag

Sie haben irgendwann schon einmal einige Semester Spanisch gelernt oder sich bei diversen Gelegenheiten einige, auch unstrukturierte Kenntnisse angeeignet und wollen jetzt weiterkommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen ganz systematisch von vorne, erzielen aber schnelle Fortschritte. Dabei werden wir von diesem Lehrwerk bestens unterstützt.

**R042232**

**Monica Vasquez-Tauber**

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

**Mi, ab 06.02.2013**, 19.45-21.15 Uhr

€ 80,-, 17 Termine, 34 UE



Monica Vasquez-Tauber

### Spanisch A1.4

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 9, Klett Verlag

**R042233**

**Monica Vasquez-Tauber**

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

**Mi, ab 06.02.2013**, 18.15-19.45 Uhr

€ 75,-, 16 Termine, 32 UE

### Spanisch A1.6

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

**R042235**

**Olga-Josefina Jimenez Guerrero**

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

**Mo, ab 04.02.2013**, 09.00-10.30 Uhr

€ 61,-, 13 Termine, 26 UE

### Spanisch A1.5

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 10, Klett Verlag

Für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

**R042236**

**Margarita Voigt**

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

**Do, ab 07.02.2013**, 18.30-20.00 Uhr

€ 71,-, 15 Termine, 30 UE

**Spanisch zum Frühstück - desayuno en español**

„Ich habe schon Grundkenntnisse (A1) in Spanisch, nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Desayuno“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch spanischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade/Honig und Brot mit Öl und Schinken 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.

**R042237**

**Amelia Requena**

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

**Sa, 16.02., 16.03., 27.04., 25.05.**

**und 22.06.2013**, 09.30-11.45 Uhr

€ 35,-, (zzgl. Materialkosten: € 20,-),

5 Termine, 15 UE



**Spanisch A2.5**

„Caminos neu“, Band 2, Unidad 9, Klett Verlag

**R042238**

**Monica Vasquez-Tauber**

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

**Do, ab 07.02.2013**, 18.15-19.45 Uhr

€ 80,-, 17 Termine, 34 UE

**Spanisch B2 - Conversación**

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

En este curso trabajaremos ademas de la conversación y la gramatica del español, la cultura de los paises hispanohablantes.

**R042240**

**Amelia Requena**

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

**Di, ab 19.02.2013**, 19.30-21.00 Uhr

€ 66,-, 14 Termine, 28 UE

**Sie finden uns im Internet unter:**

**www.vhs-roedermark.de**

**Mathematik**

**Schöne Mathematik - anschaulich erleben**

Viele Menschen brüsten sich mit Ihrer Unkenntnis über die Mathematik. Doch ist die zugrundeliegende Mathematik-Allergie nicht angeboren, sondern durch schlimme Erfahrungen entstanden. Man kann sie heilen, nämlich durch das Erleben von Freude bei mathematischen Einsichten und beim Lösen von interessanten mathematischen Problemen. Bitte mitbringen: Papier, Geodreieck, Zirkel, Schere, wissenschaftlichen Taschenrechner

**R060829**

**Wilhelm Eisenhut**, Studiendirektor a.D.

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

**Do, ab 21.02.2013**, 18.00 - 20.00 Uhr

€ 49,-, 8 Termine, 21 UE



**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

**R060830**

**Othmar Syrowatka**

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

**Mo, ab 04.02.2013**, 17.00-18.30 Uhr

€ 30,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,

8 Termine, 16 UE



**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

**R060831**

**Mario Bauer**

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

**Di, ab 05.02.2013**, 17.00-18.30 Uhr

€ 30,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,

8 Termine, 16 UE



**Mathe-Crash-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur**

Wir arbeiten die Abi-Prüfungsaufgaben früherer Jahrgänge für Grund- und Leistungskurs durch und bereiten uns so optimal auf die bevorstehende Prüfung vor.

