



# **vhs** Kreis Offenbach

## Programm 2. Halbjahr 2014

September bis Januar

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,

Sie halten das Programmheft der Volkshochschule Kreis Offenbach für das zweite Semester 2014 in Händen. Beim Blättern werden Sie auf den ersten Blick die gewohnte Vielfalt des Angebots vorfinden, dazu gehören die Seminare und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft und Politik, Gesundheit, Psychologie sowie Kultur und Fremdsprachen. Auf den zweiten Blick werden Sie feststellen, dass die Angebotspalette für die berufliche Fort- und Weiterbildung zunehmend Raum einnimmt. Dabei liegt das Augenmerk nicht mehr nur auf den „klassischen Bereichen“ von der EDV bis zur Erweiterung von Fremdsprachenkenntnissen für berufliche Kontexte. Einen besonderen Schwerpunkt bilden seit 2013 die Qualifizierungsmaßnahmen für die Kinderbetreuung.

Im vergangenen Jahr haben mehr als fünfhundert Menschen erfolgreich an diesen Veranstaltungen teilgenommen, um optimal auf ihre anspruchsvolle pädagogische Tätigkeit vorbereitet zu sein. Da ist zum einen die Weiterbildung für Leitungen von Kindertagesstätten. In einem einjährigen Kurs werden neue Führungskräfte auf ihre vielfältigen Anforderungen vorbereitet. Zum anderen gibt es die bereits etablierten Kurse für Betreuungspersonal in Einrichtungen an Grundschulen. Auch hier handelt es sich um eine einjährige Maßnahme, die mit einem qualifizierenden Abschluss beendet wird.

Die Volkshochschule Kreis Offenbach ist darüber hinaus federführend bei dem umfangreichen Qualifizierungspaket, das die Tagesmütter und -väter heute absolvieren müssen. Ganz neu im Portfolio ist außerdem der Zertifikatskurs zur Frühpädagogik für Erzieherinnen und Erzieher bei der Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Die Maßnahmen werden in Zusammenarbeit mit den zuständigen Fachdiensten in unserer Kreisverwaltung konzipiert.

Wir haben für diese Arbeit viel Lob und Anerkennung erhalten. So wird das Konzept zur Weiterbildung für Beschäftigte in der Schulkindbetreuung vom Verband der hessischen

Volkshochschulen landesweit als vorbildliches Modell empfohlen und für die Qualität der Fortbildungsveranstaltungen zur Kindertagespflege sind wir in diesem Jahr mit dem Gütesiegel „Aktionsprogramm Kindertagespflege“ ausgezeichnet worden. Dies kommt in erster Linie den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft zugute und damit auch der Betreuungsqualität in unserem Kreis.

Sie sehen also, Bildung lohnt sich in vielerlei Beziehung und die Volkshochschule Kreis Offenbach setzt alles daran für das lebenslange Lernen bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen. Ganz gleich, aus welchem Grund Menschen sich einer neuen Lernerfahrung stellen, sie können sicher sein, dass sie an der Volkshochschule immer gut aufgehoben sind, hier ein breitgefächertes Angebot vorfinden, das sich am Bedarf orientiert und das auch finanziell konkurrenzfähig ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen auch für die zweite Jahreshälfte wieder viele gute Erfahrungen in Ihrer Volkshochschule.

Ihr



Oliver Quilling, Landrat



## SEMESTERTHEMA

### Erinnerung – täuschend? echt?

Wir alle haben Sie – unsere Erinnerungen. Täuschen Sie uns oder erinnern wir uns richtig? Sind sie ein Fluch oder ein Segen? Können wir ihnen entkommen oder können wir ohne Erinnerungen gar nicht leben?

Sie sehen, unser Semesterthema ist vielfältig und verspricht spannende Erkenntnisse. In vielen Veranstaltungen beleuchten wir Aspekte des individuellen und des kollektiven Erinnerns. Wir besuchen Einrichtungen, die sich um die institutionalisierte Erinnerungskultur bemühen wie Archive und Museen. Wir spüren in Kunstwerken den darin verarbeiteten Erinnerungen nach, sei es in Texten, Bildern oder Skulpturen. Zum 9. November laden wir Sie zu einem Vortrag ein, der diesen wichtigsten Erinnerungstag der Deutschen würdigen wird. Wir fragen danach, welche Rolle das Erinnern beim Lernen spielt und was geschieht, wenn unser Erinnerungsvermögen eingeschränkt ist oder verloren geht. Bitte lassen Sie sich von dem Angebot auf den folgenden Seiten inspirieren, um Ihren eigenen Zugang zum Thema Erinnerung zu finden. Wir wünschen Ihnen für die Veranstaltungen, die Sie bei uns besuchen, ganz unvergessliche Eindrücke!

Unser Logo zum Semesterthema begleitet Sie durch unser Programm: **THEMA**

### Einladung zum Erzählcafé „Erinnerungen an die Schulzeit“

Wir laden Sie herzlich zu unserem Erzählcafé in die Stadtbücherei Dietzenbach ein. **Am 15.11.2014, 15.00 Uhr**, werden wir gemeinsam auf einen Lebensabschnitt zurückblicken, an den sich jeder Erwachsene, auch jeder junge Erwachsene, leicht erinnern kann: auf die eigene Schulzeit.

Wir haben einige Gäste eingeladen, die uns zunächst von ihren sicher sehr unterschiedlichen Erinnerungen berichten werden, dann aber freuen wir uns auf Ihre Erzählungen. Besonders schön wäre es, wenn Sie auch Erinnerungstücke mitbringen könnten. Haben Sie noch ein altes Schulheft, Ihren ersten Tintenkiller oder vielleicht sogar noch eine Tafel? Das wird ein Nachmittag, an den wir uns später dann auch wieder gern erinnern werden!

Bitte geben Sie uns kurz Bescheid, wenn Sie kommen möchten (06103 3131-1313 oder vhs@kreis-offenbach.de).

Das Erzählcafé veranstalten wir gemeinsam mit der Stadtbücherei Dietzenbach.



## Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

<b>vhs Kreis Offenbach</b> .....	<b>1</b>
<b>vhs Dietzenbach</b> .....	<b>38</b>
<b>vhs Heusenstamm</b> .....	<b>55</b>
<b>vhs Rodgau</b> .....	<b>61</b>
<b>vhs in Rödermark</b> .....	<b>76</b>
vhs Dreieich .....	85
vhs Egelsbach .....	85
vhs Hainburg .....	85
vhs Langen .....	86
vhs Mühlheim .....	86
vhs Neu-Isenburg .....	86
vhs Obertshausen .....	87
vhs Seligenstadt .....	87
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>88</b>

## 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:

Herbstferien: 20.10. - 31.10.2014  
Jahreswechsel: 22.12.2014 - 09.01.2015  
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: 31.01.2014**

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am **09.01.2015**.

### Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden ab sofort entgegengenommen.  
Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite [www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de) sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt (hat).

Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.  
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](mailto: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](mailto: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](http://www.vhs-roedermark.de) möglich.



