



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Januar bis April

vhs Kreis Offenbach

vhs Dietzenbach

vhs Heusenstamm

vhs Rodgau

vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft


Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Im November 2013 beschäftigte eine Studie die Bildungsverantwortlichen besonders, die PIAAC-Studie, eine Art PISA-Erhebung für Erwachsene. Die OECD ließ die Grundkompetenzen der erwerbsfähigen Bevölkerung in 24 Ländern untersuchen. Ziel war es herauszufinden, wie es um die Lesefähigkeit, die alltagsmathematische Kompetenz und den Umgang mit digitaler Technologie bestellt ist. Es war die erste Studie dieser Art; sie soll alle 10 Jahre wiederholt werden.

Das Fazit: Die Erwachsenen in Deutschland schneiden in allen drei Grundkompetenzen in etwa im internationalen Durchschnitt ab. Das mag auf den ersten Blick kein aufregendes Resultat sein, aber wie so oft zeigen sich wichtige Aussagen erst im Detail. So geht, laut der Studie, jeder zusätzliche Bildungsabschluss, jede Bemühung des Einzelnen um Weiterbildung immer mit der Erhöhung aller Kompetenzen einher. Und je höher die Kompetenzstufen sind, die erreicht werden, desto günstiger ist die Prognose nicht nur mit Blick auf die Einkommenschancen, sondern auch mit Blick auf die Gesundheit. Außerdem weist die Studie nach, dass Kompetenzen verlorengehen, wenn Menschen nicht gefordert sind, was beispielsweise bei langer Arbeitslosigkeit der Fall sein kann. Sie liefert weiterhin den beunruhigenden Nachweis, dass Menschen aus dem unteren Leistungsbereich oft nur sehr einfache, elementare Aufgaben bewältigen können. Und wie bei der PISA-Studie zeigt sich auch hier: in Deutschland ist das Kompetenzniveau sogar im Erwachsenenalter noch stark vom elterlichen Bildungshintergrund geprägt.

Für unsere Gesellschaft kann dieses Ergebnis nur bedeuten, dass es wichtig ist, allen Menschen immer und überall Möglichkeiten zu eröffnen, sich weiterzubilden.

Dies gilt ganz besonders für diejenigen, deren schulische Ausbildung nicht ausreichend war. Die Volkshochschule mit ihrem Engagement für Bildungsgerechtigkeit und für leichte Zugänge zur nachholenden Bildung ist prädestiniert dafür, hier bestehende Lücken zu schließen.

Für jeden Einzelnen lautet die Botschaft: Ganz gleich, was wir in den Focus unseres Lernens und unserer Weiterbildung stellen, wir erweitern unsere Fähigkeiten immer auch auf anderen Feldern. Darüber hinaus bereichert uns das gemeinsame Lernen, es aktiviert uns und verbessert unser Lebensgefühl. Ganz gleich, für welches Angebot aus dem vorliegenden Programm Sie sich also entscheiden, es wird sich für Sie lohnen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr



Oliver Quilling, Landrat



SEMESTERTHEMA

Eile mit Weile – vom Wert der Muße



Vielleicht stutzen Sie, wenn Sie unser Semesterthema zum ersten Mal lesen. Eile mit Weile? Ist das nicht ein fast vergessenes Sprichwort, das kaum noch zum aktiven Sprachgebrauch gehört? Und Muße? Wären nicht „chillen“, oder „Wellness“ oder „work-life-balance“ die zeitgemäßen Begriffe gewesen?

Wir haben uns ganz bewusst für unser Motto entschieden und laden Sie ein, ihm mit unseren vielfältigen Angeboten auf die Spur zu kommen. Was bezeichnet denn der Begriff „Muße“ eigentlich genau? Es geht um die Zeit, die wir ganz selbstbestimmt, zweckfrei und manchmal sogar absichtslos verbringen können.

Wie haben Denker zu den verschiedenen Epochen das Phänomen beschrieben und bewertet? Warum galt Muße in der Antike als hohes Gut, das im Gegensatz zu Arbeit und Sklaverei stand und mit der menschliche Würde verbunden war, während im Mittelalter und in der Neuzeit Muße zu Müßiggang umgedeutet und als Laster und Sünde verstanden wurde? Was passiert mit dem Begriff, wenn die Kommerzialisierung der Freizeit in unserer Gegenwart zwar Muße verspricht, aber doch oft nicht mehr liefert als fremdbestimmte Aktivitäten?

Wir erleben, dass Wellnesshotels wie Pilze aus dem Boden schießen, Urlaubsanbieter mit durchgeplanten Programmen werben und Firmen ihre Mitarbeiter in Achtsamkeitsseminare schicken, weil dies so gut für die Leistungsfähigkeit und die Kreativität sein soll.

Lassen Sie sich mit unseren Vorträgen, Kursen und Seminaren inspirieren, sich mit Ihrer Vorstellung von Muße auseinanderzusetzen. Wir sind sicher, Muße können nur Sie ganz allein in Ihr Leben bringen! Kein Urlaub – und sei er noch so schön – verhilft zu dauerhafter Ruhe, kein Wellnessangebot macht nachhaltig glücklich. Schärfen Sie mit unserem Programm Ihren Sinn für die Möglichkeiten, Muße in Ihren Alltag und Ruhe in Ihr Leben zu bringen.

Unser Logo zum Semesterthema begleitet Sie durch unser Programm: 

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	1
vhs Dietzenbach	34
vhs Heusenstamm	50
vhs Rodgau	56
vhs in Rödermark	68

vhs Dreieich	77
vhs Egelsbach	77
vhs Hainburg	77
vhs Langen	78
vhs Mühlheim	78
vhs Neu-Isenburg	78
vhs Obertshausen	79
vhs Seligenstadt	79

Stichwortverzeichnis	80
-----------------------------	-----------

Impressum

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

Redaktion: Hildegard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

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

Fotonachweis:
fotolia.com (teilweise)

Auflage: 46.000



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
und nach Vereinbarung

Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

Jahreswechsel: 24.12. - 28.12.2013
Rosenmontag: 03.03.2014
Osterferien: 14.04. - 28.04.2014
Sommerferien: 26.07. - 22.08.2014
Sommer 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: 31.08.2014

Unser "Sommerprogramm" erscheint am **25.04.2014**. Das Programm für das 2. Semester 2014 voraussichtlich am **22.08.2014**.

Anmeldungen

Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes 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. Telefonische oder elektronische Anmeldungen über die Internetseite sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. 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 Kursthemen, 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.**



Wirtschaft

Geldanlage - Ein Buch mit sieben Siegeln?