**R060834**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**,

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

**Mi, ab 16.01.2013**, 18.00-20.15 Uhr

€ 46,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 8 Termine, 24 UE

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

| Kurs-Nr. | Titel                                      | Beginn     | Leitung            | Seite |
|----------|--|------------|--------------------|-------|
| K050101  | PC-Grundlagen für Späteinsteiger           | 18.02.2013 | Hildegard Hügemann | 31    |
| K050102  | PC-Grundlagen für Späteinsteiger           | 09.04.2013 | Helge Tischler     | 31    |
| K050103  | Keine Angst vor Mäusen                     | 05.03.2013 | Christiane Ebinger | 31    |
| K050104  | PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger           | 08.04.2013 | Hildegard Hügemann | 31    |
| K050116  | Keine Angst vor Abzocke im Internet        | 26.02.2013 | Helge Tischler     | 32    |
| K050117  | Keine Angst vor Datenklau u. Datenverlust  | 08.04.2013 | Helge Tischler     | 32    |
| K050121  | Android Smartphones                        | 16.03.2013 | Tadeusz Olszowski  | 32    |
| K050155  | Sicher und fit am PC                       | 08.04.2013 | Hildegard Hügemann | 32    |
| K050201  | Kombi-Paket MS-Office 2010                 | 18.02.2013 | Hildegard Hügemann | 32    |
| K050217  | MS-OneNote                                 | 17.03.2013 | Tadeusz Olszowski  | 33    |
| K050220  | Word 2010 - Basiswissen                    | 28.02.2013 | Helge Tischler     | 33    |
| K050221  | Word 2010 - professionelles Gestalten      | 10.04.2013 | Helge Tischler     | 33    |
| K050222  | Word spezial: Seriendruck mit Word 2010    | 04.06.2013 | Christiane Ebinger | 33    |
| K050223  | Word spezial: Bilder, Textfelder etc.      | 11.06.2013 | Christiane Ebinger | 34    |
| K050225  | Word for school - für Jugendliche ab Kl. 6 | 25.03.2013 | Christiane Ebinger | 34    |
| K050231  | Excel 2010 (Baustein 1)                    | 12.03.2013 | Dietmar Miersch    | 34    |
| K050240  | PowerPoint Basis                           | 19.04.2013 | Christiane Ebinger | 34    |
| K050242  | PowerPoint Professionell                   | 24.05.2013 | Christiane Ebinger | 34    |
| K050245  | PowerPoint for school                      | 25.03.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050250  | Workshop Datenbank mit MS-Access 2010      | 06.04.2013 | Hildegard Hügemann | 35    |
| K050260  | Outlook 2010 Basiswissen (Baustein 1)      | 02.03.2013 | Tadeusz Olszowski  | 35    |
| K050265  | Outlook 2010 Professionell (Baustein 2)    | 23.03.2013 | Tadeusz Olszowski  | 35    |
| K050270  | Adobe Photoshop Elements - Der Organizer   | 13.02.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050271  | Adobe Photoshop Elements                   | 26.02.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050272  | Aufbaukurs Adobe Photoshop Elements        | 12.03.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050273  | Was ist neu in Photoshop Elements 11       | 21.02.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050274  | Photoshop Elements - Fragen und Antworten  | 08.05.2013 | Christiane Ebinger | 35    |
| K050275  | Photoshop Elements - Filter, Effekte etc.  | 26.02.2013 | Christiane Ebinger | 36    |
| K050276  | Photoshop Elements - Fotomontage erstellen | 10.04.2013 | Christiane Ebinger | 36    |
| K050278  | Online-Album mit Elements erstellen        | 14.05.2013 | Christiane Ebinger | 36    |
| K050279  | Grußkarten etc. mit Photoshop              | 15.05.2013 | Christiane Ebinger | 36    |
| K050280  | Scannen , aber richtig!                    | 14.04.2013 | Tadeusz Olszowski  | 36    |
| K050301  | Programmieren                              | 02.04.2013 | Ralph Beier        | 37    |
| K050320  | Apple I - Einführung                       | 09.03.2013 | Oliver Weck        | 37    |
| K050358  | Eigene Homepage erstellen - Joomla!        | 04.05.2013 | Dietmar Miersch    | 37    |
| K050359  | Ganz oben bei Google & Co                  | 11.04.2013 | Alexander Brendel  | 38    |
| K050401  | Computerschreiben in 4 Terminen            | 02.04.2013 | Ralph Beier        | 38    |