## Gesellschaft

Erläuterungen zu unserem Logo

**THEMA** finden Sie auf Seite 3.



### Ein Hobbit im Krieg - Tolkien und der Erste Weltkrieg

„Ich bin in der Tat ein Hobbit in jeglicher Hinsicht, außer der Größe“ - bekannte einmal der Oxford-Professor und Fantasieautor J.R.R. Tolkien (1892-1973). Hobbits - fiktive, menschenähnliche Wesen - spielen eine tragende Rolle im Kampf gegen das Böse in seinen Hauptwerken „Der Hobbit“ und „Der Herr der Ringe“. Als Nachrichtenoffizier erlebte und überlebte Tolkien die Grabenkämpfe an der Somme. Die Kriegserlebnisse haben ihn und sein literarisches Schaffen nachhaltig geprägt. Darum kann auch von diesem Zusammenhang aus die Entstehung und Bedeutung der tolkien-schen Fantasiewelt erhellt werden.

**R010015**

**Manfred Karl Böhm**, Diplom-Theologe und Publizist

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Di, 07.10.2014**, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

**Anmeldung auch per Fax an**  
**06103 3131-1399 oder über**  
**die Homepage möglich:**  
[www.vhs-roedermark.de](http://www.vhs-roedermark.de)



## Geschichte



### Vortrag: Der erste Weltkrieg und seine Ursachen

Die Juli-Krise 1914 führte Europa in den Ersten Weltkrieg. Anlässlich des 100. Jahrestages des Ausbruches des Krieges soll die sogenannte „Juli-Krise“ in diesem Vortrag ins Blickfeld genommen werden. War Deutschland der Hauptverantwortliche (Fritz Fischer) oder handelt es sich um mehrere „Schlafwandler“ (Christopher Clark)? Diese Fragen sollen in dem Vortrag, der auch Raum zur Diskussion bieten soll, erörtert werden.

**R010120**

**Bernhard Nowak**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,  
Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 26.11.2014**, 19.30 Uhr

- Eintritt frei -

## 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.

**R010525**

**Jörn Breitung**, Rechtsanwalt  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Do, 13.11.2014**, 18.00 Uhr  
€ 10,-

## Lerntechniken



### Geistig fit sein - jetzt und später

**K010603**

**Gudrun Müller**

Kursbeschreibung siehe S. 4

## Psychologie

### Seelenlasten abwerfen mit Hilfe der Kinesiologie

Mit der Psychologischen Kinesiologie lassen sich aktuelle und auch ältere, bewusste oder unbewusste Belastungen der Seele finden und auflösen. Sie lernen den kinesiologischen Muskeltest kennen, und bei der Bearbeitung der Themen zeigt der Körper jeweils an, welches Thema ggf. ansteht und ob die Bereitschaft der Seele besteht, es zu bearbeiten. Außerdem erlernen Sie den Umgang mit dem kinesiologischen Selbsttest.

**R010751**

**Gudrun Müller**, Psychol. Beraterin (SfG),  
Ausbildung Kinesiologie  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 3

**Sa, 11.10.2014**, 10.00-17.00 Uhr

€ 34,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Gudrun Müller,  
Psychologische  
Beraterin



### Traum-Erinnerung wecken

**K010704**

**Karin Walther-Weckmann**

Kursbeschreibung siehe S. 5

### Topfit durch Nichtstun

Entstossung durch Repetitives Meditations-training (RMT)

**K010732**

**Manfred Karl Böhm**

Kursbeschreibung siehe S. 7

## Theologie

### Geh nur. Dein Glaube hat Dich geheilt.

*Bibliotherapeutischer Workshop zum Heilungswirken Jesu*

„Genau wie ein moderner Arzt aus allen verfügbaren Medikamenten für den betreffenden Patienten das geeignetste auswählt, wandte Jesus unterschiedliche Heilungsmethoden an.“ (Dale A. Matthews, Medical Professor, Georgetown University USA)

Wie sind die Heilungswunder in den Evangelien zu verstehen? Hat Jesus wirklich Menschen geheilt? Was sagen Medizin und Theologie dazu? Was können diese Erzählungen uns heute bedeuten? Erläuterungen, Textlektüre und Gruppengespräch sollen zum Verständnis des Heilungswirkens Jesu hinführen.

**R010920**

**Manfred Karl Böhm**, Dipl.-Theologe,  
Publizist und Entspannungstrainer  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,  
Dieburger Str. 9-11, Raum 4

**Sa, 15.11.2014**, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,-

## Länderkunde



Foto: Günter Kloos

### Fotoschau: Ein Bummel durch das herbstliche Wien

Bei diesem Bummel durch die Hauptstadt Österreichs sehen wir unzählige Prachtbauten der Habsburger Dynastie, die Schlösser Schönbrunn und Belvedere, natürlich die Wiener Hofburg, die Karlskirche und den Stephansdom, die Albertina und das berühmte Burgtheater um nur einige zu nennen. Aber auch der beliebte Prater, verschiedene Parks und das moderne Wien mit der 2013 eröffneten Wirtschaftsuniversität - ein großer Campus mit architektonischen Highlights - und die künstlich aufgeschüttete Donauinsel werden in dieser aktuellen digitalen Fotoschau gezeigt.

**R011040**

**Günter Kloos**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 05.11.2014**, 20.00 Uhr - Eintritt frei -

### Digitale Fotoschau: Berlin, ein Bummel durch unsere Hauptstadt

In dieser Fotoschau sind die Berliner Klassiker wie Museumsinsel, Gendarmenmarkt, Rotes Rathaus, Brandenburger Tor, Unter den Linden, Schloss Charlottenburg oder der Dom zu sehen. Aber auch die Veränderungen nach der Wiedervereinigung sind festgehalten: die Neubebauung des Potsdamer Platzes und des Pariser Platzes vor dem Brandenburger Tor, der Hauptbahnhof und das Regierungsviertel im Spreebogen haben das Gesicht Berlins wirkungsvoll verändert. Daneben Oasen der Ruhe: der Tiergarten und die noch recht neuen Gärten der Welt in Berlin-Marzahn.

**R011041**

**Günter Kloos**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 03.12.2014**, 20.00 Uhr - Eintritt frei -

### Diavortrag: Zu den Steinböcken ins italienische Piemont

Im nördlichsten Winkel Italiens an der Schweizer Grenze gibt es abgelegene Täler mit einer prachtvollen Hochgebirgs-Wildnis: Die Nationalparks Alpe Devero und Valle Antrona. Der Naturfreund findet hier - gute Kondition und eigene Verpflegung vorausgesetzt - Bergeinsamkeit, fantastische Wasserfälle und paradiesische Plätze, an denen ihm nur noch Wildtiere und Bergblumen Gesellschaft leisten. Bunte Blumenwiesen beglücken mit Paradieslilien, Prachtnelken und seltenen Schmetterlingen. Die unglaubliche Krönung: ein Rudel waghalsiger Steinböcke, die in einer 50 Meter hohen, senkrechten Stauwand herumklettern.

**R011042**

**Martin Schroth**, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 19.11.2014**, 20.00 Uhr - Eintritt frei -

### Diavortrag: Naturschätze in Slowenien und Kroatien

Am östlichen Ende des Alpenbogens befinden sich die Kalksteingipfel der Karawanken und Steiner Alpen, mit prachtvollen Blumenwiesen und Schmetterlingen. In den wilden Karstgebieten des Nationalparks Velebit überlebten sogar Braunbären und Luchse - Wölfe und Geier haben sich wieder angesiedelt und ernähren sich von Reh, Hirsch und Gams. Das nahe Mittelmeer führt zu einem attraktiven Klima, geologische Besonderheiten machen das Wandern in diesen weißen Kalkbergen zu einem unvergesslichen Erlebnis. Daneben finden sich kleine Küstenstädtchen mit venezianischer Architektur am kristallklaren Meer der Kvarner Bucht.

