



Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben
leben. lernen. bilden.

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2009

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach



Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Silke Ott, Gabriele Ziegler und Nadja Franz** im Anmeldebüro der VHS-Rodgau, Kulturamt (Altes Lehrershaus), Vordergasse 37, 63110 Rodgau.

Telefon (0 61 06) 693-12 25, 693-12 21 oder 693-12 27.

FAX (0 61 06) 693 32 29

e-mail: vhs@rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Es werden nur schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformulare beigeheftet) entgegen genommen!

Semesterbeginn am Dienstag, 01.09.2009

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die VHS Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der VHS Rodgau.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

Anmeldungen für Minderjährige:

Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) an folgende Stelle zu richten:

Anmeldebüro der
Volkshochschule Rodgau
- Rathaus Jügesheim-
Hintergasse 15
63110 Rodgau

Vorläufiger Anmeldeschluss:

28. August 2009

(Eingang der schriftlichen Anmeldung!)

Nachmeldungen werden nur bei freien Kursplätzen angenommen. In der Regel aber bietet nur die Anmeldung bis zum Anmeldeschluss einen sicheren Kursplatz!

Nur schriftliche Anmeldungen - die auch persönlich abgegeben werden können - werden in der Reihenfolge ihres Eingangs in der Kursliste berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch oder schriftlich von uns informiert.



Das Team der vhs Rodgau: Silke Ott, Gabriele Ziegler, Christiane Rauch-Wesch u. Nadja Franz

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der VHS Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die am Gebühreneinzugsverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die erteilte Einzugsermächtigung gilt jeweils nur für das laufende Semester

Gebührenbefreiung

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch, von einer Veranstaltung im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Darüber hinaus entrichten diese Personen 75 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Semester beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/Vollzeitschüler, Vollzeitstudentinnen/Vollzeitstudenten, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), Rentnerinnen/Rentner, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden!!!

Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der VHS Rodgau. Erklärungen per Telefon oder e-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig.

Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.

b) bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt**. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

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

Teilnahmebescheinigungen:

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

Versicherung:

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

Hausordnung:

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

Programmhinweis:

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

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden wiederum einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil.

Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich, Tel. 0 61 03 / 31 31 13 13 zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

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

Psychologie

NLP – Schnupperkurs I

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) – Was ist das eigentlich?

NLP ist der Versuch

- die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln,
- es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und
- es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben.

Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wieder zu entdecken.

Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräftebildung als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 31.10.2009 (09.00-17.00 Uhr, inkl. Mittagspause)

€ 22,-, 10 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 10 UE min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, 10 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

NLP-Schnupperkurs II

(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten zu erweitern.

Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

___Ro 01.07.09

Karl-Heinz WenzelRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Sa, 21.11.2009** (09.00-17.00 Uhr,
inkl. Mittagspause)**So, 22.11.2009** (09.00-16.00 Uhr,
inkl. Mittagspause)

€ 44,-, 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 53,-, 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 66,-, 20 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Theater

Theaterprojekt „Claus-von-Stauffenberg-Schule“

Shakespeare, Schiller oder Goethe!!!!

Das Projekt der Klassiker geht weiter. Wie kann man den Bezug zur Moderne finden? Was haben die alten Texte heute noch mit uns zu tun? Oder sind die Texte gar nicht so weit weg von unserem Heute? MomentMal (Theatergruppe der Claus-von-Stauffenberg-Schule) wird versuchen diese Fragen zu beantworten. Genauere Informationen zu den Aufführungsterminen bitte der Presse entnehmen.

Die Leitung hat **Tanja Gartl** (Regisseurin und Theaterpädagogin). Nähere Infos unter 06106/69 31 227.

Malen und Zeichnen

Workshop: Pastellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Pastellmalerei umfasst grafisches Gestalten wie Linie, Schraffur und rhythmische lineare Bewegungen – aber auch das Verreiben der Pigmente mit den weichen Pastellstiften, den Fingern oder Wischer und Pinsel. Wir arbeiten auf Ingres-Papier. Das Material ist auch über die Kursleiterin erhältlich. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.01

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Samstag, 07.11.2009**, 13.00-16.00 Uhr

€ 12,-, 4 UE min. 12 Teilnehmer

€ 15,-, 4 UE min. 10 Teilnehmer

€ 18,-, 4 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Workshop: Aquarellieren für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir individuell arbeiten. Am Anfang arbeiten wir nach Vorlagen und erst im nächsten Kurs nach Thema.

Bitte Material mitbringen: Aquarellpapier Can-son-Papier mind. 200 gr., 12 Aquarellfarben, Schmincke Pinsel – Da Vinci, runder Pinsel Nr. 0 und 4-6, Borstenpinsel Nr. 8. Das Material ist auch über die Kursleiterin erhältlich. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.02

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Samstag, 31.10.2009**, 13.00-16.00 Uhr,

€ 12,-, 4 UE min. 12 Teilnehmer

€ 15,-, 4 UE min. 10 Teilnehmer

€ 18,-, 4 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer



Aquarellieren für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir individuell arbeiten. Am Anfang arbeiten wir nach Vorlagen und erst im nächsten Kurs nach Thema.

Bitte Material mitbringen: Aquarellpapier Can-son-Papier mind. 200 gr., 12 Aquarellfarben, Schmincke Pinsel – Da Vinci, runder Pinsel Nr. 0 und 4-6, Borstenpinsel Nr. 8. Das Material ist auch über die Kursleiterin erhältlich. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.03

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Di, 19.00-21.15 Uhr, ab 01.09.2009**

€ 87,-, 10 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, 10 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 130,-, 10 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Aquarellieren - Aufbaukurs

Wir arbeiten nach Vorlagen, Fotos oder Thema individuell. Die Techniken sind mit Lasuren vorgesehen, oder Hintergrund nass. In jeder Stunde wird ein Thema vorgestellt und erarbeitet, ist aber kein Muss. Portrait und Akt sind auch eingeplant.

Material ist mitzubringen, kann aber auch im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.04

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 07.09.2009**

€ 87,-, 10 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, 10 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 130,-, 10 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Acryl- und Ölmalerei mit Kindern

Ihr könnt mit Acryl oder Öl arbeiten. In jeder Stunde wird ein Bildthema erklärt und erarbeitet. Wir arbeiten in kleinen Gruppen – daher individuelles und intensives Betreuen.

Material ist mitzubringen, kann aber auch im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.05

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Di, 17.15-18.45 Uhr, ab 01.09.2009**

€ 30,-, 10 x 2 UE min. 12 Teilnehmer

€ 36,-, 10 x 2 UE min. 10 Teilnehmer

€ 45,-, 10 x 2 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Malen und Zeichnen mit Kindern

Ihr könnt mit Bleistift, Kohle, Rötel, Buntstiften oder Pastell zeichnen. Aquarell, Ei-Tempera oder Gonache wird auch erklärt. In jeder Stunde wird ein Bildthema erklärt und erarbeitet. Wir arbeiten in kleinen Gruppen – daher individuelles und intensives Betreuen.

Material ist mitzubringen, kann aber auch im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die genaue Materialbestellung vermerken.

___Ro 02.05.06

Edith TrüschlerRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Mo, 17.15-18.45 Uhr, ab 07.09.2009**

€ 30,-, 10 x 2 UE min. 12 Teilnehmer

€ 36,-, 10 x 2 UE min. 10 Teilnehmer

€ 45,-, 10 x 2 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Workshop: Malen mit Acryl

Sowohl für Anfänger geeignet als auch für bereits Malende, die noch Neues dazulernen wollen.

Freie Motivwahl: von naturalistisch bis abstrakt.

Wenn Sie eine bestimmte Idee im Kopf haben oder eine Vorlage mitbringen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig - Sie können hier aber auch Ideen entwickeln! Sie erhalten Tipps und Unterstützung, um in Ihrem Bild die von Ihnen erwünschte Wirkung (Licht, Leuchtkraft, Räumlichkeit, Tiefenwirkung etc.) zu erreichen. (Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

___Ro 02.05.10

Romana Arragone, Dipl.-DesignerinRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Sa/So, 05./06.12.2009,**

jeweils 11.00-16.15 Uhr

€ 77,-, inkl. 15,- € für Materialkosten (ohne

Leinwände). Diese werden nicht befreit.

2 Tage / 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Workshop: Spachteln mit Acryl

Sowohl für Anfänger geeignet als auch für bereits Malende, die noch Neues dazulernen wollen.

Hier wird eine spezielle Technik der Acrylmalerei vermittelt. Das Spachteln zeichnet sich durch das pastöse Arbeiten mit der Farbe aus. Freie Motivwahl: von naturalistisch bis abstrakt.

(Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

___Ro 02.05.11

Romana Arragone, Dipl.-DesignerinRodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz**Sa/So, 30./31.01.2010,**

jeweils 11.00-16.15 Uhr

€ 85,-, inkl. 23,- € für Materialkosten (ohne

Leinwände). Diese werden nicht befreit.

2 Tage / 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

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

Porzellanmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs werden Grundkenntnisse über die schöne und traditionsreiche Malkunst auf edlem Porzellan vermittelt. Farben, Formen und Motive können nach eigenen Vorstellungen verwendet werden. Je nach Wunsch wird in Manier- und Diffusionstechnik gearbeitet. Materialkosten in Höhe von ca. € 35 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

___Ro 02.05.14

Gudrun BärRodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-
Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße**Do, 17.45-20.00 Uhr, ab 03.09.2009**

€ 92,-, 7 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer

Plastisches Gestalten

Kreatives Arbeiten mit Ton für Kinder

Ton ist für Kinder ein besonderes Arbeitsmaterial. Während sie ihrer Fantasie Formen geben, werden Motorik und Konzentration gefördert. So entstehen kleine Geschenke und Erinnerungsstücke. Die Kinder können im Kurs verschiedene Techniken erlernen, aber es wird auch frei gearbeitet. Weitere Informationen und Bildmaterial auf www.keramik-im-puls.de. Bitte Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt und altes Geschirrtuch mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. € 10 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

___Ro 02.06.01

Petra Distler-Bäcker

Rodgau(Dudenhofen), Niederwiesenberg 61

Do, 16.00-17.30 Uhr, ab 17.09.2009

€ 36,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Plastisches Gestalten – Stilleben

Mittels Gipsabdrücken von z.B. Früchten, Gläsern, Flaschen, wird eine Bildkomposition auf Leinwand erstellt. Anschließend wird alles gespachtelt. Als Abschluss wird die Arbeit coloriert. Jeder Teilnehmer fertigt ein individuelles Stilleben, das durch die plastische Darstellung eine besondere Wirkung hat. Bitte Objekte zum eingipsen wie besonders geformte Flaschen, Gläser mitbringen. Materialkosten von ca. 25 Euro werden im Atelier abgerechnet.

Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

___Ro 02.06.02

Gerd SteinleRodgau(Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier
Steinleart**Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 07.09.2009**

€ 84,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

vhs

Rodgau

**In eigener Sache
Die vhs Rodgau**

benötigt laufend freie
Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen

Kontakt: 0 61 06/683-12 25
oder 683-12 27

Plastisches Gestalten – Skulptur

Skulpturen, mit einer Höhe von 70cm, werden in menschlich abstrakter Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine individuelle Skulptur. Es wird in 3 Schritten gearbeitet. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylpachtelmasse gespachtelt. Anschließend wird die Figur coloriert. Materialkosten von ca. 30 Euro (Holz, Draht, Gips, Spachtelmasse, Sockel) werden im Atelier abgerechnet.

Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

___Ro 02.06.03

Gerd Steinle

Rodgau(Dudenhofen), Hegelstr. 11, Atelier Steinleart
Sa, 10.00-11.30 Uhr, ab 24.10.2009
€ 64,-, 6 x 2 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Musik/Musizieren



Hinweis: Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt für die Gitarrenkurse von Frau Elisabeth Becker der VHS Rodgau vor!

Gitarre für Anfänger (ab 14 Jahren)

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung einfacher Akkorde anhand von Liedern aus der Pop- und Folkmusik. Verschiedene Zupf- und Schlagtechniken werden trainiert und in praktischen Liedbegleitungen umgesetzt.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 07.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses. Erarbeitung einfacher Akkorde für die Liedbegleitung. Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 01.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses. Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße
Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 01.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 01.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Erarbeitung einfacher Gitarrengriffe und Liedbegleitungen. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 02.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 02.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.07

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des bisher Gelernten. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

___Ro 02.08.09

Elisabeth Becker

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 02.09.2009
€ 62,-, 15 Abende = 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 78,- 15 Abende = 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach – Schnupperkurs - Erwachsene

Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues mit E- und Akustik-Gitarre. Die typischen Rock-Riffs völlig individuell lernen. Ohne Noten mit viel Gefühl zur Musik.

___Ro 02.08.15

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 12.09.2009, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahre)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.15)

___Ro 02.08.16

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 12.09.2009, 15.00-17.15 Uhr
€ 14,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an – Schnupperkurs – Erwachsene

Eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennenlernen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen Saiten vor.

___Ro 02.08.17

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 26.09.2009, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahre)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.17)

___Ro 02.08.18

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 26.09.2009, 15.00-17.15 Uhr
€ 14,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs - Erwachsene

Ein Schnupperkurs für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennen lernen und alle Stilrichtungen erfahren.

___Ro 02.08.19

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 07.11.2009, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.19)

___Ro 02.08.20

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 07.11.2009, 15.00-17.15 Uhr
€ 14,00, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Studio-Recording-Schnupperkurs

Wie kommt ein guter Sound zustande? Vom Mikrofon über Pulte und Sequenzer bis zur CD kann alles erfahren werden.

___Ro 02.08.21

Jürgen Hermann (Dipl.-Tontechniker)

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 21.11.2009, 14.00-19.15 Uhr
€ 55,00, 7 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

vhs – weil's Spaß macht!

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz - mit seinen uralten Wurzeln der weiblichste aller Tänze - vermittelt ein gutes Körpergefühl und Harmonie von Körper und Geist. Sanfte, fließende und kraftvolle, schnelle Bewegungen vereinen sich und fördern die Beweglichkeit der Muskulatur und die Körperhaltung. Dieser Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters, die Spaß an Bewegung haben und den Reiz orientalischer Rhythmen entdecken möchten.

Bitte mitbringen: bequeme (Gymnastik-)Kleidung, Hüfttuch und Decke!

___Ro 02.09.03

Beate Müller, Fachübungsleiterin für orientalischen Tanz des DTV
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 62,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung - Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Orientalischer Tanz - Bauchtanz Medium I

In diesem Kurs soll auf dem vorangegangenen Kurs aufgebaut werden. Die Grundbewegungen werden vertieft und erweitert und die Voraussetzungen für reines Tanzen werden geschaffen.

___Ro 02.09.04

Beate Müller

Fachübungsleiterin für orientalischen Tanz des DTV
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 19.45-21.15 Uhr, ab 03.09.2009

€ 62,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung - Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Fotografieren

Digitalfotografie - Umgang mit der Digitalkamera

Vermittlung der Technik der Digitalkamera mit dem Ziel, deren Möglichkeiten besser zu nutzen. Funktionen und Bedienung der Kamera, Belichtungsmessung, Weißabgleich, Dateiformate, Möglichkeiten der Bildausgabe. Abgerundet wird dieser Kurs mit Tipps für Familienfeiern, Urlaubs- und Weihnachtsbilder. Bei Bedarf können Kameras zur Verfügung gestellt werden.

HINWEIS: Speziell für Besitzer/Innen einer digitalen Spiegelreflexkamera empfehlen wir den nachfolgenden Kurs.

___Ro 02.11.04

Heiko Steffen

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 12.09.2009, 14.00 – 17.30 Uhr

So, 13.09.2009, 11.00 – 15.00 Uhr

€ 29,-, 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 35,-, 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 44,-, 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Digitalfotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

(Inhalte: siehe Ro 02.11.04)

Bitte eigene digitale Spiegelreflexkamera (mit Bedienungsanleitung) und ggf. falls vorhanden einen Laptop mitbringen.

___Ro 02.11.05

Heiko Steffen

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 14.11.2009, 15.00 – 18.30 Uhr

So, 15.11.2009, 11.00 – 15.00 Uhr

€ 29,-, 10 UE min 12 Teilnehmer

€ 35,-, 10 UE min 10 Teilnehmer

€ 44,-, 10 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

RAW-Daten, das bessere Format?

Präsentation zum Rohdatenformat (RAW): Speziell die digitalen Spiegelreflexkameras bieten heute die Möglichkeiten mit diesem Dateiformat zu fotografieren. In der Präsentation werden die aktuellen Möglichkeiten der individuellen Bildentwicklung, z. B. bei der Veränderung des Weißabgleich und der Belichtung, an Hand von zwei verschiedenen RAW-Konvertern vorgestellt. Bitte eine RAW-fähige Digitalkamera mitbringen.

___Ro 02.11.07

Heiko Steffen

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 12.12.2009, 14.00 – 19.15 Uhr

€ 20,-, 7 UE min 12 Teilnehmer

€ 24,-, 7 UE min 10 Teilnehmer

€ 30,-, 7 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Blumenstecken

Blumenstecken – Spezial (2. Semester)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Arbeiten nach Absprache mit der Kursleiterin.

___Ro 02.12.03

Barbara Fehrl

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

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 14.09.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Ikebana

Ikebana für Einsteiger

Ikebana ist die japanische Kunst, Pflanzen in Gefäßen zu arrangieren. Die Arrangements haben nicht nur eine ästhetische Ausdruckskraft sondern auch einen symbolischen Charakter. Ikebana hat seinen Ursprung im Buddhismus. Die ältesten bekannten Stilregeln stammen aus dem 15. Jahrhundert.

Sie werden Arrangements nach den Stilregeln der Suyetsu-Schule erlernen.

Zum 1. Kursabend bringen Sie bitte eine Schale mit einem Durchmesser von ca. 24 cm und einer Randhöhe von ca. 4 cm und eine gute Gartenschere mit. Weiteres Zubehör kann von der Kursleiterin erworben werden.

___Ro 02.12.10

Karin Teske

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.10.2009

€ 42,-, 8 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 50,-, 8 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 8 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ikebana - Kreativ

Dieser Kursus ist ein Arbeitskreis für Teilnehmer, die bereits mehrere Kurse belegt haben. Die kreativen Kenntnisse werden weiter vertieft und ausgebaut.

Bitte zum 1. Kursabend herbstliches Zweigen- und Blumenmaterial zum aufrechten Stil – Moribana – mitbringen.

___Ro 02.12.12

Karin Teske

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.10.2009

€ 42,-, 8 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 50,-, 8 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 8 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalten



Was ist Scrapbooking?

Beim Scrapbooking entstehen aus vielen verschiedenen Teilen (Scraps = Schnipsel) ganz persönliche Fotoalben oder auch Erinnerungsbücher. Diese zeichnen sich durch liebevolle Details und persönliche Kommentare aus.

Die Fotos sind natürlich von entscheidender Bedeutung, sie werden jedoch nach eigenen Vorstellungen bearbeitet und mit passendem Papier kombiniert, um ihre Aussagekraft zu unterstützen.

Alles was gefällt, ist erlaubt – es geht um die Geschichte hinter den Bildern!

Das Tolle an Scrapbooking ist, dass so viele verschiedene Gestaltungstechniken und Materialien mit einfließen können. Gerade das macht dieses Hobby so abwechslungsreich und interessant. Wer möchte, kann sich auch auf www.rodgau-scrapt.blogspot.com einen kleinen Einblick verschaffen.

Für die Workshops bitte immer mitbringen: Schere, Lineal, weicher Bleistift, Radiergummi, doppelseitiges Klebeband und/oder Fotoklebebands, Bastelleim und/oder flüssiger Papier- oder Fotokleber.

Mitbringen falls vorhanden: Cutter, Metallschiene, Schneidematte, große Zeitung zum Unterlegen und eine Schürze.

Reise-Album

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Urlaubs-Fotos setzen schon langsam Staub an. Das muss nicht sein! Heute werden wir aus fröhlichen Papieren und mit Ihren Fotos ein schönes Urlaubs-Album herstellen.

Zusätzlich mitbringen: ca. 10-15 Urlaubs-Fotos, gerne auch Urlaubs-Mitbringsel wie Eintrittskarten, Muscheln usw.

Zusätzliche Materialkosten: 9-13 Euro

___Ro 02.12.15

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 09.09.2009, von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Exploding-Box

Heute erstellen wir eine wunderschöne Box mit Innenleben. Eine sogenannte Exploding-Box mit Deckel. Auf den Innenseiten ist viel Platz für Fotos. Die Schachtel kann auch wunderbar weiterverschenkt werden.

Zusätzlich mitbringen: ca. 12-16 Fotos, die sich auf die Größe 9x6 cm oder kleiner zuschneiden lassen.

Zusätzliche Materialkosten: 8-12 Euro

___Ro 02.12.16

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 23.09.2009, von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Buchstabenalbum

Heute nehmen wir uns ein kleines Album in Form eines Schriftzuges vor. Das ist schnell hergestellt und macht unglaublich viel her. Es ist ein Schriftzug mit bis zu 6 Buchstaben möglich.

Zusätzlich mitbringen. Ein paar Fotos, die sich auf die Größe 9x6 cm oder kleiner zuschneiden lassen.

Zusätzliche Materialkosten: 8-12 Euro

___Ro 02.12.17

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 30.09.2009, von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Floppy Album

Können Sie sich noch an Floppy-Disk erinnern? Daraus kann man pfiffige Foto-Alben machen. Und genau das haben wir heute vor. Aus tollen Papieren und Ihren Fotos entsteht ein witziges Album.