Für viele Menschen ist die Anlage von Geld und die eigene private Vorsorge im Alter ein ungewohntes Thema. Häufig sind sie mit der Beratung ihrer Hausbank, von Versicherungsvertretern und sogenannter Berater unzufrieden. Deshalb ist es wichtig, die unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage und ihre unterschiedlichen Risikofaktoren kennen zu lernen. Einfach und verständlich erklärt!

R010415

Cornelia Zell, Bankkauffrau, Versicherungsfachfrau, **Jörn Buchenau**, Dipl. Inf. Fachrichtung Wirtschaft (FH)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 07.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 3 UE

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 drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.

R010520

Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, 29.04.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-, 4 UE

Psychologie

Entscheiden mit dem „Inneren Team“

K010712

Renate Sulzmann

Kursbeschreibung siehe S. 4

Theologie

Heilung durch Glauben? Medizin und Theologie im Gespräch

Im 1988 von Herbert Benson gegründeten „Mind/Body Medical Institute“ in Harvard wird die Wirkung des menschlichen Geistes auf das körperlich-seelische Befinden erforscht. Dabei erwies sich der Glaube immer wieder als bedeutsame Heilkraft, der sogar „Wunder“ hervorbringt. Worin besteht nun dieser Glaube, der heilt? Sind es positive Überzeugungen? Ist es das Vertrauen auf eine höhere Macht, auf Gott? Wie kann Glauben in die Therapie integriert werden? Welche Rolle spielt dabei Religiosität? Der Vortrag berichtet über die Wiederentdeckung des heilsamen Glaubens in der neueren Medizin.

R010915

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 15.05.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -

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



Länderkunde

Diavortrag: Die Nationalparks im Westen der USA, Teil 2

Nach einer kurzen Rückschau auf Teil 1 durchstreifen wir Las Vegas bevor wir uns ganz der unbeschreiblich ausdrucksstarken und abwechslungsreichen Landschaft der Nationalparks widmen. Der Bryce Canyon mit seinen Sandstein-Hoodoos und der Arches Nationalpark mit seinen natürlichen Felsbögen. Über den Mesa Verde, wo die strategisch klug angelegten Wohnplätze vorkolumbianischer Indianer fast im Original erhalten sind, geht es über das bekannte Monument Valley und den Antelope Canyon zum letzten Highlight, dem Grand Canyon Nationalpark.

R011030

Günter Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 05.02.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -



Die "Lange Anna"

Diavortrag: Die Hochseeinsel Helgoland

Die einzige Hochseeinsel Deutschlands ist nur einen qkm groß, besitzt aber eine einmalige Flora und Fauna. Die 60 Meter hohen roten Sandsteinfelsen und die benachbarte Düneninsel stellen einen einzigartigen Lebensraum für 380 (!) Vogelarten, Seehunde und Ke-

gelrobben dar. Das Felswatt ist Heimat der berühmten Helgoländer Hummer, große Unterwasser-Tangwälder die Kinderstube vieler Fischarten - Nahrungsgrundlage für die Seevogelkolonien des „Lummenfelsens“ und der „Langen Anna“. Trottellummen, Basstölpel und Dreizehnenmöwen brüten hier und können zu Tausenden aus nächster Nähe beobachtet werden.

R011032

Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 12.03.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -

Diavortrag: Der Französische Jura für Wanderer und Naturliebhaber

Dieser Geheimtipp liegt unmittelbar westlich der Schweizer Grenze zwischen den großen Städten Genf, Lyon und Besancon. Der „Ketten-Jura“ ist 250 km lang und 60 km breit und bildet den nordwestlichen Abschluss des Alpenbogens. Großartige Steilfelsen, sanft gewellte Plateaus, Wälder, malerische Seen, fantastische Karstquellen, Höhlen und Wasserfälle wechseln sich hier ab und beherbergen eine seltene Tier- und Pflanzenwelt. Auf unglaublich bunten Blumenwiesen gaukeln seltene Schmetterlinge und der Wanderfalke findet paradisiische Brutplätze und Jagdreviere.

R011033

Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 02.04.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -



Kurse für Frauen



Antje Schrupp,
Politikwissenschaft-
lerin, Journalistin,
Bloggerin

Frauen im Netz

K081207

Antje Schrupp

Kursbeschreibung siehe S. 8

Geldanlage - Männersache?

K081409

Cornelia Zell

Kursbeschreibung siehe S. 9

Angst hat viele Gesichter

K081714

Agnes Wiesner

Kursbeschreibung siehe S. 9

Wege aus der Depression für Frauen

K081715

Agnes Wiesner

Kursbeschreibung siehe S. 9

Familienaufstellung zum Kennenlernen - nur für Frauen

K081716

Prisca Engeler, Ulrike Hamm-Wark

Kursbeschreibung siehe S. 9

Stimme, Atem, Körper, Gefühle - ein Stimmtraining für Frauen

K081717

Barbara Luft

Kursbeschreibung siehe S. 9

Wellness-Tag für Frauen - für die innere und äußere Schönheit

K083122

Tanja Pehl

Kursbeschreibung siehe S. 9

Schwangerschaftsyoga

K083130

Tanja Pehl

Kursbeschreibung siehe S. 9

"Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren

K083233

Michaela Eppinger

Kursbeschreibung siehe S. 10

Literatur

... den Menschen tief ins Herz geschaut - Eugen Roth

Literarische Lesereise

K020103

Lou Heinrich

Kursbeschreibung siehe S. 10

ROMANisches Café - 3. Auflage

K020105

Winfried B. Sahn

Kursbeschreibung siehe S. 10

Zeichnen und Malen

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. Am 1. Kurstag wird besprochen, welche Materialien benötigt werden.

Bitte mitbringen soweit vorhanden: Acrylfarbe, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc..

Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.

R020531

Brigitte Zips, Malerin

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

Mo, ab 17.02.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 100,-, 10 Termine, 40 UE



Brigitte Zips,
Malerin

Malen mit „Tatu“ Gebhardt in der „Alten Molkerei“

Zum Malunterricht in ihrem Atelier oder in der Landschaft - je nach Wetter und Lust und Laune, lädt „Tatu“ Gebhardt für fünf Tage nach Schafwinkel in der Lüneburger Heide ein. Neben dem Unterricht ist auch eine Exkursion geplant, entweder zu dem berühmten Künstlerdorf Worpswede oder zu einem anderen Ziel, je nach Absprache. Anreise individuell, eine Unterkunft wird von der Künstlerin auf Wunsch gerne vermittelt.

R020532

Hanne Gebhardt

Kirchlinteln, Alte Molkerei, Schafwinkeler Dorfstr. 25 b

Sa-Mi, 17.05.-21.05.2014

€ 120,- (nur für den Malkurs!)