**R011043**

**Martin Schroth**, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Mi, 14.01.2015**, 20.00 Uhr  
- Eintritt frei -

## Natur

### Was im Herbst im Garten zu tun ist - Vortrag

**K011532**

**Anke Holzmann-Wirth**

Beschreibung siehe S. 9

### Kleine Gärten - Vortrag

**K011534**

**Anke Holzmann-Wirth**

Beschreibung siehe S. 9

### Edible Landscaping - Gartengestaltung mit essbaren Pflanzen - Vortrag

**K011535**

**Anke Holzmann-Wirth**

Beschreibung siehe S. 9

## Kurse für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

### Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben

**K081710**

**Karin Walther-Weckmann**

Kursbeschreibung siehe S. 9

### Angst hat viele Gesichter

**K081714**

**Agnes Wiesner**

Kursbeschreibung siehe S. 9

### Ihre Stimme - Ihr Leben Ganzheitlicher Stimmkurs

**K081708**

**Barbara Luft**

Kursbeschreibung siehe S. 9

### Fünfte keltische Winterlesenacht - eine literarische und musikalische Reise

**K082115**

**Christiane Lotz, Marcella Hagenauer**

Kursbeschreibung siehe S. 10

### Beautytag: Farbenrausch für Frauen - "Super aussehen - Du bist schön!!"

**K082116**

**Tanja Pehl**

Kursbeschreibung siehe S. 10

### WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

**K081710**

**Brigitte Störmer**

Kursbeschreibung siehe S. 10

### Hormonyoga

**Workshop**

**K083221**

**Ivonne Winter**

Kursbeschreibung siehe S. 11

### „Die verborgenen Muskeln“ - Den Beckenboden spüren und trainieren

**K083220**

**Michaela Schmidt-Eppinger**

Kursbeschreibung siehe S. 11

## Literatur

### „Schreiben, wie eine Katze“ - E.T.A. Hoffmann Literarische Lesereise

**K020101**

**Lou Heinrich**

Kursbeschreibung siehe S. 11

### ROMANisches Café - Herbstausgabe

**K020108**

**Winfried B. Sahn**

Kursbeschreibung siehe S. 12

### "...die weiß ich noch und werd ich immer wissen" - Poesie der Erinnerung

**K020109**

**Winfried B. Sahn**

Kursbeschreibung siehe S. 12

## Zeichnen und Malen

### Malen am Morgen - vertreibt Kummer und Sorgen

**R020537**

**Hanne Gebhardt**

Rödermark (Ober-Roden), Halle der Turnerschaft, Friedrich-Ebert-Str., 1. Stock  
**Mo/Do, 13.10. und 16.10.2014**, 09.00-13.30 Uhr  
€ 30,-, 2 Termine, 12 UE

### Malen am Abend - erquickend und labend

**R020538**

**Hanne Gebhardt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Mo/Do, 13.10. und 16.10.2014**, 17.00-21.30 Uhr  
€ 30,-, 2 Termine, 12 UE

**R020539**

**Hanne Gebhardt**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 03-EG-12  
**Di, 14.10.2014**, 17.00-21.30 Uhr  
€ 15,-, 6 UE

### 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.

**R020540**

**Brigitte Zips**, Malerin

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum  
**Mo, ab 06.10.2014**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 100,-, 10 Termine, 40 UE



Ebru-Kunst von Nesrin Cosgun

### Ebru - die Kunst auf dem Wasser zu malen

Ebru bedeutet Wolke und bezeichnet die Jahrhunderte alte Kunst Papier zu marmorieren. Dazu wird Wasser so präpariert, dass die Farben auf der Oberfläche bleiben und sich nicht mischen. Mit Kämmen und Nadeln in verschiedenen Stärken wird aus der mit feinsten Pinseln aufgespritzten Farbe der marmorierte Hintergrund erstellt - jeder ein absolutes Unikat! Auf diesen können noch verschiedene Motive aufgemalt werden - durch das Malen mit Nadeln in unglaublich feinen Strukturen. Das Kunstwerk muss dann noch von der Wasseroberfläche auf Papier durch vorsichtiges Auflegen übertragen werden.

**R020545**

**Nesrin Cosgun**

Rödermark (Urberach), Schillerhaus, Schillerstraße 17  
**Mi, ab 05.11.2014**, 18.00-20.00 Uhr  
€ 80,-, (zzgl. Materialkosten: € 50,-), 12 Termine, 32 UE  
In Zusammenarbeit mit dem Schillerhaus und der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

## Keramik



Keramik: Petra Distler-Bäcker

### Hinweis:

Bei allen Keramik-Kursen werden die Materialkosten nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Informationen und Bildmaterial unter [www.keramik-im-puls.de](http://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.

**R020642**

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Di, ab 09.09.2014**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 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 10.09.2014**, 19.00-21.15 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

### Keramik - Kinderweihnachtswerkstatt



Wir stellen weihnachtliche Dekorationen und Geschenke selbst her. Ganz gleich ob Sternmobile, leuchtender Weihnachtsmann oder ein Engel für die Oma, ein besonderes persönliches Stück zu verschenken bereitet doppelte Freude. Die Kinder erlernen einfache Techniken im Umgang mit dem vielseitigen Material Ton. Die individuellen Stücke werden anschließend farbenfroh glasiert.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Handtuch

**R020644**

**Petra Distler-Bäcker**

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

**Mi, ab 05.11.2014**, 17.00-18.30 Uhr  
€ 20,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 5 Termine, 10 UE

## Musik

### Blues Harp-Workshop

(für Einsteiger)

**K020806**

**Dieter Kropp**

Kursbeschreibung siehe S. 19

## Tanz



Lisa Schaffner

### 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 Jugendliche und Erwachsene geeignet. Der Schwierigkeitsgrad wird individuell angepasst. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wasser

**R020930**

**Lisa Schaffner**

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

**Mi, ab 08.10.2014**, 20.00-21.30 Uhr  
€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

### Disco Fox

**K020903**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Salsa und Merengue

**K020904**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

### Tango Argentino

**K020905**

**Maria Bischoff, Joachim Romero**

Kursbeschreibung siehe S. 20

## 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 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,-.

**R021255**

**Ilona Neubecker**

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

**Fr, ab 31.10.2014**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 30,-, 3 Termine, 12 UE

### Silberschmuck modellieren

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrringe 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.