Zusätzlich mitbringen: ca. 15 Fotos, die sich auf die Größe 13x5 cm zuschneiden lassen, am besten thematisch zueinander passend.

Zusätzliche Materialkosten: 9-12 Euro

___Ro 02.12.18

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 28.10.2009, von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Handtaschen-Album

Welche Frau mag keine Handtaschen? Heute gestalten wir uns selbst ein Fotoalbum, das aussieht wie eine Handtasche. Mit tollen Papieren und schönen Verzierungen wird das ein echtes Designer-Stück!

Zusätzlich mitbringen: ca. 12-16 Fotos, die sich auf die Größe 9x6 cm oder kleiner zuschneiden lassen.

Zusätzliche Materialkosten: 8-12 Euro

—Ro 02.12.19

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 11.11.2009, von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Adventskalender

Was passt besser zur Weihnachtsvorfreude als ein mit viel Liebe gestalteter Adventskalender? Heute werden wir ein ganz besonders schönes Exemplar herstellen. An diesem Kalender werden Sie sicherlich noch einige Jahre Ihre Freude haben.

Bitte mitbringen: 1-2 große Fotos ca. 10x15 cm oder Postkarten. Nach Möglichkeit sollen Fotos/Postkarten etwas mit Weihnachten zu tun haben.

Zusätzliche Materialkosten: 10-14 Euro

—Ro 02.12.20

Melanie Vogel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa., 14.11.2009, von 14.00-16.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

24 Tage bis Weihnachten

Heute gibt es ein Überraschungsprojekt. Es geht um die 24 Tage bis Weihnachten. Und da habe ich einige tolle Ideen für Sie. Lassen Sie sich von mir in Weihnachtsstimmung bringen! Das Ergebnis dieses Kurses wird grandios!

Zusätzliche Materialkosten: 10-14 Euro

—Ro 02.12.21

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 25.11.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Weihnachtskarten

Gerade jetzt vor Weihnachten braucht man eine Menge Grußkarten. Davon kann man nie genug haben und nicht früh genug damit anfangen. Und mit wunderschönen Weihnachtspapieren selbst gemachte Karten sind doch viel persönlicher als die freiverkäuflichen Standardkarten aus dem Handel, oder?

Zusätzliche Materialkosten: 8-10 Euro

—Ro 02.12.22

Melanie Vogel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa., 05.12.2009 von 14.00-16.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Tannenbaum für die Wand

Heute werden wir einen wunderschönen Tannenbaum als Wand-Deko erstellen. So kommt man gleich in Weihnachtsstimmung und kann zu Hause passend dekorieren.

Zusätzliche Materialkosten: 10-14 Euro

—Ro 02.12.23

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 09.12.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Kleine Schachteln und Geschenkverpackungen

Kleine Schachteln und Verpackungen kann man nie genug haben. Sie lassen sich verwenden, um Kleinigkeiten zu verschenken oder zum Selbstbehalten und kleine Schätze aufbewahren.

Zusätzliche Materialkosten: 6-10 Euro

—Ro 02.12.24

Melanie Vogel

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi., 16.12.2009 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Jahreskalender

Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres gestalten wir einen großartigen Wandkalender. Mit zauberhaften Papieren und schönen Fotos wird das ein ganz persönliches Werk, das einen Ehrenplatz verdient.

Zusätzlich mitbringen: Mehrere Fotos. Zusätzliche Materialkosten: 13-15 Euro

—Ro 02.12.25

Melanie Vogel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa., 16.01.2010 von 14.00-16.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Foto-Album

Es gibt unzählige Möglichkeiten, ein kleines feines Fotoalbum herzustellen. Auch heute zeige ich wieder eine neue piffige Idee, wie man aus schönen Papieren und Ihren Fotos ein wirkungsvolles Album zaubert.

Zusätzlich mitbringen: Mehrere Fotos. Zusätzliche Materialkosten: 9-13 Euro

—Ro 02.12.26

Melanie Vogel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi., 20.01.2010 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Valentins-Postbox aus Papier

Wir werden heute für den nahenden Valentinstag eine Verpackung in Form eines amerikanischen Briefkastens, einer sogenannten Postbox, herstellen. Dazu werden wir die thematisch passenden Papiere verwenden und so ein liebevolles Einzelstück erarbeiten.

Zusätzliche Materialkosten: 8-12 Euro

—Ro 02.12.27

Melanie Vogel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi., 27.01.2010 von 18.30-20.45 Uhr

€ 8,-, 3 UE 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Textiles Gestalten**Stoffpuppen und Kuschteltiere**

Die Teilnehmer/innen erleben die Anfertigung von Puppen bzw. Kuschteltieren ihrer Wahl. Es gibt folgende Angebote:

Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuschelpuppen: Vließ, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuscheltiere: Plüsch und Fell aus Baumwolle oder Kunstfaser.

Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich.

Bitte Nähutensilien mitbringen.

—Ro 02.13.07

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 14.09.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

—Ro 02.13.08

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 15.09.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

—Ro 02.13.09

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 02.11.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Stoffpuppen und Kuschteltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

—Ro 02.13.10

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 03.11.2009

€ 52,-, 5 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 5 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 5 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 7 Jahren. Wir fertigen ein Kuschteltier nach Fähigkeit und Wahl des Kindes an. Angeboten werden: Bauchweh-Kissen, Teddys, Ente oder Igel. Für Fortgeschrittene sind weitere Angebote vorhanden. Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich, der Preis richtet sich nach der Auswahl des Zubehörs. Bitte Nähutensilien mitbringen.

—Ro 02.13.11

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Do, 14.30-17.30 Uhr, ab 17.09.2009

€ 60,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

**Quilt-Wochenende auf Schloss Dhaun**

Schloss Dhaun – in historischem Ambiente quilten. Schloss Dhaun liegt im Naheland, im Kreis Bad Kreuznach. Das Schloss bietet alle Voraussetzungen für gelungene Seminare und das Flair einer historischen Anlage. Kursthema wird bei der Vorbesprechung bekannt gegeben. Es kann natürlich auch nach eigenen Wünschen und Vorstellungen gearbeitet werden.

Vorbesprechung: Donnerstag, 05.10.2009, 18.15 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puiseauxplatz.

—Ro 02.13.12

Gudrun Flachsland

Schloss Dhaun, 55606 Hochstetten-Dhaun

Do-So, 29.10. – 01.11.2009

(Do: Anreise bis 18.00 Uhr, So: Abreise nach dem Mittagessen 14.00 Uhr) Die Anreise erfolgt privat; evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

€ 75,- (zzgl. 160 Euro für Unterkunft und Vollverpflegung im Doppelzimmer, Einzelzimmer 180 Euro)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Patchwork – Quiltwerkstatt

Der Kurs versteht sich als Werkstatt in dem Anregungen gegeben werden, nach vorgegebenen Themen gearbeitet werden kann oder Ufos vollendet werden.

Auch Anfänger sind willkommen. Thema dieses Kurses ist: „Kreise nähen“

Bitte die notwendigen Utensilien mitbringen.

Zur Information: In der Georg-Büchner-Schule stehen keine Nähmaschinen zur Verfügung. Die Kursleiterin ist bei Fragen unter der Tel. 06106/3458 zu erreichen.

—Ro 02.13.14

Gudrun Flachsland

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

Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 09.09.2009

€ 80,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Workshop: Patchwork für Advent und Weihnachten

Es werden Anregungen gegeben für verschiedene Dekorationsstücke für die Weihnachtszeit, u. a. Sterne, Teelicht, Nikolaus-Stiefel. Angefangene Stücke können mitgebracht werden. Eigene Nähmaschinen sind mitzubringen. Die Kursleiterin ist bei Fragen unter der Tel. 06106/3418 zu erreichen.

Vorbesprechung: Mi., 04.11.2009 von 20.00-21.00 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden

—Ro 02.13.16

Maria Aßmann

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa.+So., 14.+15.11.2009 jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 53,-, 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung - Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Mode**Ganzheitliche Farbberatung - Die Farben des Lebens**

Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen).

Am Ende des Seminars erhalten Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass (Materialkosten von 29 €) Eine Informationsbroschüre über den Kursinhalt ist bei der Kursleiterin für 1,50 € erhältlich.

—Ro 02.14.03 WE

Nicole Neutz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 07.11.2009, 10.00-18.00 Uhr

€ 50,-, 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung - Hinweis: min/max. 7 Teilnehmer/innen



Nicole Neutz
Ganzheitliche
Farbberaterin

Nähen/Zuschneiden

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

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden.

—Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 07.09.2009

€ 79,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalte: siehe Ro 02.14.07

—Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 08.09.2009

€ 79,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Teenies-Wochenend-Nähkurs

Sein eigenes Lieblingsstück an zwei Tagen zu nähen – mit Nadel, Faden und Schere umzugehen, das wäre doch was, oder?

Vorbesprechung am Mo, 09.11.09, 18.30-20.00 Uhr in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Rückfragen an Frau Brigitte Kreuzwieser Tel. 06106/1 67 56.

—Ro 02.14.14

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa. + So., 14.+15.11.2009

jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 41,-, 2 Tage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Wochenend-Nähkurs für Erwachsene

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an zwei Tagen!

Vorbesprechung am Mo, 2.11.09,

18.00-19.30 Uhr in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Interessenten setzen sich bitte mit der Kursleiterin Frau Brigitte Kreuzwieser bzgl. des Materials und der Zutaten in Verbindung Tel. 06106/1 67 56.

—Ro 02.14.15

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa.+So., 07.+08.11.2009

von 10.00-16.00 Uhr

60,-, 2 Tage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Segeln**Theorie des Segelns Amtl. Sportbootführerschein – Binnen - Segeln / Motor**

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Theorie des Segelns und werden vorbereitet auf die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Bootsbau, Takelage, Seemannschaft, Segeltheorie, Manöver, Gesetzeskunde, Wetter- und Motorenkunde.

Vorkenntnisse: keine

Prüfung: Im Anschluss des Kurses. Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kursleiter

Anschlusskurs: Amtlicher Sportküstenschifferschein Segel / Motor

—Ro 03.00.01

Helmut Brandl

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 03.09.2009

€ 96,-, 11 x 3 UE min 12 Teilnehmer

€ 115,-, 11 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 144,-, 11 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Zur Kursgebühr kommen noch ca. 30 Euro für Lehrmaterial.

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Navigation für Küstenfahrt

Kursinhalt:

Amtl. Sportküstenschifferschein

- Segel/Motor –

Amtl. Sportbootführerschein-See

- Motor –

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Navigation der Küstenfahrt und werden vorbereitet für die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Navigation, Gezeiten, Wetter, Gesetze, Seemannschaft, Seenotsignal, Manöver und Motorenkunde.