**Ehrenamt**

**Protokollführung**

**K075401**

**Sylvia Hornung**

Kursbeschreibung siehe S. 40



**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 Dreieich**

(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                | 16, 70f                            |
| Activboard                  | 38                                 |
| Aktzeichnen                 | 15                                 |
| Alphabetisierung            | 25, 54, 89                         |
| Apple                       | 37                                 |
| Aquarellieren               | 15                                 |
| Arabisch                    | 26                                 |
| Atem                        | 3, 11, 46, 51                      |
| Augentraining               | 23, 89                             |
| Autogenes Training          | 51, 62, 72, 87                     |
| <b>B</b>                    |                                    |
| Bauen                       | 9                                  |
| BBP                         | 75                                 |
| Beckenbodentraining         | 12, 22, 52, 73                     |
| Beruf                       | 31f, 38f, 45, 67f, 80f             |
| Betriebssysteme             | 37                                 |
| Bewerben                    | 40, 45, 66, 80                     |
| Bildbearbeitung am PC       | 35f, 59, 66, 81f                   |
| Bildhauerei 1               | 6f                                 |
| Bildungsurlaub              | 5, 10, 21, 28, 30, 33f, 39, 55, 58 |
| Biologie                    | 8f, 70, 83                         |
| Blues Harp                  | 19                                 |
| Bogenschießen               | 52                                 |
| Bosnisch                    | 29f                                |
| Boule                       | 52                                 |
| Buchführung                 | 38f                                |
| Burnout                     | 10, 46                             |
| Büromanagement              | 38                                 |
| <b>C</b>                    |                                    |
| Cambridge Certificates      | 28                                 |
| Chinesisch                  | 26f                                |
| Collagen                    | 16                                 |
| Computerkurse               | 31f, 58f, 66f, 81                  |
| <b>D</b>                    |                                    |
| Dänisch                     | 27                                 |
| Datev                       | 39                                 |
| Desktop-Publishing          | 36                                 |
| Deutsch                     | 25f                                |
| Deutsch als Fremdsprache    | 25f, 53f, 77, 89                   |
| Didgeridoo                  | 19f                                |
| Digitale Fotografie         | 17, 35f, 48                        |
| Drehkurse (Töpfern)         | 17                                 |
| Drucktechniken              | 14                                 |
| <b>E</b>                    |                                    |
| Ehrenamt                    | 40f                                |
| Einbürgerung                | 26                                 |
| Eltern                      | 3, 31f                             |
| Englisch                    | 27f, 54f, 64f, 77f, 89f            |
| Englisch für den Beruf      | 28, 54, 78                         |
| Englisch für Kinder/Schüler | 55, 65, 78                         |
| Entspannung                 | 10f, 20f, 49f, 62f, 72f, 87f       |
| Ernährung                   | 24, 48f, 84                        |
| Eutonie                     | 87                                 |
| Excel                       | 34, 59, 66, 81                     |
| <b>F</b>                    |                                    |
| Familie                     | 3, 6, 31f, 46, 70                  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Feldenkrais               | 21, 51, 62   |
| Filzen                    | 19   |
| Finnisch                  | 28   |
| Fitness                   | 22, 52f, 62ff, 74ff, 88  |
| Fossilien                 | 45, 68   |
| Fotografie                | 17, 48   |
| Französisch               | 28f, 55f, 65, 78, 90f  |
| Frauenkurse               | 10f, 46, 48, 52  |
| Führungen                 | 2, 13f, 44f, 62, 68f, 83   |
| Funkkolleg                | 31f  |
| Fußreflexzonenmassage     | 49   |
| <b>G</b>                  |  |
| Garten                    | 8f   |
| Gebärdensprache           | 25   |
| Gehirntraining            | 3, 69  |
| Geschichte                | 2, 61, 68  |
| Gesellschaft              | 2, 44, 68  |
| Gesundheit                | 20f, 49f, 62ff, 72ff, 86ff   |
| Gitarre                   | 71   |
| Grafik                    | 35ff   |
| Graphologie               | 5  |
| Gymnastik                 | 21f, 52f, 63, 74, 88   |
| <b>H</b>                  |  |
| Häkeln                    | 19, 62   |
| Handy                     | 32, 67   |
| Heilmethoden              | 23f, 64, 76, 89  |
| Heimwerken                | 48   |
| Hindi                     | 29   |
| Hirnforschung             | 9  |
| Homöopathie               | 12, 64, 76   |
| Hypnose                   | 7, 76  |
| <b>I</b>                  |  |
| Ikebana                   | 18, 72   |
| Illustrator               | 37   |
| Indesign                  | 36   |
| Integrationskurse         | 25, 54, 89   |
| Interkulturelle Kompetenz | 40   |
| Internet                  | 32, 59, 82   |
| Italienisch               | 29, 58, 65, 78f, 91  |
| <b>J</b>                  |  |
| Japanisch                 | 29   |
| Jugendliche               | 10, 15, 19, 31f, 34f, 38, 65, 67, 69ff, 75f, 78f, 84, 92                 |
| <b>K</b>                  |  |
| Kalligraphie              | 16, 62   |
| Kaufmännische Kurse       | 38f  |
| Keramik                   | 17, 85   |
| Kinderkurse               | 15f, 19, 26, 34f, 38, 47, 55, 57, 59f, 65, 67, 69ff, 75f, 78, 81, 83, 85 |
| Kinesiologie              | 5  |
| Kochen                    | 24, 48f, 76f   |
| Kommunikation             | 6, 35, 39f, 45, 59, 80   |
| Kosmetik                  | 11f, 46, 48, 72, 86  |
| Kroatisch                 | 29f  |
| Kunst- und Kultur         | 12ff, 47f, 70ff, 85  |
| Kunsthandwerk             | 17f, 47f, 71f, 85  |
| <b>L</b>                  |  |
| Länderkunde               | 61, 84   |
| Lehrer-Fortbildung        | 14f, 17, 38, 71  |