Im Herbst 2014 organisiert Tatu Gebhardt wieder eine Malwoche in der Akademie am Meer, vhs Klappholtal in List auf Sylt. Weitere Informationen gibt die Kursleiterin unter 04237 942441.

Keramik



Hinweis:

Bei allen Keramik-Kursen werden die Materialkosten nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Informationen und Bildmaterial zur Arbeit von Petra Distler-Bäcker unter www.keramik-im-puls.de.

Keramik, kreativer Start in den Tag

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.

R020640

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 04.02.2014, 09.30-11.45 Uhr

€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

Töpfern am Vormittag für Einsteiger/innen

Diese zeitlich begrenzteren Kurse sind ideal für Einsteiger/innen. Wer sich an dem tollen Material ausprobieren oder bereits erworbene Kenntnisse vertiefen möchte, findet hier die Möglichkeit. Anfänger/innen ebenso wie Fortgeschrittene können unter Anleitung frei an ihrem Wunschobjekt arbeiten.

R020641

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 06.05.2014, 09.30-11.45 Uhr

€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

R020642

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 17.06.2014, 09.30-11.45 Uhr

€ 45,-, 6 Termine, 18 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.

R020643

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 05.02.2014, 19.00-21.15 Uhr

€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

Töpfern für Einsteiger/innen - Schnupperkurs

Die Kurse sind zeitlich so angelegt, dass Anfänger/innen sich intensiv mit dem Material und den Techniken vertraut machen können. Fortgeschrittene vertiefen bereits erworbene Kenntnisse oder arbeiten ganz selbstständig. Sie können Ihrer Kreativität ganz eigene Formen geben und werden hierbei angeleitet und unterstützt.

R020644

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 07.05.2014, 19.00-21.15 Uhr

€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

R020645

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 18.06.2014, 19.00-21.15 Uhr

€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Musik

Blues Harp-Workshop

(für Einsteiger)

K020805

Dieter Kropp

Kursbeschreibung siehe S. 17

Tanz



Hula-Hoopdance

In diesem Kurs lernen Sie die Basics des Hula-Hoopdance - Grundbewegungen wie z.B. das Drehen des Reifens um Hüfte und Arme, sowie Würfe und viele andere Tricks. Hooping ist Workout für den Körper, Ausdauer und Koordination, sowie Ausgleich für die Seele. Hoop Dance ist für jeden Jugendlichen und Erwachsenen geeignet. Der Schwierigkeitsgrad wird individuell angepasst. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung u. Wasser

R020921

Lisa Schaffner

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

Mi, ab 12.03.2014, 20.00-21.30 Uhr

€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

Disco Fox

K020904

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 17

Salsa und Merengue (Grundkurs)

K020906

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 17

Argentinischer Tango

K020908

Elisabeth Moufang-Jäger

Kursbeschreibung siehe S. 17

Öffnungszeiten der Stadtbücherei

Bücherturm Ober-Roden

Trinkbrunnenstr. 8

Tel.: 06074 911-630

E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:

10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr

Donnerstags geschlossen.

Jeden 1. So. 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

Mo.: 15.00 – 19.00 Uhr

Do.: 10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr



Kunsth Handwerk

Exklusiven Silberschmuck selbst gestalten - Viking Kordel

Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, wir hingegen verarbeiten 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 Designtstück 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

Fr, ab 28.03.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 30,-, 3 Termine, 12 UE



Silberschmuck modellieren

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohringe 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

Do, 03.04. und 10.04.2014,

18.00-21.00 Uhr

€ 28,-, 2 Termine

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

Kosmetik

Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig 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

R021453

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 19.03.2014, 18.00-21.00 Uhr

€ 10,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

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 Lidshattentechniken werden vorgestellt und geübt.

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

R021454

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 14.05. und 21.05.2014,

18.00-21.00 Uhr

€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Mode

Aktuelle Mode - selbst genäht

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

Voraussetzung: Spaß am Nähen!

Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine wer mag.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

R021458

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, ab 05.02.2014, 19.30-21.45 Uhr

€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

R021459

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 21.02.2014, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 22.02.2014, 13.00-18.15 Uhr

So, 23.02.2014, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021460

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 28.03.2014, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 29.03.2014, 13.00-18.15 Uhr

So, 30.03.2014, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021461

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,

Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 23.05.2014, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 24.05.2014, 13.00-18.15 Uhr

So, 25.05.2014, 10.00-15.15 Uhr

€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

Yoga

Hatha Yoga sanft -

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

R030130 - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV

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

Mo, ab 06.01.2014, 18.20-19.50 Uhr

€ 105,-, 21 Termine, 42 UE

R030131 - Fortgeschrittene

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV

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

Mo, ab 06.01.2014, 20.00-21.30 Uhr

€ 105,-, 21 Termine, 42 UE

Hatha Yoga für jedes Alter

Anfänger/innen und Mittelstufe

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen verhelfen zu Entspannung, verbessertem Körpergefühl, erhöhter Flexibilität und Muskelkraft. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundstellungen (Asanas) einer bewährten Yoga-Übungsreihe (Rishikesh-Reihe) mit leichten Variationen und bekommen Vorschläge für Kurs-Übungsabfolgen, die sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

R030132

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 04.02.2014, 17.45-19.15 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Hatha Yoga am Abend

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen verhelfen zu Entspannung, bewusstem Körpergefühl, Verbesserung von Kondition, Flexibilität und Muskelkraft (Asanas). Bewusste Atemführung (Pranayama) und Entspannungsübungen wirken beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Zum Ausklang eines langen Tages wollen wir besonders dem Rücken und der Wirbelsäule unsere Aufmerksamkeit widmen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

R030133

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 04.02.2014, 19.20-20.50 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



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

R030134

Beate Bordt, Yogalehrerin

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

Di, ab 04.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 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.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030135

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

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

Do, ab 06.02.2014, 16.25-17.55 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

R030136

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

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

Fr, ab 07.02.2014, 14.45-16.00 Uhr
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

Hatha Yoga 2 - Ankommen in Körper, Geist und Atem

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übes 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

R030137

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

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

Do, ab 06.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Hatha Yoga für Junggebliebene

Leicht Fortgeschrittene und Mittelstufe

Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt. Die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst. Es wird ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Stabilität angestrebt, d.h. die Muskulatur wird aufgebaut, gekräftigt und gedehnt, Sie lernen, sich gelenkschonend und ökonomisch zu bewegen. Bewusste Atemführung und gezielte Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf Körper, Geist und Seele aus. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten älterer Menschen. Jüngere sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

R030138

Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV

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

Mo, ab 03.02.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

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

R030141

Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV

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

Sa, 08.03.2014, 13.00-16.00 Uhr
€ 10,-

Yoga Breathwalking

Yoga Breathwalking ist ein Fitnesstraining aus der Tradition des Kundalini Yoga. Wir laufen durch Urberachs Felder, Wiesen und Wälder ganz bewusst. Mit Aufwärmübungen aus dem Yoga gehen wir mit verschiedenen Atemmustern und der normalen, unbeeinflussten Atmung im Wechsel. Wir beenden den Breathwalk mit yogischen Dehnübungen und schließen unseren Ausflug in das bewusste „Hier und Jetztsein“ mit einer kleinen Meditation.