Vorkenntnisse: Amtl. Sportbootführerschein Binnen (Segel/Motor)

Prüfung: Im Anschluss des Kurses Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kursleiter

Praxis: Ein 8-tägiger Segeltörn im Mittelmeer an der Cote d'Azur (mit Meilenbestätigung ca. 220 Sm) ist im Frühjahr oder im Herbst möglich.

—Ro 03.00.02

Paul Koch

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 29.10.2009

€ 128,-, 11 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 153,-, 11 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 192,-, 11 x 4 UE min 8 Teilnehmer

zzgl. Lehrmaterial in Höhe von ca. 150,00 €

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gesundheit**REIKI das Usui-System der natürlichen Heilung (1. Grad)**

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universelle Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad wird die Fähigkeit erlernt, sich selbst und andere wirkungsvoll zu „behandeln“.

Materialkosten: € 10 für Skript und Urkunde Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

—Ro 03.00.06

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 26./27.09.2009

von jeweils 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, 2 Tage / 21 UE min 12 Teilnehmer

€ 66,-, 2 Tage / 21 UE min 10 Teilnehmer

€ 83,-, 2 Tage / 21 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

Die Neue Homöopathie

Die Neue Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode, die das an Symptomen orientierte Behandlungsmodell überschreitet, so wie es von der gängigen Medizin ausschließlich praktiziert wird. Der 1994 verstorbene Elektrotechniker und Lebensenergieforscher Erich Körbler entdeckte und erforschte in langjähriger Arbeit die Eigenschaften von Strichen als energetische Schaltelemente und erkannte die lindernde und heilende Wirkung von therapeutischen Strichcodes am Körper, bevor „Ötzi“ mit ebensolchen Strichen versehen, aus dem Eis auftauchte. Die Erkenntnisse von Körbler – die „Neue Homöopathie“ – und wie man sie einsetzt, soll in diesem Kurs nahe gebracht werden.

—Ro 03.00.07

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 12./13.09.2009

von jeweils 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, 2 Tage / 21 UE min 12 Teilnehmer

€ 66,-, 2 Tage / 21 UE min 10 Teilnehmer

€ 83,-, 2 Tage / 21 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

**Das „rauchfrei Programm“ Kompaktversion**

Sie wollen dauerhaft und erfolgreich mit dem Rauchen aufhören? Das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelte und von den Krankenkassen empfohlene Gruppenprogramm ist eines der am weitesten verbreiteten und erfolgreichsten Raucherentwöhnungsprogramme in Deutschland. Das Konzept beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und darf nur von speziell ausgebildeten Trainern geleitet werden. Dieser Kurs entspricht den Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen (§20 SGB) und ist erstattungsfähig. Die Rückerstattung liegt je nach Krankenkasse bei bis zu 75%. Im Kurs fallen noch Kosten für Begleitmaterial in Höhe von 21,00 Euro an.

Infoveranstaltung: Sa, 29.08.2009, ab 14.00 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puiseauxplatz

—Ro 03.00.10

Michael Glab

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Sa., 14.00-17.00 Uhr, ab 12.09.2009

€ 130,-, 3 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max./mind. 12 Teilnehmer/innen

Die Teilnahme an den folgenden Kursen sollte nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen!

Zur Beachtung:

Für die Kurse „Tai Chi Chuan“, „Autogenes Training“, „Meditation“ und „Yoga“ benötigen alle Teilnehmer bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke!

Autogenes Training für Anfänger/innen

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

___Ro 03.01.01

Jochen Beckmann

Rodgau(Nieder-Roden), Naturheilpraxis Jochen Beckmann, Dornwiesenstraße 15 Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09.2009 € 58,-, 10 x 2 UE min 12 Teilnehmer € 70,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer € 87,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

„Loslassen lernen und die Kraft der Sinne nutzen“

Indem die Teilnehmer bewusst den Wechsel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung kennen lernen und wahrnehmen, können sie auf Gefühle, wie z.B. Unruhe, Erregung und Angst Einfluss nehmen und die positive Wirkung der Entspannung auf Muskulatur, Puls und Atmung erleben und genießen und damit spannungsbedingten Krankheiten vorbeugen oder diese mildern und bessern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

___Ro 03.01.05

Renate Neumann

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 26.08.2009 € 29,-, 8 Abende = 11 UE min 12 Teilnehmer € 35,-, 8 Abende = 11 UE min 10 Teilnehmer € 44,-, 8 Abende = 11 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

ZEN-MEDITATION Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel, außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN - Meister und Friedensaktivist, Thich Nhat Hanh, lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorab-Info's gerne unter Telefon-Nr. 06106/610662

Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 Euro für Tee und Gebäck hinzu, dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

___Ro 03.01.08

Gabriela Lang

Rodgau(Jügesheim), ZENDO, Praxis für asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33, Parkmöglichkeit nur im Alten Weg vorhanden! Do, 19.30-21.30 Uhr, ab 03.09.2009 € 103,-, 27 UE/ 10 Kurstage min. 10 Teilnehmer € 129,-, 27 UE/ 10 Kurstage min. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Hatha Yoga für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, um die Bewusstheit auf den eigenen Körper zu erhöhen und ihn beweglicher zu machen. Yoga bietet eine Fülle an Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung. Durch Hilfsmittel können die Asanas (Körperübungen) leichter eingenommen und gehalten werden, die Muskulatur wird harmonisch gekräftigt und flexibilisiert. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen, ggf. Zwiebelmuster.

___Ro 03.01.10

Diplom-Yogalehrerin Cornelia Burkhardt

Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48 DER YOGARAUM Di., 16.30-18.00 Uhr, ab 01.09.2009 € 105,-, 10 x 2 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: min/max. 9 Teilnehmer/innen

Hatha Yoga für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, um Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln, ein Bewusstsein für seine Bedürfnisse und seine Grenzen. Hierbei streben wir ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Stabilität an, d. h. Muskulatur wird aufgebaut, gekräftigt und gleichzeitig gedehnt, so dass wir lernen, uns gelenkschonend und ökonomisch zu bewegen, weich und kraftvoll zugleich. Das Hauptaugenmerk unseres Übens liegt hierbei auf der Aufrichtung der Wirbelsäule als Ausgangspunkt aller Bewegungen sowie der Kräftigung der sie umgebenden Strukturen. Es werden sowohl der Gleichgewichtssinn sowie das Orientierungs- und Koordinationsvermögen geschult. Übungen hierzu sind neben dem stillen Sitzen, Atemübungen und Entspannungsphasen. Da jeder seinem Können nach übt (das eigene Maß!) ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

___Ro 03.01.11

Kerstin Kaiser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Do., 09.30-11.00 Uhr, ab 03.09.2009 € 58,-, 10 x 2 UE min 12 Teilnehmer € 69,-, 10 x 2 UE min 10 Teilnehmer € 87,-, 10 x 2 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

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

Yoga – Schnuppertag

Eine Einführung in die Grundprinzipien des Hatha-Yoga mit Asanas (Körperstellung), Atemtechnik, Tiefenentspannung und Meditation. Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.01.13

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Sa, 12.09.2009 von 10.00-14.00 Uhr € 14,-/ 1 Tag/ 5 UE min 12 Teilnehmer € 17,-/ 1 Tag/ 5 UE min 10 Teilnehmer € 21,-/ 1 Tag/ 5 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mit Yoga entspannen und Stress abbauen

Kraftvolle und entspannende Yogastellungen helfen uns, den Alltagsstress loszulassen und neue Energie aufzutanken.

Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.01.14

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Sa, 05.12.2009 von 10.00-14.00 Uhr € 14,-/ 1 Tag/ 5 UE min 12 Teilnehmer € 17,-/ 1 Tag/ 5 UE min 10 Teilnehmer € 21,-/ 1 Tag/ 5 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Stabiler Rücken – stabile Wirbelsäule

Yogaübungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen und entspannen, die Wirbelsäule flexibilisieren und zu einer äußeren und inneren Aufrichtung führen.

___Ro 03.01.15

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Sa, 19.09.2009 von 10.00-14.00 Uhr € 14,-/ 1 Tag/ 5 UE min 12 Teilnehmer € 17,-/ 1 Tag/ 5 UE min 10 Teilnehmer € 21,-/ 1 Tag/ 5 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Schamanismus hautnah

erleben Zur Quelle der Kraft – spiritueller Weg, praktische Lebenshilfe, System der Heilung

Nahezu jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, schamanisch zu „reisen“. Unser Alltagsbewusstsein kann in andere Zustände übertreten, wie wir das in ähnlicher Form beim Meditieren, Einschlafen oder Träumen erfahren. Schamanen benutzen dazu verschiedene Techniken wie z. B. Trommeln oder Rasseln um in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen. Hier erhält der schamanisch Reisende Botschaften und Antworten auf seine gezielt gestellten Fragen und erfährt Lösungen von Blockaden.

Nach einer theoretischen Einführung in die Kosmologie und die Praxis des Schamanismus kann jede/jeder selbst die Erfahrung einer schamanischen Reise machen und auch in Kontakt mit seinem Krafftier kommen.

Wir sitzen am Boden. Bitte eine Matte, eine Decke und Schreibzeug mitbringen sowie warme Socken und bequeme Kleidung tragen!

___Ro 03.01.16

Larha Jockwer, Leiterin des MIRANDALA-

Instituts für schamanisches Heilen Rodgau(Jügesheim), Aikido Dojo, Ludwigstraße 13

Sa, 07.11.2009 von 10.00-13.00 Uhr € 20,-, 1 x 4 UE min 10 Teilnehmer € 25,-, 1 x 4 UE min 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Mantra-Singen

Ein Mantra kann ein Wort, eine Silbe oder ein Satz sein, das durch ständiges Wiederholen heilsame Schwingungen sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper erzeugt. Es ist eine ausgezeichnete Methode um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben. Das Mantra bindet den Geist an einen einzigen Punkt, als eine positive Affirmation, die uns wieder zu uns selbst führt.

Termine: 09.10./11.12./29.01./12.03.2010

___Ro 03.01.17

Diplom-Yogalehrerin Cornelia Burkhardt,

Peter Kämmerling

Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48 DER YOGARAUM

Fr., 19.00-20.30 Uhr, ab 09.10.2009

€ 39,-, 4 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 9 Teilnehmer/innen

T'AI CHI CH'UAN KURSE IN RODGAU

Vorbemerkung:

T'ai Chi Ch'uan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl.

Über die Teilnahme an einem Wochenendkurs ist es möglich, in den laufenden Basiskurs einzusteigen, in dem die Kurzform des Lee-Familien-Stils vermittelt wird.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem weiterführenden Kurs sind die Erfahrungen aus Anfänger- oder Basiskursen, für den Fortgeschrittenenkurs die „Kleine T'ai Chi Ch'uan Form“ bis Position 50. Neuaufnahmen in die laufenden Kurse sind nach Rücksprache mit den Kursleitern möglich.

Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes, kleines Kissen und eine Decke benötigt.