**R021256**

**Ilona Neubecker**

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

**Do, 23.10. und 30.10.2014**, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-, 2 Termine, 8 UE

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



## Kosmetik

### Schminken – aber natürlich!

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

**R021457**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

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

**Mi, 17.09. und 24.09.2014**, 18.00-21.00 Uhr

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

### 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

**R021458**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

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

**Mi, 10.12.2014**, 18.00-21.00 Uhr  
€ 10,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

## Mode



Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

### Aktuelle Mode - selbst genäht

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

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

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

**R021460**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

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

**Mi, ab 10.09.2014**, 19.30-21.45 Uhr  
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

**R021461**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

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

**Fr, 19.09.2014**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 20.09.2014**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 21.09.2014**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021462**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

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

**Fr, 14.11.2014**, 19.00-21.15 Uhr

**Sa, 15.11.2014**, 13.00-18.15 Uhr

**So, 16.11.2014**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021463**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 05.12.2014**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 06.12.2014**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 07.12.2014**, 10.00-15.15 Uhr  
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

**R021464**

**Marie-Luise Macey**, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin,  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Fr, 09.01.2015**, 19.00-21.15 Uhr  
**Sa, 10.01.2015**, 13.00-18.15 Uhr  
**So, 11.01.2015**, 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

**R030150 - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

**Gabriela Marx-Schuster**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 01.09.2014**, 18.20-19.50 Uhr, auch in den Herbstferien  
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

**R030151 - Fortgeschrittene**

**Gabriela Marx-Schuster**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Mo, ab 01.09.2014**, 20.00-21.30 Uhr, auch in den Herbstferien  
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE



**Anneli Sindermann**,  
Yogalehrerin BYV

**Hatha Yoga für jedes Alter**

**Leicht Fortgeschrittene und Mittelstufe**  
Mit dieser Unterrichtsreihe (Rishikesh-Reihe), nach alter Tradition zusammengestellt und in bestimmter Abfolge ausgeführt, können die Teilnehmer/innen körperliche, energetische und spirituelle Wirkungen erfahren. Grundstellungen (Asanas), richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspan-

nung harmonisieren blockierte Energien. In diesem Kurs versuchen wir, die Asanas länger zu halten und lernen neue Varianten zum Schwerpunkt Standstellung, Vorwärts- und Rückwärtsbeuge.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

**R030152**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 09.09.2014**, 17.45-19.15 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Hatha Yoga sanft am Abend**

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 Grundstellungen im 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: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

**R030153**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Di, ab 09.09.2014**, 19.20-20.50 Uhr, 15 Termine  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Beate Bordt

**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

**R030156**

**Beate Bordt**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 23.09.2014**, 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 Körper-

übungen 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

**R030157**

**Rigobert Jakob**, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 11.09.2014**, 16.25-17.55 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**R030158**

**Rigobert Jakob**, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Fr, ab 12.09.2014**, 14.45-16.00 Uhr  
€ 55,-, 13 Termine, 22 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

**R030159**

**Rigobert Jakob**, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Do, ab 11.09.2014**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Hatha Yoga für Junggebliebene Mittelstufe**

Yoga kann erwiesenermaßen den Alterungsprozess verlangsamen. Alle Funktionssysteme des Körpers werden durch regelmäßige Yoga-Praxis gestärkt, die geistige Beweglichkeit wird durch eine verbesserte Konzentration erhalten und auch auf psychisch-emotionaler Ebene werden positive Effekte ausgelöst. So bleiben Übere bis ins hohe Alter offen gegenüber sich selbst und ihrer Umwelt. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten älterer Menschen. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

**R030160**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 15.09.2014**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Yoga für den Rücken und die Gelenke**

**Anfänger/innen und Mittelstufe**  
Mit Hilfe bewährter gesundheitsfördernder und wohltuender Yoga-Körperübungen wird sanft und nachhaltig an der natürlichen Beweglich-

keit und der Belastungsfähigkeit der Gelenke gearbeitet. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung des Stoffwechsels unterstützen dabei. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme geeignet. Der Kurs berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen - jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

**R030161**

**Anneli Sindermann**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum  
**Mo, ab 15.09.2014**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 75,-, 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 Phantasie Reisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!

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

**R030162**

**Ivonne Winter**, Yogalehrerin BYV  
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal  
**Sa, 22.11.2014**, 13.00-16.00 Uhr  
€ 10,-, 4 UE

## Tai Chi

**Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil)****Anfänger/innen**

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 für Neueinsteiger/innen gedacht. Er ist in sich abgeschlossen, wird aber bei Interesse der Teilnehmenden in weiteren Kursen fortgeführt.

**R030170**

**Thomas Schnabel**  
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Di, ab 16.09.2014**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

## Massage

### Partnermassage

#### Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Paare, die noch keine Erfahrung damit haben, Schritt für Schritt einfache Griffe für eine sanfte Massage kennen, die Sie jederzeit zu Hause anwenden können. Mit Massagen können wir dem Alltagstrott entfliehen, gestaute Energien mobilisieren, mehr Wohlbefinden und Vitalität 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. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: ein Paar 2 große Handtücher oder Decken, Isomatte, 2 kleine Handtücher, Massageöl und jeder warme Socken

**R030175**

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

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

**Sa, 06.12.2014**, 10.30-14.15 Uhr

€ 13,- pro Person, (zzgl. € 1,- 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 kompakt

#### 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, Kissen und Decke und am Sonntag einen leichten Imbiss.

**R030180**

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

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

**So, 21.09.2014**, 10.30-15.00 Uhr und

4 x **Do, ab 25.09.2014**, 19.30-21.00 Uhr

€ 35,-, 5 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 und Decke

**R030181**

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

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

**Do, 06.11., 20.11, 04.12., 11.12.2014**

**und 15.01., 29.01.2015**, 19.30-21.00 Uhr,

€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

## Meditation



Lietta Schröder, Entspannungspädagogin

### Meditative Entspannung

Ganzheitliche Gesundheit beinhaltet, neben gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung, sich Ruhephasen zu gönnen und zu entspannen. Entspannung ist kein rein körperlicher Vorgang sondern hat Auswirkungen auf unsere Persönlichkeitsentwicklung. Mit Hilfe verschiedener Methoden aus Meditation, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training lernen wir Möglichkeiten kennen, wie wir auf achtsame Weise Ruheräume in den Alltag integrieren können, die uns mehr Kraft und Lebensfreude spenden. Neben den Übungen erhalten Sie Informationen über die Auswirkungen von Stress auf ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke

**R030184**

**Lietta Schröder**, Entspannungspädagogin

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

**Mi, ab 10.09.2014**, 19.45-21.15 Uhr

€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

### 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 Entspan-

nungs- 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, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

**R030185**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

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

**Mo, ab 03.11.2014**, 20.00-21.30 Uhr

€ 25,-, 5 Termine, 10 UE

### Meditative Entspannung vor dem Advent

Energie tanken, Kraft schöpfen, die innere Balance finden! An diesem Tag wollen wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, indem wir unterschiedliche Methoden kennenlernen, den Geist zu beruhigen.

Wir wollen neue Kräfte und Energie mobilisieren, sowie uns - im Hinblick auf die bevorstehende Vorweihnachtszeit - auf eine friedliche, harmonische innere Atmosphäre einstimmen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und Kissen

**R030186**

**Lietta Schröder**, Entspannungspädagogin

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

**So, 23.11.2014**, 10.00-13.00 Uhr

€ 10,-, 4 UE

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

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

Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmer/innen befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

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

**R030245**

**Doris Vierkant**, Physiotherapeutin

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

**Mo, ab 08.09.2014**, 17.00-18.15 Uhr

€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

**R030246**

**Doris Vierkant**, Physiotherapeutin

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

**Mo, ab 08.09.2014**, 18.20-19.35 Uhr

€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

**R030249**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

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

**Mi, ab 03.09.2014**, 10.15-11.30 Uhr

€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

**R030250**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

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

**Fr, ab 05.09.2014**, 09.15-10.30 Uhr

€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

**R030251**

**Gabriele Schmitt-Schleinkofer**,

Krankengymnastin

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

**Fr, ab 05.09.2014**, 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

**R030254**

**Ute Kampfmann**

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

**Mo, ab 08.09.2014**, 09.30-10.30 Uhr

€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

**R030255**

**Ute Kampfmann**

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

**Mo, ab 08.09.2014**, 10.30-11.30 Uhr

€ 20,-, 6 Termine, 8 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

**R030256**

**Ilona Heberer**

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

**Mo, ab 03.11.2014**, 09.30-10.30 Uhr

€ 30,-, 9 Termine, 12 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. Spannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