Bitte witterungentsprechende Kleidung und geeignete Walking- oder Joggingschuhe anziehen!

R030142

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Urberach), genauer Treffpunkt wird noch mitgeteilt

Fr, ab 25.04.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 25,-, 5 Termine

Tai Chi / Qi Gong

Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil)

Fortgeschrittene

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. Der Kurs ist eine Fortsetzung des vergangenen Semesters. Seiteneinstieg ist in Absprache mit dem Kursleiter möglich.

R030150

Thomas Schnabel

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

Di, ab 04.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Qigong – „Ins Reich der Mitte“

Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen. Dieser Kurs beinhaltet Kombinationen von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit langer Zeit Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert, die wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule wird deutlich. Für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030151

Rigobert Jakob, geprüfter Kursleiter nach der Deutschen Qigong Gesellschaft

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

Fr, ab 07.02.2014, 16.15-17.30 Uhr
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

Massage

Partnermassage

Einsteiger/innen

Dieser Kurs ist für Paare, die den Wunsch haben, durch eine sanfte Massage in Entspannung zu kommen und noch keine Erfahrungen haben. Hier lernen Sie Schritt für Schritt einfache Griffe kennen, um die gestauten Energien zu mobilisieren. So erlangen Sie mehr Wohlbefinden und Vitalität. 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 Massagen können wir dem Alltagstrott entfliehen. Wir werden vitaler und ausgeglichener. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: pro Paar 2 große Handtücher oder Decken, Isomatte, 2 kleine Handtücher, Massageöl und jede/r warme Socken

R030153

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin,
Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

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

Sa, 15.03.2014, 11.00-14.45 Uhr
€ 13,- pro Person, (zzgl. € 1,- Materialkosten),
bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)

Partnermassage

Kostbares Wissen alter Kulturen über Energiepunkte!

Die „Kunst der sanften Berührung“ wirkt auf den Körper entspannend, beruhigend, aber auch belebend und durchblutungsfördernd. Eine Massage verbindet viele Eigenschaften: sie beruhigt die Nerven, aktiviert körpereigene Heilkräfte und stärkt das Immunsystem. Durch spezielle Griffe werden die Muskeln gelockert und Stress abgebaut. Sie erlernen Massagetechniken für den gesamten Körper. Gerade die ayurvedische Kopfmassage oder die Energiepunkt-Rückenmassage wird Ihnen ein wohlthuendes Geschenk sein. Dazu erhalten Sie nützliche Informationen über verschiedene Öle und ätherischen Öle. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: pro Paar eine Isomatte, 2 große Handtücher oder Decken, 2 kleine Handtücher, Massageöl, kleines Schälchen fürs Öl und jede/r warme Socken

R030154

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin,
Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

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

Sa, 05.04.2014, 11.00-17.00 Uhr

€ 20,- 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 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 und Decke

R030155

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin,
Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

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

Do, ab 06.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
(nicht am 13.03.2014)

€ 35,-, 7 Termine, 14 UE

Kurse für Kinder
und Jugendliche



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

In Kooperation mit der vhs Rödermark werden im 1. Halbjahr 2014 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten. In den Schulferien findet kein Unterricht statt. Bitte hinterlegen Sie am ersten Kurstag im Vitabel Frauen Fitness € 15,- als Schlüsselgeld. Anmeldungen bitte über die vhs Rödermark.



Bauch - Beine - Po

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

R030264

Jens Binias

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

Fr, ab 17.01.2014, 11.00-12.00 Uhr € 72,-, 12 Termine

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

Pilates Foamroller

Körperbildung in ihrer reinsten Form. Kraft, Beweglichkeit und -durch den Einsatz der „Rolle“- vor allem Gleichgewicht werden hier geschult! Gute Haltungsschulung!

R030266

Renate Rossbach

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

Mi, ab 05.02.2014, 09.00-10.00 Uhr € 90,-, 15 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

R030156

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

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

Do, ab 08.05.2014, 19.30-21.00 Uhr € 30,-, 6 Termine, 12 UE

Eutonie

Eutonie - eine spannende Möglichkeit für Sie, auf individuelle Weise über Ihre Sinne zu mehr persönlicher Lebensqualität, körperlichem Wohlbefinden, geistiger Wachheit und Kommunikationsfähigkeit zu kommen. Eutonie ist eine bewährte ganzheitliche Körperarbeit, die sich für Menschen jeden Alters eignet. Herzliche Einladung - ich freue mich auf Sie. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

R030157 – Eutonie zum Kennenlernen

Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin

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

Sa, 08.02.2014, 10.00-13.30 Uhr € 19,-, 4 UE

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

TRX - das schnelle und effektive Ganzkörperworkout

Zwei Schlingen, der sogenannte Suspension Trainer, das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft ermöglichen hunderte von Übungen! Stärke, Gleichgewicht und Rumpfstabilität werden trainiert!

R030267

Renate Rossbach

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

Do, ab 06.02.2014, 19.30-20.15 Uhr € 128,-, 15 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - max. 8 Teilnehmerinnen

Kids - Zumba® für Mädels von 8-13 Jahren



Die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Mädels ein!

R030268

Claudia Troha

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

Do, ab 06.02.2014, 16.30-17.30 Uhr € 72,-, 12 Termine

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

R030158 – Mit Eutonie ins Frühjahr starten

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

Di, ab 11.02.2014, 19.00-20.30 Uhr € 77,-, 8 Termine, 16 UE

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

Meditation



Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Meditation - Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit Hilfe der Meditation stärken wir Körper, Geist und Seele. Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst und kommen in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch meditative Musik und eine geführte Meditation kommen wir in eine tiefe Entspannung, schöpfen hierdurch neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern. Wir machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält“ (Goethe).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

R030160

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

Mo, ab 24.03.2014, 20.00-21.30 Uhr € 25,-, 5 Termine, 10 UE

Meditation und Gesundheit am Samstagnachmittag

Mit Hilfe der Meditation nehmen wir Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen auf. Durch meditative Musik und geführte Meditationen kommen wir in tiefe Entspannung, schöpfen neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern. Wir lernen verschiedene Heilmeditationen kennen und machen uns mit Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir 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“ (Goethe).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