Josefine Carls 069/89 71 57
Jörg Rüdell 06104/62 82 4

	In eigener Sache Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
	Kontakt: 0 61 06/683-12 25 oder 683-12 27

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

Ein Tag in Ruhe und Gelassenheit erleben. Wir lernen dabei grundlegende Atem- und Bewegungsmuster kennen und üben einen Teil der Tai Chi Chuan Form. Neben bequemer Kleidung, dicken Socken oder leichten Gymnastikschuhen brauchen wir ein festes, kleines Kissen, eine Decke und für zwischendurch ein Getränk und einen Imbiss.

___Ro 03.01.20

Jörg Rüdel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 26.09.2009 von 10.00-16.45 Uhr

€ 23,-, 9 UE min 12 Teilnehmer

€ 28,-, 9 UE min 10 Teilnehmer

€ 35,-, 9 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: mind. 12/max. 15 Teilnehmer/innen

Tai Chi Chuan Basiskurs für Anfänger

Für Anfänger und für Leute, die Tai Chi Chuan kennen lernen wollen.

___Ro 03.01.25

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 16.09.2009

€ 62,-, 12 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 74,-, 12 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 93,-, 12 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Tai Chi Chuan Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die die „Kleine Tai Chi Chuan Form“ bis Position 50 bereits gelernt haben.

___Ro 03.01.27

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.45-21.15 Uhr, ab 14.09.2009

€ 73,-, 14 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 88,-, 14 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 110,-, 14 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Stärkung des Immunsystems durch Aktivierung der Energie(Qi). Es kann in jedem Alter ohne Probleme erlernt werden. Die Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt (Infos: 069/89 71 57) Benötigt werden bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

___Ro 03.01.28

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 14.09.2009

€ 73,-, 14 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 88,-, 14 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 110,-, 14 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

BRAIN GYM für Erwachsene WE

Auch ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit. Mit Stresssituationen richtig umzugehen ist wichtig, um den Alltag gelöst zu bewältigen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit, schlechte Laune, Blockaden und Verspannungen müssen nicht sein.

Durch gezielte Bewegungsübungen kommt blockierte Energie wieder in Fluss und gibt uns Schwung und Lebensfreude zurück.

Empfehlung: Bequeme Kleidung und kleines Kissen. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Die Veranstaltung ist akkreditiert, d.h. für die Teilnahme erhält eine hessische Lehrkraft 5 Leistungspunkte.

___Ro 03.01.34

Petra Schmidt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 21.11.2009, 14.30-18.00 Uhr

€ 15,-, 1 x 5 UE min 12 Teilnehmer

€ 18,-, 1 x 5 UE min 10 Teilnehmer

€ 23,-, 1 x 5 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gymnastik/Bewegung

Hinweis: Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Frau Hollerbach erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühr.

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags

Der Kurs bietet körperfunktionsgerechtes Training. Die Übungen werden aus einer Entlastungshaltung heraus langsam und konzentriert durchgeführt. Das bedeutet Muskeltraining ohne schädliche Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Meditative, leise Musik sorgt für eine stressfreie, beruhigende Atmosphäre.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.01

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 8.30-9.30 Uhr, ab 04.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen - vormittags

(Inhalte wie Ro 03.02.01)

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.02

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Männer und Frauen - vormittags

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.03

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 8.30-9.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.04

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 9.30-10.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen - vormittags

Eine ausgewogene Mischung aus Callanetics - Haltungsschulung - Rückengymnastik - Training mit Handgeräten u.a. Hanteln, Therabändern sorgt für ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen z.B. Rücken, Bauch, Beine, Po. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für den Stundenklang.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.05

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 9.30-10.30 Uhr, ab 04.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step / Problemzonen-gymnastik für Männer und Frauen - vormittags

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreographien. Ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.06

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 04.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gymnastik?? Sonntags?? Ja!!! für Männer und Frauen

Ja, richtig es ist Sonntag und wir liegen nicht im Bett, sondern tun etwas gegen verspannte Nacken, gequälte Rückenpartien, vernachlässigte Bauchmuskeln, verkürzte Kniesehnen und ganz nebenbei schauen wir mal ob nicht auch eine bessere Haltung von Nöten wäre. Lust? Dann auf.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.07

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 06.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreografien. Ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.08

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 06.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

**Fettverbrennung und Krafttraining**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen gesunden Ausgleich zu eintöniger Büroarbeit suchen und Spaß an ausgiebiger Bewegung nach Musik haben. Er gliedert sich in zwei Bereiche: einen Aerobic-Teil mit einfachen Schrittfolgen zur Verbesserung von Ausdauer und Koordinationsfähigkeit und einen Body-Styling-Teil zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes im gesamten Körper.

Bitte mitbringen: gute Sportschuhe, Sportmatte, Handtuch und Getränk.

___Ro 03.02.09

Pia Lehmann

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße

Mo, 20.30-22.00 Uhr, ab 07.09.2009

€ 62,-, 12 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 74,-, 12 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 93,-, 12 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Wirbelsäulengymnastik - Prävention

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen.

___Ro 03.02.11

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 9.00-10.00 Uhr, ab 24.08.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Wirbelsäulengymnastik - Prävention

(Inhalte wie Ro 03.02.11)

Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

___Ro 03.02.12

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 24.08.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 62,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Hinweis: Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Herrn Butte erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühr.

Gymnastik

Dieser Kursus ist besonders für Teilnehmer gedacht, die ohne Leistungsstress Bewegung suchen.

Gymnastische Übungen und Anregungen der Teilnehmer bestimmen die Inhalte des Kurses. Dabei kommt es weder auf das Alter, noch auf das Leistungsvermögen des Einzelnen an, wichtig ist nur, dass jeder bereit ist, sich in die Gruppe einzuordnen, zum gemeinsamen Tun.

___Ro 03.02.15

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Eingang Berthold-Brecht-Str., Turnhalle im Hof Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 02.09.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 63,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Konditionsgymnastik

Erwachsene können im Rahmen dieses Kurses ihr allgemeines physisches Leistungsvermögen erhalten oder steigern. Der Unterricht umfasst die intensive Verbesserung der Körperhaltung und der allgemeinen Ausdauer.

___Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Eingang Berthold-Brecht-Str., Turnhalle im Hof Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 02.09.2009

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 63,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 78,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo; Balancieren; Einrad fahren; eine Auf-führung gestalten.

Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So 07. + 08.11.2009,

10.00 - 16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE) min 12 Teilnehmer

€ 30,- (16 UE) min 10 Teilnehmer

€ 38,- (16 UE) min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo; Balancieren; Einrad fahren; eine Auf-führung gestalten.

Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.

___Ro 03.02.18

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So, 21. + 22.11.2009,

10.00 - 16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE) min 12 Teilnehmer

€ 30,- (16 UE) min 10 Teilnehmer

€ 38,- (16 UE) min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Schon-gymnastik (Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisa-tionsübungen) werden Wirbelsäulenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen wirkungsvoll kuriert.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gym-nastikmatte

___Ro 03.02.19

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 17.45-18.45 Uhr, ab 03.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

___Ro 03.02.20

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.50-19.50 Uhr, ab 03.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen



Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

___Ro 03.02.21

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 20.00-21.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentra-ning.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

___Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 15.00-16.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

(Inhalte siehe Ro 03.02.22)

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

___Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ange-boten. Unter anderem werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräfti-gen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir mit einem Entspannungs-teil.

Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.24

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo., 10.30-11.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Body-Workout

Variationsreiches Training mit und ohne Kurzhaanteln bzw. anderen Kleingeräten zur Kräftigung des Körpers und des Herz-Kreis-laufsystems. Wenn Sie Spaß an flotter Musik haben und Ihren Körper in netter Runde unter Gleichgesinnten formen und stabilisieren und Ihre Ausdauer verbessern wollen, dann schau-en Sie doch bei uns vorbei.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Getränk, Hallen-schuhe und gute Laune

___Ro 03.02.25

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo., 9.30-10.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ange-boten. Unter anderem werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräfti-gen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir mit einem Entspannungs-teil.

Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.26

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Eingang Berthold-Brecht-Str., Turnhalle im Hof Di, 20.30-21.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 62,-, 18 Tage = 24 UE min 12 Teilnehmer

€ 75,-, 18 Tage = 27 UE min 10 Teilnehmer

€ 94,-, 18 Tage = 27 UE min 8 Teilnehmer

Cardio - BBP

Nach einer intensiven Aufwärmphase der ge-samten Muskulatur werden die sog. Problem-zonen intensiv gekräftigt und anschließend gut gedehnt. Diese Stunde ist ein ideales Ganzkör-pertraining, das sowohl die Kondition steigert als auch die Problemzonen trainiert. Mit viel Spaß und guter Musik verbessern wir unsere Figur!

Bitte Matte, gute Sportschuhe und Getränk mitbringen!

___Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Eingang Berthold-Brecht-Str., Turnhalle im Hof Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 62,-, 18 Tage = 24 UE min 12 Teilnehmer

€ 75,-, 18 Tage = 27 UE min 10 Teilnehmer

€ 94,-, 18 Tage = 27 UE min 8 Teilnehmer

Bauch - Beine - Po (BBP)

In diesem BBP-Kurs werden wir unsere Pro-blemmzonen straffen. Der Kurs beginnt mit ei-nem kurzen Aufwärmen und endet mit einem kurzen Stretching.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, -schuhe und eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.28

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 08.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Step-Mittelstufe

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer, die schon Step-Erfahrung haben und sich gerne etwas mehr herausfordern möchten. Wir bauen klei-ne Choreographien auf und kommen dabei hoffentlich gut ins Schwitzen.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

___Ro 03.02.30

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 08.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Mach' mal was mit anderen - vhs!

Pilates

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Gymnastikkleidung, evtl. dicke Socken und einen Pulli sowie eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.32

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 17.45-18.45 Uhr, ab 08.09.2009

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE min 12 Teilnehmer

€ 51,-, 12 Tage = 16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage = 16 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates

(Inhalte siehe: 03.02.32)

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, evtl. dicke Socken und einen Pulli sowie eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.33

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 17.45-18.45 Uhr, ab 11.09.2009

€ 49,-, 14 Tage/19 UE min 12 Teilnehmer

€ 59,-, 14 Tage/19 UE min 10 Teilnehmer

€ 74,-, 14 Tage /19 UE min 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates Intensiv

„Contrology“ ein Body-Mind-Spirit-Workout. „schalte ab, tue etwas für dich...“ „Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ „Physische Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück. Um glücklich zu werden, ist es unerlässlich, absolute Kontrolle über den Körper zu gewinnen. Wenn du mit 30 steif und aus der Form geraten bist, bist du alt. Wenn du mit 60 stark und geschmeidig bist, bist du jung.“ Solide Gesundheit, höheres Selbstbewusstsein, stärkeren Willen und sehr viel mehr Energie. Das wünscht sich jeder. Hier fangen wir damit an.