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| Lernen                   | 3f, 69                 |
| Lesungen                 | 4, 10, 12f, 47         |
| Literatur                | 10, 12f, 47, 62, 84    |
| <b>M</b>                 |                        |
| Malen                    | 14ff, 47, 70f, 85      |
| Management               | 39f                    |
| Massage                  | 20, 24, 49, 73, 87     |
| Mathematik               | 82, 92                 |
| Meditation               | 50f, 73, 88            |
| Mobbing                  | 80                     |
| Mode                     | 19, 47f, 62, 72, 86    |
| Mosaik                   | 18                     |
| Musik, Musizieren        | 19f, 60, 67, 71        |
| <b>N</b>                 |                        |
| Nähen                    | 19, 72, 86             |
| Natur                    | 8f                     |
| Niederländisch           | 29                     |
| NLP                      | 5, 70                  |
| <b>O</b>                 |                        |
| Office                   | 32ff, 59, 66           |
| Ökologie                 | 9, 45                  |
| OneNote                  | 33                     |
| Osteoporose (Prävention) | 63                     |
| Outlook                  | 35, 59, 66             |
| <b>P</b>                 |                        |
| Pädagogik                | 3f, 69                 |
| Papierschöpfen           | 47                     |
| Partnerschaft            | 6                      |
| Patientenverfügung       | 2, 83                  |
| Percussion/Schlagzeug    | 71                     |
| Pflegeversicherung       | 2                      |
| Philosophie              | 8                      |
| Photoshop                | 35ff                   |
| Pilates                  | 53, 63, 88             |
| Plastisches Gestalten    | 16f, 71, 85            |
| Politik                  | 2, 44, 68              |
| Polnisch                 | 29                     |
| Powerpoint               | 34f, 59, 66, 81        |
| Pressearbeit             | 80                     |
| Programmieren            | 37                     |
| Protokollführung         | 40                     |
| Prüfungen                | 33, 39                 |
| Psychologie              | 4ff, 10f, 45f, 69f, 83 |
| <b>Q</b>                 |                        |
| Qigong                   | 21, 51, 62, 74         |
| Qualifizierungsschecks   | 39                     |
| <b>R</b>                 |                        |
| Radiieren                | 14                     |
| Raucherentwöhnung        | 23, 76                 |
| Recht                    | 40f, 46, 61, 83, 83    |
| Reiki                    | 7f, 76                 |
| Reisen                   | 10, 21, 56, 83         |
| Reiten                   | 52                     |
| Religion                 | 8, 61, 83f             |
| Rhetorik                 | 39f, 45                |
| Rumänisch                | 29                     |
| Russisch                 | 29                     |
| <b>S</b>                 |                        |
| SAP                      | 39                     |