**R030257**

**Ilona Heberer**

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

**Mo, ab 03.11.2014**, 10.30-11.30 Uhr

€ 30,-, 9 Termine, 12 UE

## Fitness

### Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebesträufende und muskelaufbauende Übungen besonders für Bauch-Beine-Po. Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule, Dehnung der verkürzten, verspannten Muskulatur.  
Bitte mitbringen: Handtuch oder Matte, feste Schuhe und etwas zum Trinken

**R030264**

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 11.09.2014**, 18.00-19.15 Uhr  
€ 43,-, 10 Termine, 17 UE

**R030265**

**Monika Dries**

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal  
**Do, ab 11.09.2014**, 19.30-20.45 Uhr  
€ 43,-, 10 Termine, 17 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

**R030266**

**Manuela Beck**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Fr, ab 12.09.2014**, 09.00-10.00 Uhr  
€ 35,-, 10 Termine, 14 UE

**R030267**

**Manuela Beck**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 10.09.2014**, 17.15-18.15 Uhr  
€ 40,-, 12 Termine, 16 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

**R030268**

**Manuela Beck**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  
**Mi, ab 10.09.2014**, 18.20-19.20 Uhr  
€ 40,-, 12 Termine, 16 UE

### Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

**K030220**

**Illya Gerovych**

Kursbeschreibung siehe S. 22

## Erkrankungen/Heilmethoden

### Besser sehen durch Augentraining

Wie kann entspanntes und stressfreies Sehen gelingen ?

Mit dem Basis-Programm:

- Besser Sehen bis ins hohe Alter
- moderne Sehprobleme angehen
- entspannte Augen am PC
- müde, trockene und lichtempfindliche Augen
- Hornhautverkrümmung und ..

Die Augenschule gibt Ihnen wichtige Tipps für den Alltag und zeigt Ihnen 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

**R030430**

**Angelika Tank**, Gesundheitsberaterin,

Augentrainerin

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

**Mi, ab 07.01.2015**, 19.15-20.45 Uhr

€ 20,-, 4 Termine, 8 UE



*Gabriele Loose,  
Heilpraktikerin,  
Spirituelle  
Psychologin*

### 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

**R030432**

**Gabriele Loose**, Heilpraktikerin, Spirituelle

Psychologin

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

**Sa, 08.11.2014**, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,-, 4 UE

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.



### „Lass Nahrung dein Heilmittel sein“

#### Mit TCM in Herbst und Winter

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, zeigt uns, wie wir mit Lebensmitteln auf Infekt-Anfälligkeit, trockenen Husten, Kälte- und Blasenempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse, widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten sie am Kursende entsprechende Rezepte.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**R030433**

**Sabine Radtke**, Ernährungsberaterin nach

TCM; Master of Chinese Dietetics

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

**Sa, 04.10.2014**, 14.00-18.30 Uhr

€ 15,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 6 UE

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

### TuiNa-Massage bei steifem Nacken, Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen

**K030411**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 23

### Chinesische Medizin: Zungen-, Pulsdiagnose, Nahrungs- und Naturheilmittel

**K030414**

**Weihong Yang**

Kursbeschreibung siehe S. 23

### Jin Shin Jyutsu® - Japanisches Heilströmen

**K030418**

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Kursbeschreibung siehe S. 23

## 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 6, flüssiger lesen und schreiben*

Erste Schritte Hueber Verlag

**R040433**

**Anna Elsner**

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

**Di/Do, ab 09.09.2014**, 12.00-14.15 Uhr

€ 192,-, 32 Termine, 96 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1

*Integrationskurs Modul 1+2+3*

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

**R040434**

**Anna Elsner**

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

**Mo-Do, ab 08.09.2014**, 08.30-11.30 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**R040435**

**Ingrid Mager, Gerda Kloidt**

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

**Mo-Do, ab 15.09.2014**, 14.00-17.00 Uhr,

75 Termine

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE



*Anna Elsner,  
Kursleiterin  
Deutsch als  
Fremdsprache*

### Deutsch als Fremdsprache A1

*Integrationskurs Modul 1+2*

Schritte plus 1, Kunst- und Arbeitsbuch

**R040436**

**Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager**

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

**Mo/Di/Mi/Do, ab 11.11.2014 (Di)**,

18.30-21.30 Uhr

€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

### Deutsch als Fremdsprache A1

*Integrationskurs Modul 1+2+3*

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

**R040437**

**Dorothee Andreas**

Rödermark (Urberach), Erlengasse 7, Seniorentreff Urberach

**Mo-Do, ab 12.01.2015**, 09.00-12.00 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

### Deutsch als Fremdsprache A2/B1

*Integrationskurs Modul 4+5+6*

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag.

Vorbereitung auf den DTZ.

**R040439**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo/Mi/Do/Fr, ab 15.09.2014**,

08.45-11.45 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

**R040440**

**Dorothee Andreas**

Rödermark (Urberach), Erlengasse 7, Seniorentreff Urberach

**Mo-Fr, ab 09.07.2014 (Mi)**,

09.00-12.00 Uhr

€ 600,-, 75 Termine, 300 UE



## SPRACHEN

### Deutsch als Fremdsprache A2/B1

*Integrationskurs Modul 4+5+6*  
Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch,  
Hueber-Verlag.  
Vorbereitung auf den DTZ.

**R040441**

**Dr. Gerd Kaul, Nalan Weida**

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

**Mo-Do, ab 08.09.2014,**  
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 Oktober 2014.

**R040443**

**Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager**

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

**Mo-Do, ab 15.09.2014,** 18.30-21.30 Uhr

€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

### 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. Wir  
korrigieren unsere Fehler, erlangen so mehr  
Sicherheit in der Grammatik und erweitern  
stetig unseren Wortschatz.

**R040444**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo/Do, ab 22.09.2014,** 18.00-20.15 Uhr

€ 120,-, 20 Termine, 60 UE



*Gerda Kloidt,  
Kursleiterin  
Deutsch als  
Fremdsprache*

### Orientierungskurs - Abschluss des Integrationskurses

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und  
sprachlich leicht verständlich Wissenswertes  
über Geschichte, Kultur, Institutionen und Poli-  
tik 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.

**R040446**

**Gerda Kloidt**

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

**Mo-Sa, 01.09.-13.09.2014,**

13.00-17.00 Uhr,  
am **13.09.2014** von 08.30 bis 14.00 Uhr  
€ 120,-, 12 Termine, 60 UE

## Chinesisch

### Chinesisch A2

**K040207**

**Sisouphan Thao-Tsang**

Kursbeschreibung siehe S. 26

## Englisch

### Englisch A1 Konversation

*für Anfänger/innen*

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die sich  
mit geringen Vorkenntnissen in Englisch un-  
terhalten möchten. Wir üben das Sprechen  
in einer netten, freundlichen Atmosphäre bis  
wir uns dabei sicher fühlen und lernen, schon  
mit einem kleinen Wortschatz gut zu kommu-  
nizieren.