Ein kleines Intensivprogramm zum kennen lernen und zum zu Hause machen. Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune.

___Ro 03.02.34

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 05.09.2009 von 12.00-13.30 Uhr

€ 19,-, 1 Tag / 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 24,-, 1 Tag / 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 29,-, 1 Tag / 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates mit Ball und Band

Der Pilates Ball und das Pilates Band gehören zu den Trainingshilfen, die das Pilates Training abwechslungsreicher machen. Sie unterstützen und führen die Bewegung. Sie helfen ganz entscheidend dem Ziel, die stabile Körpermitte - oder wie Joseph Pilates sagte, das „Powerhouse“ aufzubauen. Je nach Übungsauswahl sind sie für Einsteiger eine Hilfe, für Fortgeschrittene eine zusätzliche Herausforderung. Die hier gezeigten Übungen basieren auf den Trainingsprinzipien von Joseph Pilates, sie sollten mit hoher Konzentration, Körperkontrolle und Präzision durchgeführt werden. Du solltest dir dabei deiner Körpermitte bewusst sein, den Atem bewusst einsetzen und zunehmend im Bewegungsfluss trainieren. Viel Spaß dabei.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune.

___Ro 03.02.37

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 31.10.2009 von 12.00-13.30 Uhr

€ 19,-, 1 Tag / 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 24,-, 1 Tag / 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 29,-, 1 Tag / 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Hip Hop, Salsa und Jazz

Jeder Mensch kann tanzen und sich mit allen Sinnen und allen Körperteilen bewegen! Wir fördern den Körper, jeder Muskel wird gespürt auf lebendige, aufregende Weise. Das nützliche Resultat daraus sind gesundes Wohlbefinden, gute Laune, viel Spaß und ein kleines, abwechslungsreiches Konditionsprogramm. Natürlich mit heißen Rhythmen und anregender Musik. Danach fühlt Frau/Mann sich wie neugeboren, denn in einem lebendig bewegten Körper steckt auch ein gesunder Geist. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, langes T-Shirt, Handtuch, Getränke, gute Laune.

___Ro 03.02.38

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 07.11.2009 von 12.00-13.30 Uhr

€ 19,-, 1 Tag / 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 24,-, 1 Tag / 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 29,-, 1 Tag / 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Spinning

Spinning ist ein Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Fitnesstraining und wird auf speziellen Fahrrädern in der Gruppe und mit Musik auf gelenkschonende Weise trainiert. Die Fahrräder bieten die Möglichkeit, den Widerstand stufenlos einzustellen. Somit ist Spinning sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

___Ro 03.02.40

Ivana Köthe

Rodgau(Weiskirchen), Sportstudio Vital, Liebigstr. 4

Fr, 17.30-18.30 Uhr, ab 04.09.2009

€ 42,-, 12 Tage/16 UE min 12 Teilnehmer

€ 50,-, 12 Tage/16 UE min 10 Teilnehmer

€ 63,-, 12 Tage/16 UE min 8 Teilnehmer

Eine einmalige Gebühr von 19 € pro Teilnehmer für Duschen, Gerätenutzung usw. wird direkt im Sportstudio gezahlt.

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Schlank und Aktiv durch Nordic-Walking

Nordic-Walking Grundkurs mit der 4 Schritt-Methode, Gesundheit und Lebensqualität brauchen Bewegung. Nordic-Walking-Stöcke können vor Ort beim Kursleiter gegen eine Gebühr geliehen werden.

___Ro 03.02.45

Otto C. Manus

Rodgau(Nieder-Roden), Eicheleck, Reiberkiesel, Nähe Interform-Möbelhaus, Parkplatz der Geflügelzüchter

Sa, 13.30-15.00 Uhr, ab 05.09.2009

€ 32,-, 6 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 38,-, 6 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 48,-, 6 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Nordic-Walking Kurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so schlanke 4-Wochen-Schnupperkurs

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger und Teilnehmer, die Nordic-Walking kennen und sehr langsam laufen. Für etwas „Flottere“ mit Grundkenntnissen bietet sich der Nordic-Walking Treff an.

Nordic-Walking ist eine der besten Sportarten um den gesamten Körper zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln und die Kondition zu verbessern. Sie lernen die Technik langsam, Stück für Stück. Anfangs üben wir die Grundlagen ohne Stöcke um die Basis zu schaffen. Von Woche zu Woche wird die Belastung sanft gesteigert. Es geht um Gesundheit und Spaß und nicht um sportliche Höchstleistungen. Am Ende der Stunde werden wir verschiedene Stretching-Übungen machen, welche die trainierten Muskeln dehnen und den Körper ausgleichen. Auch die Theorie über das Material, Grundlagenwissen und Pulsfrequenzen sind Kursbestandteil. Der Kurs findet im Freien statt und Sie sollten in wettergerechter, bequemer Kleidung kommen. Einfache Stöcke können gegen Gebühr bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Angeboten wird ein Schnupperkurs über vier Wochen und ein Halbjahreskurs über ca. fünf Monate. Im Halbjahreskurs finden pro Monat durchschnittlich drei Termine statt, auch in den Ferien. Die seminarfreien Tage werden von der Kursleiterin im Laufe des Kurses bekannt gegeben.

___Ro 03.02.47

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim)

Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3,

Mi., 16.00-17.30 Uhr, ab 30.09.2009

€ 36,-, 4 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nordic-Walking Kurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so schlanke 4-Wochen-Schnupperkurs

(Inhalte: siehe Ro 03.02.47)

___Ro 03.02.48

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim),

Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3

Fr., 10.00-11.30 Uhr, ab 11.09.2009

€ 36,-, 4 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nordic-Walking Kurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so schlanke Halbjahreskurs

(Inhalte: siehe Ro 03.02.47)

___Ro 03.02.49

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim),

Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3

Fr., 10.00-11.30 Uhr, ab 11.09.2009

€ 83,-, 16 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nordic-Walking Treff für nicht ganz so Schnelle

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen im Nordic-Walking, die in einer Gruppe im angenehmen Tempo laufen wollen. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen. Wir laufen ca. eine Stunde mit kleineren Was-

serpausen. Am Ende der Stunde werden wir verschiedene Stretching-Übungen machen, welche die trainierten Muskeln dehnen und den Körper damit ausgleichen. Der Kurs findet im Freien statt und Sie sollten in wettergerechter Kleidung kommen. Einfache Stöcke können bei der Kursleiterin für 2,00 Euro pro Termin oder 15,00 Euro für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Die Dauer des Kurses beträgt ca. fünf Monate. Pro Monat finden durchschnittlich drei Termine statt, auch in den Ferien. Die seminarfreien Tage werden von der Kursleiterin im Laufe des Kurses bekannt gegeben.

___Ro 03.02.50

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim),

Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3

Mo., 16.00-17.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 83,-, 16 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Durch Mobilisierung der Gelenke und Kräftigung und Dehnung der gesamten Haltermuskulatur.

___Ro 03.02.51

Monika Dries

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mo., 18.30-19.30 Uhr, ab 24.08.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

(Inhalte: siehe Ro 03.02.51)

___Ro 03.02.52

Monika Dries

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mo., 19.30-20.30 Uhr, ab 24.08.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Fit ab 60

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

___Ro 03.02.53

Monika Dries

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi., 08.30-09.30 Uhr, ab 26.08.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Fit ab 60

(Inhalte: siehe 03.02.53)

___Ro 03.02.54

Monika Dries

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi., 09.30-10.30 Uhr, ab 26.08.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Fit ab 60

(Inhalte: siehe 03.02.53)

___Ro 03.02.55

Monika DriesRodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Mi., 10.30-11.30 Uhr, ab 26.08.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: Bei regelmäßiger Teilnahme an den Kursen von Frau Lautenschläger erstatten einige Krankenkassen die Kursgebühr.

Aerobic

Hier wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst und die Koordination gefördert. Ein Training, das effektiv motivierend und vielseitig ist, durch sich aufbauende Choreographien. Bitte mitbringen: Handtuch und feste Sportschuhe.

___Ro 03.02.56

Sabrina Lautenschläger

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schillerstraße

Do., 9.00-10.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Rückenfitness

Durch ein umfassendes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm wird die Rumpfmuskulatur gestärkt. Somit wird die Haltung verbessert, Rückenbeschwerden vorgebeugt und Problemen entgegengewirkt. Durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Mitzubringen ist eine Matte und ein Handtuch.

___Ro 03.02.57

Sabrina Lautenschläger

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schillerstraße

Do., 10.00-11.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 54,-, 15 Tage = 20 UE min. 12 Teilnehmer

€ 65,-, 15 Tage = 20 UE min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, 15 Tage = 20 UE min. 8 Teilnehmer

Selbstverteidigung für Frauen

Wie können sich Frauen gegen tätliche Angriffe, Übergriffe und sexuelle Belästigung zur Wehr setzen? Wir vermitteln Ihnen einfache, wirkungsvolle Abwehrtechniken. Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel! Sie erlernen: Prinzipien bei Befreiung von Arm- bzw. Handangriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

___Ro 03.02.60

Marcus NicholayRodgau (Nieder-Roden), Turmstr. 1,
Team United Kampfkunstschule

Di, 19.30-21.30 Uhr, ab 08.09.2009

€ 34,-, 5 Tage = 13 UE min. 12 Teilnehmer

€ 41,-, 5 Tage = 13 UE min. 10 Teilnehmer

€ 51,-, 5 Tage = 13 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Kochen**Kochclub für Männer, Frauen und Singles**

Wir treffen uns einmal pro Monat und kochen Rezepte in gemütlicher Runde. Hobbyköche und leicht Fortgeschrittene sind willkommen, sowie gute Laune und Spaß am Schlemmen.

Termine: 21.09./05.10./16.11./14.12.09/
18.01.2010

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen

___Ro 03.07.12

Harald DrögeRodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-21.30 Uhr, ab 21.09.2009

€ 113,- (incl. 12 € pro Abend f. Umlagen),

5 Tage/ 24 UE min. 12 Teilnehmer

€ 124,- (incl. 12 € pro Abend f. Umlagen),

5 Tage/ 24 UE min. 10 Teilnehmer

€ 140,- (incl. 12 € pro Abend f. Umlagen),

5 Tage/ 24 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fingerfood

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel, Finger-Food eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.13

Harald DrögeRodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Eingang Lange Straße

Mo, 09.11.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 26,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 29,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vegetarisch – die neue Lust

Immer öfter wird fleischlos gekocht. Weil es Spaß macht, weil es gut tut. Diese Küche hat sich gemausert. Keine Spur mehr von Schrot und Korn. Heute ist das Duo „gesund und schmackhaft“ angesagt und das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.14

Harald DrögeRodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Eingang Lange Straße

Mo, 02.11.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 26,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 29,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Anti-Stress-Küche**

Ruhe und Erholung auf dem Teller – Der Alltag ist oft hektisch und bietet nur wenig Zeit für Ruhe. Da können die Mahlzeiten, die wir zu uns nehmen, mit bestimmten Inhaltsstoffen in stressigen Zeiten helfen. Und unser Gehirn sowie die Nerven bekommen genug Nahrung um sich zu entspannen, aber auch der Blutdruck sinkt dadurch. Außerdem sind sie natürlich auch köstlich, das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

___Ro 03.07.15

Harald DrögeRodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Eingang Lange Straße

Mo, 23.11.2009, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 12 Teilnehmer

€ 26,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 10 Teilnehmer

€ 29,- (incl. 12 € für Umlagen) 5 UE

min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache**Deutsch einmal anders – ein Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**

Ausgangsniveau: Stufe A1/1

Lernen Sie Deutsch mit viel Spaß durch interessante Übungen, Partneraufgaben und Rollenspiele. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen einfach aber grammatikalisch korrekt ausdrücken können.