|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Schmuck                          | 18, 47, 70, 85                 |
| Schreibwerkstatt                 | 4, 10, 13                      |
| Schulabschlüsse                  | 92                             |
| Schwertkampf (mittelalterlicher) | 22                             |
| Schwimmkurse                     | 22, 64                         |
| Selbstbewusstsein                | 4ff                            |
| Selbstverteidigung               | 11, 22, 52                     |
| Seniorenbildung                  | 28, 31f, 50f, 53, 57ff, 62, 70 |
| Serbisch                         | 29f                            |
| Spanisch                         | 30, 57f, 65f, 79, 91f          |
| Spinning                         | 22                             |
| Sportstacking                    | 75                             |
| Spracheinstufung                 | 25, 27, 53f, 77                |
| Steuern                          | 39                             |
| Stimmtraining                    | 3, 11, 51                      |
| Stressbewältigung                | 5ff, 10f, 20f                  |
| Stricken                         | 19, 62, 72                     |
| <b>T</b>                         |                                |
| Tai Chi                          | 51, 73f, 87                    |
| Tanz                             | 11, 20, 51, 71                 |
| Tarot                            | 7                              |
| Tastschreiben am PC              | 38, 59, 67, 82                 |
| Teamtraining                     | 45                             |
| Textiles Gestalten               | 19, 62, 72                     |
| Theater                          | 10, 47, 70                     |
| Theologie                        | 8, 61, 83f                     |
| Trance                           | 4                              |
| Träume                           | 6                              |
| Türkisch                         | 30                             |
| Typberatung                      | 48                             |
| <b>U</b>                         |                                |
| Ungarisch                        | 30                             |
| <b>V</b>                         |                                |
| Verbraucherfragen                | 9, 61, 84                      |
| Verein                           | 40f                            |
| Vorsorgevollmacht                | 83                             |
| Vorträge                         | 2ff, 6, 8f, 31f, 49f, 61, 84   |
| <b>W</b>                         |                                |
| Walking (Nordic)                 | 22                             |
| Wassergymnastik                  | 64                             |
| Weben                            | 19                             |
| Web-Publishing                   | 37, 82                         |
| Wechseljahre                     | 12, 73                         |
| Wellness                         | 11, 21                         |
| Windows                          | 31, 37                         |
| Wirbelsäulengymnastik            | 52, 63, 74ff, 88               |
| Word                             | 33f, 59, 66, 81                |
| Work Life Balance                | 5, 46                          |
| <b>X</b>                         |                                |
| Xpert                            | 33, 35, 38f                    |
| <b>Y</b>                         |                                |
| Yoga                             | 12, 21, 50, 62, 73, 86, 86f    |
| <b>Z</b>                         |                                |
| Zeichnen                         | 14f, 47                        |
| Zeitmanagement                   | 45, 80                         |
| Zirkustraining                   | 67, 75                         |
| Zumba                            | 20, 75                         |