R030164

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

Sa, 22.02.2014, 14.00-17.00 Uhr € 10,-

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

R030270

Doris Vierkant, Physiotherapeutin

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

Mo, ab 03.02.2014, 17.00-18.15 Uhr € 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030271

Doris Vierkant, Physiotherapeutin

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

Mo, ab 03.02.2014, 18.20-19.35 Uhr € 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030272

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach,

Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum **Mi, ab 05.02.2014**, 09.00-10.15 Uhr € 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030273

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

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

Mi, ab 05.02.2014, 10.15-11.30 Uhr € 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030274

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

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

Fr, ab 07.02.2014, 09.15-10.30 Uhr € 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030275

Gabriele Schmitt-Schleinkofer, Krankengymnastin

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

Fr, ab 07.02.2014, 10.30-11.45 Uhr € 50,-, 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, großes Handtuch und feste Sportschuhe

R030276

Ute Kampfmann

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

Mo, ab 28.04.2014, 09.30-10.30 Uhr € 40,-, 12 Termine, 16 UE

R030277

Ute Kampfmann

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

Mo, ab 28.04.2014, 10.30-11.30 Uhr € 40,-, 12 Termine, 16 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

R030278

Ilona Heberer

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

Mo, ab 10.02.2014, 09.30-10.30 Uhr € 30,-, 9 Termine, 12 UE

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-roedermark.de

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

R030279

Ilona Heberer

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

Mo, ab 03.02.2014, 10.30-11.30 Uhr

€ 35,-, 10 Termine, 14 UE

Fitness**Bodyfitness**

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende 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

R030280

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 20.02.2014, 18.00-19.15 Uhr
€ 75,-, 18 Termine, 30 UE

R030281

Monika Dries

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 20.02.2014, 19.30-20.45 Uhr
€ 75,-, 18 Termine, 30 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

R030283

Manuela Beck

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

Fr, ab 07.02.2014, 09.00-10.00 Uhr

€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

R030284

Manuela Beck

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

Mi, ab 05.02.2014, 17.15-18.15 Uhr

€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

**Anmeldung auch per Fax
möglich: 06103 3131-1399**

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

R030285

Manuela Beck

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

Mi, ab 05.02.2014, 18.20-19.20 Uhr

€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

K030218

K030219

Illya Gerovych

Kursbeschreibung siehe S. 20

ALLES NEU**MACHT DER MAI!**

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Erkrankungen/Heilmethoden**Besser sehen durch Augentraining**

Wie kann entspanntes und stressfreies Sehen gelingen? Mit dem Basis-Programm:

- Besser sehen bis ins hohe Alter / bei Hornhautverkrümmung
 - moderne Sehprobleme angehen / entspannte Augen am PC
 - Augen-Yoga
 - müde, trockene und lichtempfindliche Augen.
- Die Augenschule gibt Ihnen wichtige Tipps für den Alltag und zeigt Ihnen super wirkungsvolle Methoden. Sie lernen, wie Sie sich auf natürliche Art auch nach dem Kurs selbst helfen können.

Der Kurs ist sowohl als Prävention als auch für bereits Fehlsichtige geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

R030489

Angelika Tank

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

Mi, ab 14.05.2014, 19.00-20.30 Uhr

€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Spirituelles Heilen**Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte**

Gesundheit bedeutet in Harmonie zu sein mit Körper, Geist und Seele. In der heutigen Gesellschaft ist fast jeder überfordert. Stress, Angst, Unruhe und negative Emotionen schwächen unser Immunsystem, Krankheiten können entstehen. Um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Harmonie mit uns selbst zu kommen, lernen wir einfache Energieübungen und die geistigen Gesetze der Heilung kennen.

Während einer geführten Meditation stellen wir wieder eine tiefe Verbindung zu unserer Seele und unserer Heilkraft her. Hierdurch können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden.

„Der Geist formt den Körper“ (Goethe)

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

R030491

Gabriele Loose, Heilpraktikerin,

Spirituelle Psychologin

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

Mo, 17.03.2014, 19.00-22.00 Uhr

€ 10,-, 4 UE

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Einführung in die Kinesiologie

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Kinesiologie kennen, ebenso wie den Muskeltest. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Wir führen an diesem Tag eine komplette 14-Muskel-Balance durch. Außerdem können wir die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln an diesem Tag testen (ggf. Nahrungsmittel mitbringen). Da der Wasserhaushalt des Körpers eine große Rolle spielt, bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

R030492

Gudrun Müller, MAT-Trainerin,

Psychologische Beraterin

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

Sa, 28.06.2014, 10.00-17.00 Uhr

€ 23,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)

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 5

R040420

Anna Elsner

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

Di/Do, ab 11.02.2014, 12.00-14.15 Uhr

€ 192,-, 32 Termine, 96 UE



*Anna Elsner,
Kursleiterin
Deutsch als
Fremdsprache*

Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

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

R040421

Gerda Kloidt

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

Mo, ab 03.03.2014, 08.45-11.45 Uhr

(Mo/Di (teilweise)/Mi/Do/Fr)

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040422

Dr. Gerd Kaul, Ingrid Mager

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

Mo-Do, ab 10.02.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 3+4+5

Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

R040424

Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager

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

Mo-Do, ab 19.02.2014, 18.30-21.30 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE



*Gerda Kloidt,
Kursleiterin
Deutsch als
Fremdsprache*

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag. Vorbereitung auf den DTZ im Juli 2014.

R040426

Anna Elsner

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

Mo-Do, ab 17.02.2014, 08.30-11.30 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040427

Gerda Kloidt

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

Mo-Do, ab 24.02.2014, 14.00-17.00 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 6

Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. Vorbereitung auf den DTZ im April 2014.

R040428

Dorothee Andreas

Rödermark (Urberach), Erlengasse 7, Seniorentreff Urberach

Mo-Fr, ab 24.02.2014, 09.00-12.00 Uhr

€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache - Konversation (B2)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
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 und machen eine oder zwei Exkursionen. Wir korrigieren unsere Fehler, erlangen so mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern stetig unseren Wortschatz.

R040429

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do/Mo, ab 30.01.2014, 18.00-20.15 Uhr
€ 120,-, 20 Termine, 60 UE

R040430

Gerda Kloidt

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo/Do, ab 05.05.2014, 18.00-20.15 Uhr
€ 120,-, 20 Termine, 60 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 und/oder sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten. Der Kurs endet mit dieser Prüfung.