Lehrbuch: Themen Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1
ISBN 978-3-19-001521-4

___Ro 04.04.01

Livia HergarRodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Di/Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 15.09.2008

€ 108,-, 24 x 3 UE (12 Wochen)

Deutsch einmal anders – ein Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Ausgangsniveau: Stufe A1/1 (3. Semester)

Lernen Sie Deutsch mit viel Spaß durch interessante Übungen, Partneraufgaben und Rollenspiele. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen einfach aber grammatikalisch korrekt ausdrücken können.

Lehrbuch: Themen Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 7
ISBN 978-3-19-001521-4

___Ro 04.04.02

Livia HergarRodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Eingang Lange

Mo/Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 14.09.2008

€ 108,-, 24 x 3 UE (12 Wochen)

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (B.1) (2. Semester)Lehrbuch: Tangram Zertifikat Deutsch,
ab Lektion 3

Im Mittelpunkt stehen sowohl das Hör- und Leseverstehen als auch das Sprechen. Die Kursteilnehmer werden oft gebeten, in Gruppen zu arbeiten und zu diskutieren. Der besondere Wert wird auf die Erweiterung des Wortschatzes gelegt. Die Grammatik wird nach Bedarf aufgearbeitet. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

___Ro 04.04.03

Aleksandra KarczewskaRodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule,
Mainzer Straße 16

Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 01.09.2009

€ 54,-, 12 x 3 UE

Sprachen**Beratung/Auskünfte**

Ab dem II. Semester 2009 werden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ neu gegliedert.

Hier eine Übersicht über die neue Gliederung:

A 1

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A 2

Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B 1

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B 2

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten fremdsprachlichen Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, sodass ein Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und eine Beteiligung an Diskussionen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich darin machen, was wichtig ist.

Englisch



Englisch Crashkurs A 1.1 nach der Birkenbihl-Methode für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Wir lernen: Grundkenntnisse der Sprache, die Birkenbihl-Methode, um selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten weiterzulernten.

Bitte mitbringen: CD-Sprachkurs aus dem Buchhandel „Englisch für Einsteiger 1“, Verlag Breuer & Wardin, Ausdruck Kap. 1 (Pons-Standard-) Wörterbuch, Papier, Kuli, Bleistift, Radiergummi. Wer selbstständig weiterlernen will, auch Discman + Sprachkurs-CD oder alternativ MP3 mit Dateien von CD.

—Ro 04.06.01

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Sa, 28.11.2009, 10.00-17.30 Uhr
€ 20,-, 9 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Englisch oder Spanisch A 1.2 nach der Birkenbihl-Methode für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Englisch od. Spanisch für Einsteiger 1 von Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47 76, ab Lektion 3, evtl. Wörterbuch

Wir erlernen die Birkenbihl-Methode anhand einer Sprache nach Wahl.

Sie möchten Englisch oder Spanisch lernen, wie ein Kind seine Muttersprache lernt? Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß und Erfolg Sie mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl haben.

—Ro 04.06.02

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Conversation English B 2

Lehrbuch: Straight forward Upper Intermediate, Hueber Verlag, ab Lektion 6

This is a conversation English course on the CEF B2 level to improve grammatical skills, writing and fluency of speaking English. General business areas, job applications, ppp will be emphasised. Exam preparation on Cambridge Certificate (first and advanced) is offered.

—Ro 04.06.05

Ludger Kuon

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi, 18.30-20.45 Uhr, ab 09.09.2009
€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Englisch A 1.4 für Fortgeschrittene – Intensivkurs (4. Semester)

Lehrbuch: On The Move III, Klett Verlag, ab Lektion 9

Für Erwachsene, die in kurzer Zeit ihre englischen Sprachkenntnisse verbessern und erneuern wollen. Dieser Kurs ist sowohl für touristische als auch berufliche Zwecke geeignet. Die Englischkenntnisse werden in diversen Alltags- und Berufssituationen erlernt und können schon bald auf einer Auslandsreise nach London ausprobiert werden.

—Ro 04.06.06

Ludger Kuon

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo, 18.15-20.45 Uhr, ab 07.09.2009
€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Englisch B 1 Englisch für Fortgeschrittene – Auffrischkurs

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 5

—Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 10.09.2009
€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch A 2.1 English for intermediate stage

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
In this course students with knowledge of English of intermediate stage are welcome. If you want to use your English for everyday situations or travel, this will be the right course for you

—Ro 04.06.10

Iris Böhnisch

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B 1 Refresher course

Lehrbuch: Various material

You learnt English at school, a long time ago. You think you have forgotten everything. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to refresh your English with us!

—Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 10.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B1 für Fortgeschrittene – Intensivkurs (9. Semester)

On the Move Plus, Klett Verlag ab Lektion 8
Dieser Intensivsprachkurs bietet Teilnehmern (auf der Niveaustufe B1) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Englischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu erweitern. Ein praxisorientierter Ansatz garantiert schnelle Lernerfolge, geeignet zur beruflichen und privaten Fortbildung.

—Ro 04.06.14

Ludger Kuon

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Mo, 10.15-12.30 Uhr, ab 07.09.2009
€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Englisch A 2.5 English and more

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

—Ro 04.06.15

Manuela Behrenbeck

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B 1 Englisch für Fortgeschrittene – Auffrischkurs

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 5

—Ro 04.06.16

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Mi, 9.30-11.00 Uhr, ab 09.09.2009
€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch B 1 Englisch für Fortgeschrittene – Auffrischkurs

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 3

—Ro 04.06.17

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 07.09.2009
€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch-Intensivkurs B 1 - 2 Für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Straight forward Upper Intermediate, Hueber Verlag ab Lektion 2

Proficiencia and Business (advanced learners).
A course designed for students, interested in conversation writing, discussion and improving grammatical skills to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in every situation on developing fluency and accuracy. Exam preparation B1 and B2 certificate.

—Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 18.30-20.45 Uhr, ab 08.09.2009
€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Let's get talking: English Conversation

Getting together with nice people, talking, chatting about current topics and using the opportunity to practise your English on a regular basis. Sounds good to you? Then don't wait and sign up. You won't find a better offer. The teacher is a native speaker, raised bilingually.
No course book required.

—Ro 04.06.21

Chris Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 02.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

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

Englisch für Reise & Freizeit Ein Auffrischkurs

Lehrbuch: English Elements 3, Hueber Verlag, ab Lektion 5

Sie haben Basiskenntnisse und möchten sie vertiefen. Ihr Ziel ist, leichte Konversation in Englisch führen zu können.

—Ro 04.06.26

Monica Lorenz

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 17.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Modern Business Englisch

Learn Business English in a relaxed atmosphere. But don't be mistaken, you will learn new vocabulary, business contexts and we will also touch grammar. In a nutshell: I want to prepare you with a sound fundament for the challenges of the modern business world. Use the inexpensive opportunity in refreshing your English in this class. Your teacher has more than 10 years experience in teaching in international language schools and at company in-house teachings. So don't think twice and sign up. No course book required!

—Ro 04.06.27

Chris Meyer

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

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 07.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch für den Beruf

Lehrbuch: Market Leader, Longman Verlag, ab Lektion 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die englische Sprache für den Beruf brauchen. Wir üben alle Formen der modernen Kommunikation im Berufsleben. Zögern Sie nicht und machen Sie mit.

—Ro 04.06.28

Monica Lorenz

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

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 17.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1.1

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag ab Lektion 1
Sie wollen gerne Französisch lernen? Dann zögern Sie nicht länger und wir gehen mit Voyages 1 gemeinsam auf die Reise in die französische Sprache und Kultur. Ich freue mich darauf!

—Ro 04.08.01

Birgit Ernst

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnis A 1.1

Lehrbuch: Facettes aktuell, Hueber Verlag ab Lektion 1

Wir machen eine Entdeckungsreise durch die französische Sprache und Kultur. In einer lockeren Atmosphäre erproben wir spielerisch Alltagssituationen und möchten uns auf die nächste Urlaubsreise einstimmen!

—Ro 04.08.02

Hannelore Klein

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 01.09.2009
€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch A 1.5 am Vormittag (5. Semester)

Lehrbuch: Facettes aktuell, Hueber Verlag ab Lektion 8

Der Französisch-Kurs am Vormittag mit dem Lehrbuch Facettes aktuell geht weiter. Lernen Sie mit uns ab Leçon 8. Venez et apprenez le français avec nous!

___Ro 04.08.04

Birgit Ernst

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch A 1.14 (14. Semester)

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag ab Lekt. 1 In Unité 1 lernen wir Häuser, Wohnungen und Einrichtungen zu beschreiben und wir lernen eine neue Zeit der Vergangenheit kennen – das imparfait (Präteritum). Venez tous et nous continuons notre voyage ensemble.

___Ro 04.08.05

Birgit Ernst

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffen-

berg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch B 1

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 7

Lehrbuch wird, wenn möglich, leihweise zur Verfügung gestellt.

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die nach dem Durcharbeiten eines ersten Bandes ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

___Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau(Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum,

Berliner Str. 2

Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 02.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Italienisch

Italienisch Crashkurs A 1.1 nach der Birkenbihl-Methode für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Wir lernen: Grundkenntnisse der Sprache, die Birkenbihl-Methode, um selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten weiterzulernten.

Bitte mitbringen: CD-Sprachkurs aus dem Buchhandel „Italienisch für Einsteiger 1“, Verlag Breuer & Wardin, Ausdruck Kap. 1 (Pons-Standard-) Wörterbuch, Papier, Kulli, Bleistift, Radiergummi. Wer selbstständig weiterlernen will, auch Discman + Sprachkurs-CD oder alternativ MP3 mit Dateien von CD.

___Ro 04.09.01

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 19.09.2009, 10.00-17.30 Uhr

€ 20,-, 9 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren um Italienisch zu lernen -

___Ro 04.09.02

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Lange Straße

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1

___Ro 04.09.03

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.3 für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag (3. Semester)

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 10

Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund

___Ro 04.09.04

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.5 (5. Semester)

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 8

Sie möchten Italien und die italienische Kultur kennen lernen? Die italienische Sprache ist einfach zu erlernen – lassen Sie sich überraschen!