**R040651**

**Kawkab Hattar**

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

**Di, ab 16.09.2014, 10.30-12.00 Uhr**

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch A1.2

Face2Face, Elementary, Unit 3D, Klett Verlag  
The book is important. You can develop your  
fluency, good exercises and be prepared to  
talk and to have some fun.

**R040652**

**Adriana Mallek**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-51

**Mo, ab 15.09.2014, 18.30-20.00 Uhr**

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch A1.3

*Für ältere Anfänger/innen*

Sie sind schon etwas älter, haben jetzt mehr Zeit  
und maximal 2 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 Ausland  
verständigen und auch Ihre unmittelbare Um-  
gebung hier besser verstehen!
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen neue Leute kennen.

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

**R040653**

**Kawkab Hattar**

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

**Di, ab 16.09.2014, 09.00-10.30 Uhr**

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch A1.4

Face2Face, Elementary, Unit 11A, Klett Verlag  
The book is important. We can help the stu-  
dents to get more out of speaking and the  
ideas combine grammar with vocabulary to  
create all-round learning.

**R040654**

**Adriana Mallek**

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

**Mi, ab 17.09.2014, 18.30-20.00 Uhr**

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch Refresher A2

**K040601**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S.



*Christa Geiß,  
Kursleiterin  
Englisch und  
Italienisch*

### Englisch B1

Fairway 3, Unit 8, Klett Verlag

In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des  
Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lern-  
tempo kann individuell gestaltet und an die Grup-  
pe angepasst werden.

**R040656**

**Christa Geiß**

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

**Do, ab 18.09.2014, 14.00-15.30 Uhr**

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Englisch für ältere Bürger/innen

**B1 Pre-Intermediate**

**K040604**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S.

### Englisch Unlimited B1

**Pre-Intermediate**

**K040605**

**Heike Roszkopf**

Kursbeschreibung siehe S.

### Englisch B1/B2

face2face, Band 4, Intermediate, Unit 1, Klett  
Verlag

Auch in diesem Frühjahrs-Semester 2014 ha-  
ben wir wieder einiges dazu gelernt. Wir werden  
im Herbst und Winter damit weiter machen  
und mit einem neuen Lehr- und Arbeitsbuch  
beginnen. Weiterhin steht nach wie vor Eng-  
lische Literatur auf unserem Programm, sowie  
viel erzählen und diskutieren. Come, learn and  
have fun!

**R040657**

**Ingeborg Schuster**

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

**Mi, ab 10.09.2014, 10.00-11.30 Uhr**

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

### Destination English! B1/B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

**R040658**

**Manuela Behrenbeck**

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

**Do, ab 11.09.2014, 18.00-19.30 Uhr**

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch für ältere Bürger/innen B2

**K040607**

**Christa Geiß**

Kursbeschreibung siehe S. 27

### 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. Dis-  
cussion of the material read is central to our  
lessons: yes we like to talk!

**R040661**

**Penelope Klemen**

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

**Di, ab 16.09.2014, 09.15-10.45 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 kön-  
nen. Schwerpunkte sind:

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

**R040663**

**Christa Geiß**

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

**Di, ab 16.09.2014, 19.30-21.00 Uhr**

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



### Englisch B2 Upper-Intermediate Level

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

**R040664**

**Penelope Klemen**

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

**Do, ab 18.09.2014, 09.00-10.30 Uhr**

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

### Englisch B2 Refreshing Conversation

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

**R040665**

**Penelope Klemen**

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

**Do, ab 18.09.2014, 10.40-12.10 Uhr**

€ 60,-, 12 Termine, 24 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.

**R040666**

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Urberach), Halle Urberach,  
Am Schellbusch 1, Garderobenraum  
**Mi, ab 10.09.2014**, 10.30-12.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 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.

**R040667**

**Manuela Behrenbeck**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,  
Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42  
**Do, ab 11.09.2014**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

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

**K040609**

**K040610**

**David Johnson**

Kursbeschreibung siehe S. 27

**Abiturbegleitung Englisch**



Für Leistungskurse und Grundkurse in der Abiturjahrgangsstufe. Wir beginnen nach den Herbstferien, um uns kontinuierlich und nachhaltig auf alle Klausuren und Prüfungen vorzubereiten, die in dieser Jahrgangsstufe anstehen. Die Inhalte richten sich nach den Anforderungen des hessischen Zentralabiturs unter weitestgehender Berücksichtigung individueller Bedürfnisse der Teilnehmer/innen.

**R040669**

**Ulrike Kneier**, Gymnasiallehrerin

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

**Mo, ab 03.11.2014**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 60,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen,  
14 Termine, 28 UE

**Französisch**

**Französisch A1**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Crashkurs am Samstag  
Premiumkleingruppe (4-6)

Voyages 1, NEU, Klett Verlag

Sie wollen mit motivierten Gleichgesinnten schnell und intensiv Grundkenntnisse dieser schönen Sprache erwerben? Die Gruppe sollte zwischen 4 und 6 Personen umfassen, damit einerseits ein Austausch da ist - andererseits Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden können? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine à 3 Zeitstunden ausgelegt, kann bei Bedarf aber jederzeit verlängert werden. Er findet circa 14-täglich, nach Absprache statt.

**R040870**

**Béatrice Ludwig-Debraux**

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

**Sa, ab 20.09.2014**, 13.30-16.30 Uhr

€ 145,-, 6 Termine, 24 UE  
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin, Kursleiterin Französisch

**Französisch A1.3**

Voyages 1, Unité 7, Klett Verlag

In gemäßigtem Lerntempo lernen wir entspannt und „avec plaisir“ die französische Sprache und Kultur. In diesem Kurs werden grundlegende grammatikalische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt ist der mündliche Austausch. Für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen, die sich auf die Reise in die französische Sprache und Kultur begeben möchten.

**R040871**

**Marie-Anne Rode**, Dipl.-Übersetzerin

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

**Mi, ab 17.09.2014**, 09.00-10.30 Uhr

€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

**Hinweis: Die Französisch-Kurse von Nadine Richter machen Pause und werden im nächsten Semester fortgesetzt.**

**Französisch A2**

Voyages 2, Unité 1, Klett Verlag,  
ISBN: 9783125292789

Mit Leichtigkeit zum Erfolg! Eine Reise in die französische Sprache und Kultur mit Freude und Spaß! Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Mittelpunkt. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

**R040872**

**Marie-Anne Rode**, Dipl.-Übersetzerin

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

**Mi, ab 17.09.2014**, 17.30-19.00 Uhr

€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

**Französisch B1**

Continuons en français

Voyages 3, Unité 5, 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 09.09.2014**, 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.

**R040876**

**Sabine Malher**

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

**Mo, ab 08.09.2014**, 09.00-10.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Französisch C1**

Initiation à la conversation courante

Nous référant

- 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**

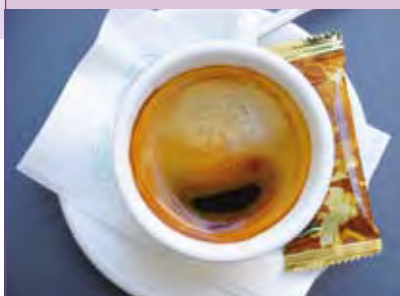
**Sabine Malher**

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

**Do, ab 11.09.2014**, 10.30-12.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch**



**Italienisch A1**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Espresso 1, Lezione 1, Hueber Verlag

Sie lernen in kurzer Zeit, sich in den wichtigsten Alltagssituationen aber auch im touristischen Bereich auf Italienisch zu verständigen. Sie lernen nicht nur sprechen sondern auch verstehen, lesen und schreiben... Allora: prendiamo un espresso insieme?