R040435

€ 120,-, 60 UE

Der nächste Orientierungskurs findet nach dem DTZ im April 2014 statt, der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Chinesisch

Chinesisch A2

K040205

Sisouphan Thao-Tsang

Kursbeschreibung siehe S. 23

Englisch

Englisch A1

Anfänger/innen

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

R040631

Adriana Mallek

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-51
Mo, ab 10.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.2

Für ältere Anfänger/innen

Sie sind schon etwas älter, haben jetzt mehr Zeit und maximal 1 Semester systematisch Englisch gelernt? Dann gibt es gute Gründe damit weiter zu machen:

- Sprachen lernen hält geistig fit, Sie trainieren Ihr Gedächtnis, neue Gehirnzellen und Verbindungen können entstehen.
- Sie können sich bei Urlaubsreisen im Aus-

land verständigen und auch Ihre unmittelbare Umgebung hier besser verstehen!

- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.

- Sie lernen neue Leute kennen.

Also - nichts wie hin, wir freuen uns auf Sie!

R040632

Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 18.02.2014, 09.00-10.30 Uhr
€ 80,-, 16 Termine, 32 UE

Englisch A1.3

face2face, Elementary, Unit 9A, Klett Verlag
The book is important. You wish to keep your English alive, so you should talk. Different topics will be used and of course grammar questions will be discussed and reviewed.

R040633

Adriana Mallek

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mi, ab 05.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A1.8

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.

R040634

Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 18.02.2014, 10.30-12.00 Uhr
€ 80,-, 16 Termine, 32 UE

Englisch Refresher A2

K040601

Heike Roszkopf

Kursbeschreibung siehe S. 24

Englisch B1

Fairway 3, ab Lektion 7, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.

R040636

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Do, ab 20.02.2014, 14.00-15.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1

face2face, Student's Book + Workbook, Pre-intermediate, Unit 10, Klett Verlag
Wir haben dazugelernt und setzen unseren Englischkurs fort in B1 Level, denn wer rastet, der rostet. Gemeinsam werden wir unser Lehrbuch zu Ende bringen und auch Englische Literatur weiterhin lesen, sowie viel erzählen und diskutieren. Come, learn and have fun!

R040638

Ingeborg Schuster

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 05.02.2014, 10.00-11.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B1 Pre-Intermediate

K040604

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 24

Englisch Unlimited B1.6

Pre-Intermediate

K040605

Heike Roszkopf

Kursbeschreibung siehe S. 24

Englisch für ältere Bürger/innen B 2

K040607

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 24

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!

R040639

Penelope Klemen

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

Di, ab 04.02.2014, 09.15-10.45 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2

Upper-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.

R040640

Penelope Klemen

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

Do, ab 06.02.2014, 09.00-10.30 Uhr

€ 60,-, 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!

R040641

Manuela Behrenbeck

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

Do, ab 06.02.2014, 18.00-19.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B2 Refreshing Conversation

This course gives those who speak English fluently the opportunity to converse with others while refreshing their skills.

R040643

Penelope Klemen

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

Do, ab 06.02.2014, 10.40-12.10 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 Intermediate

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

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

R040644

Christa Geiß

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

Di, ab 18.02.2014, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



*Christa Geiß,
Kursleiterin
Englisch und
Italienisch*

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.

R040645

Manuela Behrenbeck

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

Mi, ab 05.02.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 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.

R040646

Manuela Behrenbeck

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

Do, ab 06.02.2014, 19.30-21.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

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

K040610

K040611

David Johnson

Kursbeschreibung siehe S. 24

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Französisch



Französisch für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder schneller und leichter Fremdsprachen lernen als Erwachsene. Wo diese Vokabeln pauken, über Grammatik schwitzen und manche fremden Laute einfach nicht über die Lippen bringen, imitieren Kinder die Fremdsprache ungehemmt. Ihr Kind wächst spielerisch in eine andere Sprache hinein, so wie es einst seine Muttersprache gelernt hat. Frühfranzösisch spricht die Kinder ganzheitlich an und ist die Erstbegegnung mit der französischen Kultur.

R040848

Marie-Anne Rode

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

Di, ab 04.02.2014, 15.00-16.00 Uhr

€ 44,- bereits ermäßigte Gebühr, (zzgl. Materialkosten: € 20,-), 16 Termine, 22 UE

Französisch à 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 vorne wiederentdecken 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!

R040849

Marie-Anne Rode

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

Fr/Sa, 14.03./15.03.; 21.03./22.03.; 28.03./29.03.2014,

Fr 18.00-19.30 Uhr, Sa 09.00-13.00 Uhr

€ 55,-, 6 Termine, 22 UE

Französisch A1.2

Voyages 1, Unité 5, Klett Verlag

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

R040850

Marie-Anne Rode

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

Mi, ab 05.02.2014, 09.00-10.30 Uhr

€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Französisch zum Frühstück - Les petits déjeuners de la communication

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A1), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse 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.

R040854

Nadine Richter

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

Sa, 15.02., 22.03., 03.05., 31.05., 21.06. und 19.07.2014, 09.30-11.45 Uhr € 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 20,-), 6 Termine, 18 UE



Nadine Richter,
Kursleiterin
Französisch

Französisch A2

Voyages 2, Unité 1, 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.

R040855

Marie-Anne Rode

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

Mi, ab 05.02.2014, 18.00-19.30 Uhr

€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Französisch Übergang A1 zu A2

In diesem Kurs werden an zwei Terminen à 3 Stunden bereits erworbene Kenntnisse (Niveau A1) vertieft und wiederholt, um den Einstieg in den Kurs A2.1 zu erleichtern.

R040852

Nadine Richter

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

Di, 18.02. und 25.02.2014,

18.15-21.15 Uhr

€ 20,-, 2 Termine, 8 UE

Französisch A2.1

Voyages 2, Unité 1, Klett Verlag

Auf zu einer neuen Reise („Voyage“)! 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 Lebensgewohnheiten sprechen und gemeinsam in Erinnerungen schwelgen. Hierbei erweitern wir stetig unsere kommunikative Kompetenz, den Wortschatz und das grammatikalische Wissen.

R040856

Nadine Richter

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

Di, ab 04.03.2014, 18.15-19.45 Uhr

€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Anmeldung auch per Fax möglich:

06103 3131-1399



Französisch B1

Continuons en français

Voyages 3, Unité 4, Klett-Verlag

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

R040858

Sabine Malher

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

Di, ab 04.02.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch B2

Exprimons-nous en français - intensiv auf leichte Art

Oui, exprimons-nous en français anhand verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten mit aktuellen Themen: Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien! Grammatik wird auch gefördert! Idealer Kurs für Neueinsteiger/innen, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

R040859

Sabine Malher

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

Mo, ab 03.02.2014, 09.00-10.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 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.

R040860

Sabine Malher

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

Do, ab 06.02.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1

Allegro Band 1, Klett Verlag

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die sich auf die Reise in die italienische Sprache und Kultur begeben möchten. Alltagssituationen, Spiele, italienische Musik und angenehme Atmosphäre gehören auch dazu.