**R040930**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Do, ab 18.09.2014**, 18.00-19.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche



**Italienisch A1.3**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Allegro Band 1, Lezione 8, 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.

**R040932**

**Christa Geiß**

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

**Di, ab 16.09.2014**, 18.00-19.30 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



**Italienisch A2.1**

Allegro Band 2, Lezione 1, Klett Verlag

Giochi, grammatica e un po' di conversazione per imparare la lingua della bella Italia

**R040933**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

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

**Mi, ab 10.09.2014**, 17.30-19.00 Uhr

€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

**Italienisch A2.2**

Allegro, Band 2, Lezione 2

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

**R040934**

**Christa Geiß**

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

**Mi, ab 17.09.2014**, 18.30-20.00 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Italienisch A2.3**

Espresso, Band 2, Lezione 4, Hueber Verlag. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

**R040935**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mo, ab 15.09.2014**, 18.45-20.15 Uhr

€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Italiano - Conversazione Livello A2**

Questo corso è ideale per chi vuole superare gli ostacoli per esprimersi con proprietà e rinfrescare il proprio italiano parlando delle situazioni quotidiane già familiari, temi conosciuti e argomenti di interesse comune.

**R040937**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

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

**Mi, ab 17.09.2014**, 19.00-21.15 Uhr

€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

**Italienisch B1.2**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

**RO40938**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mi, ab 17.09.2014**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



**Italienisch B2**

Leggiamo e parliamo, parliamo, parliamo senza perdere d'occhio la grammatica.

**RO40939**

**Paolalberta Vidi-Cortelli**

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum  
**Mi, ab 10.09.2014**, 09.30-11.00 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 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.

**RO42242**

**Betty Sarabia**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34  
**Do, ab 18.09.2014**, 20.00-21.30 Uhr  
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

**Spanisch A1.3**

**Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 7, Klett Verlag  
**RO42244**

**Amelia Requena**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42  
**Mo, ab 15.09.2014**, 19.30-21.00 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.

**RO42245**

**Betty Sarabia**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  
**Sa, 08.11.2014**, 09.30-11.45 Uhr  
**Sa, 22.11.2014**, 09.30-11.45 Uhr  
**Sa, 06.12.2014**, 09.30-11.45 Uhr  
€ 23,-, (zzgl. Materialkosten: € 15,-), 3 Termine, 9 UE

**Spanisch A1.9**

„Con Gusto“, Band 1, Unidad 12, Klett Verlag

**RO42246**

**Amelia Requena**

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4  
**Mo, ab 08.09.2014**, 09.00-10.30 Uhr  
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

**Spanisch A2**

„Con gusto“, Band 2, Unidad 1, Klett Verlag  
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

**RO42247**

**Amelia Requena**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34  
**Di, ab 16.09.2014**, 18.00-19.30 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Spanisch A2**

„Con gusto“, Band 2, Unidad 4, Klett Verlag  
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache.

**RO42248**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37  
**Do, ab 18.09.2014**, 19.45-21.15 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

**Spanisch A2**

„Con Gusto“, Band 2, Unidad 3, 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.

**RO42249**

**Margarita Voigt-Herrera**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54  
**Do, ab 11.09.2014**, 18.30-20.00 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

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

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K050101	PC-Grundlagen	03.11.2014	Hildegard Hügemann	30
K050115	Mobile Geräte unter Windows 8	29.09.2014	Jancu Fekler	30
K050118	Internet, Mail und Skype	11.10.2014	Ralph Beier	30
K050119	Tablet / iPad / Smartphone	22.09.2014	Oliver Weck	30
K050120	Tablet / iPad / Smartphone	01.11.2014	Oliver Weck	30
K050123	Android Smartphones	18.10.2014	Tadeusz Olszowski	30
K050124	Digitale Sicherheit	30.11.2014	Tadeusz Olszowski	30
K050158	Sicher und fit am PC	03.11.2014	Hildegard Hügemann	31
K050159	Sicher und fit am PC	04.11.2014	Christiane Ebinger	31
K050223	Word 2010: große Dokumente	16.01.2015	Christiane Ebinger	31
K050224	Word 2010	28.11.2014	Christiane Ebinger	31
K050231	Excel 2010	07.10.2014	Dietmar Miersch	31
K050235	Excel Formeln und Funktionen	08.11.2014	Uwe Daneke	32
K050237	Produktiver Arbeiten mit Excel	15.11.2014	Hildegard Hügemann	32
K050238	Excel-Auswertungen	06.12.2014	Hildegard Hügemann	32
K050250	MS-Access 2010	24.01.2015	Hildegard Hügemann	32
K050260	Outlook 2010 Basiswissen	12.10.2014	Tadeusz Olszowski	32
K050265	Outlook 2010 Professionell	16.11.2014	Tadeusz Olszowski	32
K050279	Fotos mit Picasa	07.10.2014	Christiane Ebinger	33
K050292	Online-Fotobücher	13.11.2014	Christiane Ebinger	33
K050295	Foto-Kochbuch	27.11.2014	Christiane Ebinger	33
K050301	Spiele programmieren	20.10.2014	Ralph Beier	34
K050302	Programmieren mit C++	04.11.2014	Stefan Franke	34
K050303	App-Entwicklung für Smartphones	06.11.2014	Stefan Franke	34
K050350	Homepage für Einsteiger	22.11.2014	Jürgen Hofmann	34
K050352	Jimdo	07.12.2014	Jürgen Hofmann	34
K050358	Joomla!	13.12.2014	Dietmar Miersch	34
K050401	Computerschreiben	27.10.2014	Ralph Beier	34



Monica Vasquez-Tauber,  
Kursleiterin  
Spanisch

**Spanisch B1.1**

Con gusto B1, Unidad 4, Klett Verlag

**RO42251**

**Monica Vasquez-Tauber**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37  
**Do, ab 18.09.2014**, 18.15-19.45 Uhr  
€ 75,-, 15 Termine, 30 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.

**RO42252**

**Amelia Requena**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34  
**Di, ab 16.09.2014**, 19.30-21.00 Uhr  
€ 75,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-), 15 Termine, 30 UE

**Mathematik**

**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.

**RO60812**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**, Dipl.-Math.

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

**Mi, ab 24.09.2014**, 18.00-20.15 Uhr

€ 72,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 12 Termine, 36 UE

**Öffnungszeiten der Stadtbücherei**

**Bücherturm Ober-Roden**

**Trinkbrunnenstr. 8**

**Tel.: 06074 911-630**

**E-Mail: stabue@roedermark.de**

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:

10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr

Donnerstags geschlossen.

Jeden 1. Sonntag im Monat:

10.00 – 13.00 Uhr

**Bücherei im Rathaus Urberach**

**Konrad-Adenauer-Str. 6 - 8**

**Tel.: 06074 911-848**

**E-Mail: stabue@roedermark.de**

Montag: 15.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 12.00 und

15.00 – 19.00 Uhr



# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Abnehmen	56
Access	32, 74
Acrylmalerei	15, 41, 64, 77
Aktzeichnen	14
Alphabetisierung	24f, 48
Aquarellieren	14f
Arabisch	26, 71
Atem	40, 46
Augentraining	81
AutoCAD	34
Autogenes Training	45, 56, 66, 80
<b>B</b>	
Backen	24, 43, 71
Batik	41
Bauen	9, 38
BBP	47, 69
Beckenbodentraining	11, 47, 66
Beruf	29ff, 39, 73f
Betriebssysteme	30, 34, 74
Bewerben	36, 39, 74
Bildbearbeitung am PC	32f, 65
Bildhauerei	16
Bildungsurlaub	7, 9, 21, 27, 29, 31, 33ff, 51, 53
Biologie	8, 63
Blues Harp	19f
Bogenschießen	47
Bosnisch	28f
Buchbinden	18
Buchführung	35f
Burnout	40, 63
Büromanagement	31f, 73
<b>C</b>	
Cambridge Certificates	27
Cantienica	21
Chinesisch	26
Computerkurse	29ff, 59f, 74f
<b>D</b>	
Dänisch	26
Datensicherheit	30
Demenz	23, 62
Depression	5, 55, 69
Desktop-Publishing	33
Deutsch	24
Deutsch als Fremdsprache	24f, 48f, 58, 71f, 81
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	16f, 32f, 59f, 65, 75
Drehkurse (Töpfern)	16
Drucktechniken	13f
<b>E</b>	
Ehrenamt	36
Einbürgerung	25
Eltern	6, 67f
Englisch	26f, 49f, 58, 72, 82f
Englisch für den Beruf	27, 51, 72
Englisch für Kinder/Schüler	52, 58
Entspannung	7, 11, 20f, 44ff, 56f, 66f, 80f

Ernährung	24, 43, 70f, 81
Excel	31f, 59, 60, 74
<b>F</b>	
Fährtenlesen	8
Familienaufstellungen	6f, 40
Farbberatung	10, 56, 65
Feldenkrais	22, 46, 56
Film	17
Filzen	19
Finanzwirtschaft	3, 62
Fitness	21f, 47f, 57f, 68f, 81
Fossilien	39
Fotobuch	33, 60, 65, 75
Fotografie	16f, 32f, 42, 59f
Französisch	28, 52, 58f, 72, 83
Frauenkurse	9ff, 40, 42, 45, 62
Führungen	2f, 8f, 12f, 39, 61f
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	44
<b>G</b>	
Garten	8f
Gebärdensprache	24, 58
Gehirntraining	4, 39, 62
Geschichte	2, 76, 62
Gesellschaft	2ff, 38f, 62, 76
Gesundheit	20ff, 44, 56, 69f, 89ff
Gitarre	64
Grafik	13f, 32f
Gymnastik	47f, 57, 68f, 80f
<b>H</b>	
Handarbeit	42
Heilmethoden	23, 44, 56, 67, 69f, 81
Heimwerken	42, 65
Herz-Kreislauf-Training	22
Homöopathie	44, 70
Hormone	11, 40, 67
Hypnose	7, 63
<b>I</b>	
Ikebana	17, 65
Indesign	33
Integrationskurse	25, 49, 81f
Internet	10, 30, 74f
Italienisch	28, 53, 59, 72f, 83f
<b>J</b>	
Japanisch	28
Jugendliche	14, 34, 53, 60, 62f, 70, 72, 75
<b>K</b>	
Kalligraphie	15, 64
Kaufmännische Kurse	35, 75
Keramik	16, 78
Kinderkurse	14, 34, 52f, 58, 60, 62ff, 67f, 70, 72, 78
Kinesiologie	6, 70, 76
Kochen	24, 43, 58, 70f
Kommunikation	6, 32, 36, 62
Kosmetik	10, 42f, 66, 78
Kroatisch	28f
Kunst- und Kultur	12ff, 64ff
Kunsthandwerk	17f, 42, 65, 78

<b>L</b>	
Länderkunde	55, 63, 77
Laufen	47
Lernen	4, 62, 75
Lesungen	10ff, 40f
Literatur	11f, 40f, 55
Lohn und Gehalt	35
<b>M</b>	
Mail	30ff, 74f
Malen	14f, 41, 55, 64, 77
Mangas	14
Massage	44, 80
Mathematik	75, 84
Meditation	6f, 20, 45, 66, 80
Mode	19, 65, 78f
Mosaik	17
Musik, Musizieren	19f, 41, 54, 60, 64
Musikarchiv	33
<b>N</b>	
Nähen	19, 42, 65f, 78f
Natur	8, 56, 62f
Netzwerk	34
Neurodidaktik	4
NLP	6, 62
<b>O</b>	
Office	30ff, 59, 74
Origami	42
Osteoporose (Prävention)	57
Outlook	31f, 74
<b>P</b>	
Pädagogik	4, 6, 39, 62f
Papiers schöpfen	42
Partnerschaft	6
Patientenverfügung	3, 76
PC-Grundlagen	30, 74
Percussion/Schlagzeug	41, 64
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2f
Photoshop	32f
Picasa	33, 60
Pilates	48, 57, 69, 81
Pilze	39, 62
Plastisches Gestalten	16
Politik	2, 38
Polnisch	28
Portugiesisch	28, 59
Powerpoint	31f, 59, 74
Programmieren	34
Protokollführung	36
Prüfungen	25, 31, 35
Psychologie	4ff, 9, 39f, 55, 62f, 76
<b>Q</b>	
Qigong	21, 46, 56f, 67
<b>R</b>	
Radieren	13f
Recht	3, 36, 40, 78
Reiki	8, 55
Reisen	21, 50f
Reiten	47
Religion	2f

Rhetorik	36, 39
Rumänisch	28
Russisch	28, 73
<b>S</b>	
SAP	35
Schmuck	17f, 65f, 78
Schreibwerkstatt	9, 12
Schwimmkurse	22f, 58
Selbstverteidigung	10, 22
Selbstvertrauen	36, 62
Seniorenbildung	27, 30, 45f, 48, 53, 55
Serbisch	28f
Skype	30
Smartphone/mobile Geräte	30, 34, 59f
Spanisch	29, 52f, 59, 73, 84
Speckstein	16
Spinning	22
Spracheinstufung	27
Steuern	36, 75
Sticken	19
Stimmtraining	4, 9, 19, 46, 56
Stressbewältigung	7, 20f, 67
<b>T</b>	
Tai Chi	46, 67, 79
Tanz	11, 20, 46, 64f, 78
Tastschreiben am PC	34, 60, 75
Textiles Gestalten	18f, 42, 65
Theater	41, 63
Theologie	2f, 76
Trad. Chin. Medizin (TCM)	23, 67, 81
Türkisch	29
Typberatung	56, 65
<b>U</b>	
Ukulele	19
Umweltbildung	8f, 38
Ungarisch	29
<b>V</b>	
Verbraucherfragen	9, 38, 59
Vorsorgevollmacht	76
Vorträge	2ff, 7ff, 23f, 44, 55, 76f
<b>W</b>	
Wassergymnastik	58
Weben	18f
Web-Publishing	34
Wechseljahre	11, 44, 67
Wellness	10, 21
Wildnispädagogik	8
Windows	30f, 34, 74
Wirbelsäulengymnastik	47, 57, 68f, 80
Word	30f, 59, 74
Work Life Balance	7
<b>X</b>	
Xpert	31, 35
<b>Y</b>	
Yoga	11, 20f, 44f, 56, 66f, 79
<b>Z</b>	
Zeichnen	14, 41
Zirkustraining	68
Zumba	20, 48, 69