R040969

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Do, ab 06.02.2014, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch A1.2 Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Allegro Band 1, Lezione 5, Klett Verlag

In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir praxisbezogen die im letzten Semester erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache

- und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur.

R040971

Christa Geiß

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

Di, ab 18.02.2014, 18.00-19.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A1.3

Allegro Band 1, Lezione 8, Klett Verlag

In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir die erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache.

R040972

Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Mi, ab 05.02.2014, 17.30-19.00 Uhr

€ 90,-, 18 Termine, 36 UE

Italienisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

R040974

Christa Geiß

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

Mi, ab 19.02.2014, 18.30-20.00 Uhr

€ 75,-, 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.

R040976

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Mo, ab 03.02.2014, 18.45-20.15 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

R040978

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Mi, ab 05.02.2014, 09.00-10.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch B

Da 0 a 100, Livello B2, Hueber Verlag

Ripercorriamo e rivisitiamo le nostre conoscenze anche con l'aggiunta di altro materiale per favorire l'approfondimento. A presto!

R040980

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Di, ab 04.02.2014, 10.30-12.00 Uhr

€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch B2

Leggiamo dei testi e parliamo del più e del meno senza perdere di vista la grammatica.

R040982

Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Mi, ab 05.02.2014, 09.30-11.00 Uhr
€ 90,-, 18 Termine, 36 UE



Spanisch

Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Con Gusto“, Band 1, Klett Verlag

In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprache.

R042250

Amelia Requena

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

Mo, ab 03.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A1.2

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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

R042251

Amelia Requena

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

Mo, ab 03.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A1.4

„Con gusto“, Band 1, Unidad 10, Klett Verlag
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

R042254

Amelia Requena

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

Di, ab 04.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 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.

R042255

Amelia Requena

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

Sa, 01.03., 15.03., 05.04., 26.04., 10.05. und 14.06.2014, 09.30-11.45 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 20,-), 6 Termine, 18 UE

Spanisch A1.8

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

R042256

Olga-Josefina Jimenez Guerrero

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

Mo, ab 03.02.2014, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2

„Con gusto“, Band 2, Unidad 1, Klett Verlag
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir unsere Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

R042257

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 06.02.2014, 19.45-21.15 Uhr
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch A2.2

„Con Gusto“, Band 2, Unidad 5, Klett Verlag
Für leicht Fortgeschrittene. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

R042258

Margarita Voigt-Herrera

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

Do, ab 20.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B1

Con gusto B1, Unidad 3, Klett Verlag

R042260

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 06.02.2014, 18.15-19.45 Uhr
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch B2 - Conversación

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

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

R042261

Amelia Requena

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

Di, ab 04.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-), 15 Termine, 30 UE

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

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

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K050102	PC-Grundlagen für Späteinsteiger	18.02.2014	Helge Tischler	27
K050103	PC-Grundlagen mit Muße für Späteinsteiger	10.03.2014	Hildegard Hügemann	27
K050104	PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger	29.04.2014	Helge Tischler	27
K050105	PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger	05.05.2014	Hildegard Hügemann	27
K050110	Wo sind meine Daten?	01.03.2014	Ingrid Schneider-Hanning	27
K050115	Mobile Geräte unter Windows 8	24.03.2014	Jancu Fekler	28
K050120	Mit dem Tablet / iPad / Smartphone	03.02.2014	Oliver Weck	28
K050122	Mit dem Tablet / iPad / Smartphone	15.03.2014	Oliver Weck	28
K050123	Android Smartphones Basics	15.02.2014	Tadeusz Olszowski	28
K050155	Sicher und fit am PC	07.02.2014	Hildegard Hügemann	28
K050156	Sicher und fit am PC mit Muße	18.02.2014	Christiane Ebinger	28
K050202	Kombi-Paket MS-Office 2010	18.03.2014	Christiane Ebinger	28
K050203	Kombi-Paket MS-Office 2010	02.05.2014	Hildegard Hügemann	28
K050210	Umstieg auf MS-Office 2010 u. Auffrischung	22.02.2014	Christiane Ebinger	28
K050211	Word, Excel, PowerPoint und Outlook	10.05.2014	Christiane Ebinger	28
K050213	MS-OneNote	23.03.2014	Tadeusz Olszowski	29
K050231	Basiswissen mit Excel 2010	12.03.2014	Dietmar Miersch	29
K050237	Excel-Daten visualisieren	08.03.2014	Hildegard Hügemann	29
K050240	Basiswissen mit PowerPoint 2010	21.03.2014	Christiane Ebinger	29
K050250	Datenbank-Projekterten mit MS-Access 2010	05.04.2014	Hildegard Hügemann	29
K050260	Outlook 2010 Basiswissen	09.03.2014	Tadeusz Olszowski	29
K050265	Outlook 2010 Professionell	30.03.2014	Tadeusz Olszowski	29
K050270	Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop	11.03.2014	Christiane Ebinger	30
K050271	Grundlagen Bildbearbeitung mit Adobe	25.03.2014	Christiane Ebinger	30
K050301	Programmieren lernen	14.04.2014	Ralph Beier	30
K050302	Programmiertechnik mit C++	07.05.2014	Stefan Franke	31
K050320	Heimnetzwerk - Premiumkurs Kleingruppe	15.02.2014	Oliver Weck	31
K050401	Computerschreiben in 4 Terminen	22.04.2014	Ralph Beier	32

Mathematik

Mathematik (9. Schuljahr)

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

R060813

Othmar Syrowatka

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

Mo, ab 03.02.2014, 17.00-18.30 Uhr
€ 32,- 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

R060814

Mario Bauer

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

Di, ab 04.02.2014, 16.00-17.30 Uhr
€ 32,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 8 Termine, 16 UE

R060815

Mario Bauer

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

Di, ab 04.02.2014, 17.30-19.00 Uhr
€ 32,- 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 aus allen Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra durch und bereiten uns so optimal auf die bevorstehende Prüfung vor.

R060817

Gabriele Breitbach-Hitzel

Dipl.Math., Lehrerin

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

Mi, ab 15.01.2014, 18.00-20.15 Uhr
€ 48,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 8 Termine, 24 UE

Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2015

Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Grund- und Leistungskurs in Mathematik in den Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra.

R060818

Gabriele Breitbach-Hitzel

Dipl.Math., Lehrerin

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

Mi, ab 19.03.2014, 18.00-20.15 Uhr
€ 54,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 9 Termine, 27 UE

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Access	29
Acrylmalerei	13, 58
Activboard	31f
Akupressur	20
Alphabetisierung	21, 44, 73
Aquarellieren	13
Arabisch	22f
Archäologie	11
Atem	4, 9, 41, 52
Augentraining	20, 73
Autogenes Training	51f, 60, 71f
B	
Bauen	8
BBP	43, 62, 72
Beckenbodentraining	10, 19, 43, 60
Beruf	32f, 35, 54f, 66f
Betriebssysteme	31, 55, 66
Bewerben	24, 35
Bildbearbeitung am PC	30, 54f, 67
Bildhauerei	14
Bildungsurlaub	5, 19, 24, 26, 28ff, 45f, 48
Biologie	58
Blues Harp	17
Bogenschießen	42
Bosnisch	26
Boule	42
Buchbinden	16
Buchführung	32f
Burnout	57f
Büromanagement	28f, 66
C	
Cambridge Certificates	24
Cantienica	19
Chinesisch	23
Computerkurse	27ff, 54f, 66f
D	
Dänisch	23
Desktop-Publishing	30
Deutsch	21
Deutsch als Fremdsprache	21f, 44, 53, 64, 73f
Digitale Fotografie	15, 38, 54f, 59, 67
Drehkurse (Töpfern)	14f
Drucktechniken	12
E	
Ehrenamt	33
Einbürgerung	22
Eltern	3
Englisch	24, 44f, 53, 64f, 74
Englisch für den Beruf	24, 45
Englisch für Kinder/Schüler	45f, 53, 65
Entspannung	5f, 17f, 40f, 60f, 71f
Ernährung	20, 38f, 51
Eutonie	72
Excel	28f, 55, 67

F	
Familienaufstellungen	4, 9, 36
Fasten	20
Feldenkrais	19, 41, 52
Finanzwirtschaft	32
Fitness	19f, 42f, 52f, 61ff, 72f
Fossilien	35, 56
Fotobuch	30, 67
Fotografie	15, 38, 54, 59
Französisch	24f, 47f, 53f, 65, 75
Frauenkurse	8ff, 36f, 42, 58f, 62, 66
Führungen	2, 10ff, 34f, 56
Fußreflexzonenmassage	40
G	
Garten	7
Gebärdensprache	21
Gehirntraining	35, 57
Geschichte	2, 50
Gesellschaft	2, 34
Gesundheit	9f, 18ff, 39f, 51f, 60ff, 70ff
Gitarre	16f, 58f
Grafik	12ff, 30
Gymnastik	42f, 52f, 61f, 72f
H	
Heilmethoden	20, 39f, 51f, 63, 73
Heimwerken	37, 59
Herz-Kreislauf-Training	20, 42
Homöopathie	39, 63
Hypnose	6, 57
I	
Ikebana	15, 59
Indesign	30
Integrationskurse	21, 44, 73
Interkulturelle Kompetenz	3
Internet	8, 27f, 31f, 66f
Italienisch	25, 48f, 54, 65f, 75
J	
Japanisch	25
Jugendliche	13, 31, 46, 58f, 62, 64ff, 67, 76
K	
Kalligraphie	14
Kaufmännische Kurse	32f, 67
Keramik	14f, 69
Kinderkurse	9, 13, 31f, 36f, 47, 53, 57ff, 62, 64, 66, 72
Kinesiologie	4, 73
Kochen	20f, 38f, 63f
Kommunikation	4, 35, 57, 66
Kosmetik	38, 60, 70
Kroatisch	26
Kunst- und Kultur	10ff, 37, 58f, 69f
Kunsthandwerk	15f, 37, 59, 70
L	
Länderkunde	34, 51, 68
Lehrer-Fortbildung	12ff, 31f
Lernen	3, 57

Lesungen	4, 10, 37
Literatur	10f, 51
Lohn und Gehalt	32f
M	
Malen	12ff, 37, 58, 69
Mappenvorbereitung	13
Massage	40, 71
Mathematik	67, 76
Meditation	4f, 41, 60, 72
Mode	16, 60, 70
Mosaik	15
Musik, Musizieren	16f, 37, 51, 58f
Musikarchiv	31
N	
Nähen	16, 60, 70
Natur	7f, 51
Netzwerk	31
Niederländisch	25
NLP	57
Numerologie	6
O	
Office	28f, 55, 66f
OneNote	29
Origami	37
Osteoporose (Prävention)	52
Outlook	29
P	
Pädagogik	3, 57
Papierschöpfen	37, 59
Patientenverfügung	2, 68
Percussion/Schlagzeug	17, 37, 58f
Persönlichkeitsentwicklung	4f
Pflegeversicherung	2
Philosophie	6
Photoshop	30
Pilates	43, 52, 62f, 72f
Plastisches Gestalten	14f, 69
Politik	2, 34
Polnisch	25
Portugiesisch	25
Powerpoint	29, 55, 67
Programmieren	31
Prüfungen	22, 27, 32
Psychologie	4ff, 9, 35f, 50, 57f
Publisher	29
Q	
Qigong	18, 41, 51f, 61, 71
Qualifizierungsschecks	33
R	
Radieren	12
Recht	2, 33, 36, 50, 68
Reiki	6, 50
Reisen	8, 11, 19, 46
Reiten	42
Religion	7, 68
Rhetorik	35, 66

Rumänisch	25
Russisch	25
S	
Schmuck	15f, 70
Schreibwerkstatt	4, 8, 11
Schulabschlüsse	2
Schwimmkurse	20, 53
Selbstverteidigung	9, 20, 36
Seniorenbildung	24, 27, 35, 49f, 43
Serbisch	26
Smartphone	28, 54f
Spanisch	26, 48, 66, 76
Speckstein	14
Spinning	20
Spracheinstufung	23, 44
Steuern	33
Stimmtraining	4, 9, 41, 51
Stressbewältigung	5f, 9, 18f
T	
Tai Chi	41, 60f, 71
Tanz	9, 17, 42, 59, 70
Tastschreiben am PC	32
Textiles Gestalten	16, 59f, 70
Theater	58
Theologie	7, 68
Tschechisch	26
Türkisch	26f
U	
Umweltbildung	8, 35
Ungarisch	27
Urdu	27
V	
Verbraucherfragen	8f, 35, 51, 58, 68
Vorsorgevollmacht	68
Vorträge	2ff, 8ff, 34, 36, 39f, 50f, 58
W	
Walking (Nordic)	19, 52, 61
Wassergymnastik	53
Weben	16
Web-Publishing	31
Wechseljahre	9
Wellness	9
Windows	27f, 31, 55, 66
Wirbelsäulengymnastik	20, 42f, 52f, 61f, 72f
Word	28f, 55, 66
Work Life Balance	5
X	
Xpert	27, 32
Y	
Yoga	6, 9, 18f, 40, 51, 60f, 70f
Z	
Zeichnen	12f, 58
Zirkustraining	62
Zumba	17, 43, 63, 72