___Ro 04.09.06

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.4 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -

___Ro 04.09.07

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.8 mit Vorkenntnissen – MITTELSTUFE I –

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -

___Ro 04.09.09

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffen-

berg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 08.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE



Italienisch A 1.9 für Fortgeschrittene – am Vormittag (10. Semester)

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ab Lektion 9

Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. Wieder-einsteiger/innen mit mittleren Vorkenntnissen sind willkommen!

___Ro 04.09.10

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Do, 10.00-11.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 2.3 für Fortgeschrittene

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -

___Ro 04.09.14

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffen-

berg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 08.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch

Spanisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

___Ro 04.22.01

Maria-José Martínez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 2 c

___Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi, 10.35-11.50 Uhr, ab 09.09.2009

€ 44, 12 Tage = 20 UE

Spanisch A 1.3 für Anfänger mit Vorkenntnissen (3 Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 a

___Ro 04.22.03

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 09.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen (3. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5

Sie haben geringe Vorkenntnisse und müssen nicht ganz von vorne anfangen.

___Ro 04.22.04

Maria-José Martínez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 8

___Ro 04.22.05

Amelia Requena

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Lange Straße

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 62,-, 14 x 2 UE

Spanisch A.1.5 (5. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7 B

___Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Do, 10.20-11.35 Uhr, ab 03.09.2009

€ 48,-, 13 Tage = 22 UE

Spanisch A 1.6 (6. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band I ab Lektion 11 A

___Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffen-

berg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 62,-, 14 x 2 UE

Spanisch A 1.7 (7. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band I ab Lektion 11

___Ro 04.22.10

Olga Josefina Jimenez-Guerrero

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 2.9 (9. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos 2 (NEU), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band II ab Lektion 3 C

Neben Grammatik ist in diesem Kurs die Konversation ein wichtiger Aspekt.

___Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Do, 9.00-10.20 Uhr, ab 03.09.2009

€ 48,-, 13 Tage = 22 UE

Spanisch A 2.11 (11. Semester)

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 3

___Ro 04.22.12

Olga Josefina Jiminez-Guerrero

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.09.2009

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 2.14

(14. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 12

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Aktuelle Themen und Konversation sind wichtige Aspekte in diesem Kurs.

___Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 09.15-10.30 Uhr, ab 01.09.2009

€ 48,-, 13 Tage = 22 UE



Spanisch A 2.14 (14. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 12

Interessant für Schüler, die in der Oberstufe Spanisch haben. Aktuelle Themen und Konversation sind wichtige Aspekte in diesem Kurs.

___Ro 04.22.14

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 09.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Buchführung

Einführung in die Buchführung

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung

- Inventur, Inventar und Bilanz
- Wertveränderung in der Bilanz, Eröffnung und Abschluss der Bestandskonten
- der Buchungssatz
- die Einbeziehung der Erfolgskonten in den Buchungskreislauf

- Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto (Warenbezugskosten, Nachlässe, Rücksendungen, Boni, Skonti, Mehrwertsteuer)
- Abschreibungen, Privatkonto
- Kontenrahmen und Kontenplan

Literatur: Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen (Winkler-Verlag), 1. Teil und Arbeitsheft dazu.

___Ro 05.05.01

Horst-Dieter Krawutschke

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE

Buchführung für Fortgeschrittene

Inhalte:

- Die Warenkonten und ihre Besonderheiten
- Die sachlichen Abgrenzungen
- Buchungen im Wechselverkehr
- Die Personalkosten
- Die Steuern
- Die Wertberichtigungen
- Die Abschreibungen auf Forderungen
- Die zeitlichen Abgrenzungen
- Rückstellungen und Rücklagen
- Die Buchungen im Wertpapierverkehr
- Die Buchungen im Einzelhandelsbetrieb
- Die Buchführung der Industriebetriebe
- Die Kosten- und Leistungsrechnung der Industriebetriebe

___Ro 05.05.02

Horst-Dieter Krawutschke

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.09.2009

€ 53,-, 12 x 2 UE.

Mathematik

Mathematik für das 12. und 13. Schuljahr

Gebiete: Analysis, Stochastik, analytische Geometrie und lineare Algebra.

LK + GK-Niveau.

___Ro 05.05.05

Dipl.math. Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 01.09.2009

€ 72,-, 12 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Mathematik für das 10. Schuljahr - Realschule

Kurs für Schüler/Innen der 10. Klasse Realschule, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen und sich intensiv auf die Realschul-Abschlussprüfung vorbereiten wollen. Bitte karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel mitbringen.

___Ro 05.05.07

Dipl.math. Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 03.09.2009

€ 54,-, 12 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Landeskundliche Dia- und Filmvorträge

Termin- und Themenänderungen vorbehalten! (Siehe Presseveröffentlichungen)

Die Vorträge können von jedermann besucht werden. Anmeldungen hierzu sind nicht erforderlich. Vortragsdauer in der Regel (inklusive Fragenstellung und Diskussion) 1,5 Stunden. Wiederholungen sind in der Regel nicht möglich.

Auskünfte unter (0 61 06) 69 312 27

Indonesien Teil 1:

Der Osten Javas und Bali

Die uralten buddhistisch-hinduistischen Tempelanlagen von Pambanan und Borobudur strahlen in den ersten Stunden des Tages noch immer eine geheimnisvolle Faszination aus. In unmittelbarer Nachbarschaft zeigt die

Rauchfahne des Merapis die Bedrohung an, die nach wie vor von dem 2900 Meter hohen Vulkan ausgeht. Mit großen Augen stehen wir vor der Flotte der Bugis-Schoner im Hafen von Surabaya. Besuche der historisch bedeutungsvollen Moscheen Sunan Ampel und des Zeng-He, sowie des buddhistisch- taoistischen Kong Tempels runden unseren Aufenthalt in Surabaya ab.

Die Hänge des Bromo-Vulkans sind nach wie vor von Hindus bewohnt, der ganze Bereich des Bromo-Tengger-Nationalparks, ein Ort alter Legenden.

Der Nationalpark Meru Betiri im Südosten Javas ist sehr schwierig zu erreichen, aber die Fahrt mit dem einmal am Tag verkehrenden Versorgungslastwagen macht unwahrscheinlich Laune. Nachdem wir unsere Knochen wieder in die richtige Position gerückt haben, werden wir mit paradiesischen Dschungel- und Strandlandschaften belohnt. Wir geraten in die Begräbniszereemonie des Königs von Ubud, später erfrieren wir fast in strömenden Regen bei einer Radtour an den Hängen des Gunung Batur. Aber all die Mühen lohnen sich.

___Ro 12.01.05

Steffen Hoppe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 05.10.2009, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Dresden und Umgebung

Mit Dresden, der „Perle des Barock“, dem sogenannten „Elb-Florenz“ sowie der östlichsten deutschen Großstadt, wird diese Bilderreise begonnen. Auch die nähere Umgebung wird ein wenig erschlossen. So geht es unter anderem in die „Sächsische Schweiz“, zum Schloss Pillnitz und zum Schluss nach Moritzburg zum dortigen Jagdschloss.

___Ro 12.01.06

Hermann Krischel

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 02.11.2009, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Südeingland

Start der Reise ist in London, wo man die Schatztruhen des Empire besichtigen kann. Von dort führt die Reise über Cambridge und Canterbury nach Westen in die Grafschaften Dorset, Devon und Cornwall, wo der Süden am Schönsten ist: Fischermester an Steilküsten, herbes Dartmoor, über das die Wildpferde traben, und eine Ex-Piratenküste, zwischen deren kantige Klippen weiße Strände zum Baden einladen.

Das malerische England ist zwischen Kent und Cornwall ein nie enden wollender Park mit prächtigen Landsitzen, schwelgerisch angelegten Gärten in einer Landschaft aus saftigen grünen Wiesen und endlosen Hecken. Doch wer nach Südeingland kommt, trifft hier auch auf große Geschichte, die mit steinernen Vortzeitmonumenten begann, Mythen, Riten und mächtige Kathedralen hinterließ und ihren Gipfel erreichte, als man von hier aus die Welt beherrschte.

___Ro 12.01.07

Gerd Roggenhofer

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 30.11.2009, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Indien

Lassen Sie sich ein auf eine Reise voller Magie und Mythen im hektischen Trubel von 1,2 Milliarden Menschen. Die Bilder entführen Sie zu den schönsten Stränden Goas, den Nationalparks Keralas und zeigen die gigantische Tempelanlage Tamil Nadus oder die jahrtausende alten Ajanta und Ellora Höhlen in Maharashtra. Die Megastädte Mumbai, Bangalore und Delhi werden Sie genauso faszinieren wie die märchenhaften Paläste Rajasthans und nicht zuletzt das bekannteste Denkmal der Liebe, das Taj Mahal. Zeugnisse der ältesten Religionen der Welt sowie der christlichen und muslimischen Zentren begegnen Ihnen auf Ihrer Bilderreise. Frank Zagel und seine aus Indien stammende Frau erkundeten sechs Monate lang dieses vielfältige und pulsierende Land vom südlichsten Punkt Indiens Kannyakumari bis zur nördlichsten Provinzhauptstadt Leh im Himalaya.

___Ro 12.01.01

Frank Zagel

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 11.01.2010, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Sizilien - Impressionen einer Insel

Sizilien ist die größte Insel im Mittelmeer. Ausgedehnte Strände und felsige Küstenregionen sowie Hügel- und Berglandschaften mit üppiger Vegetation und altertümlichen Dörfern im Landesinneren sind ein Eldorado für Naturliebhaber, nicht zuletzt Europas größter Vulkan, der Ätna. Neben den Naturschönheiten sind auf Sizilien auch viele Kulturdenkmäler erhalten geblieben wie beispielsweise Tempel aus griechischer und römischer Zeit, römische Villen, normannische Dome oder Barockbauten. So beeindruckt etwa Agrigent heute noch mit den schönsten Tempeln Siziliens und Palermo prunkt mit goldglänzenden Mosaiken und barocken Bauten. Sizilianische Impressionen sind sehr vielseitig, wie der Referent mit seiner Diaschau zeigt.

___Ro 12.01.02

Werner Tauchert

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 01.02.2010, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Wanderungen auf Zypern

Die Insel Zypern bietet ein äußerst facettenreiches Bild. Der kunsthistorisch Interessierte findet zahlreiche Zeugnisse vergangener Epochen, die von wechselnden Fremdmächten geprägt wurden. Den Naturliebhaber erfreut die landschaftliche Vielfalt: Eine abwechslungsreiche Küstenlandschaft, fruchtbare Küstenebenen und bewaldete Gebirgsmassive, nicht zuletzt eine artenreiche Flora. Auf seinen Wanderungen durch den griechisch-zypriotischen Teil der Insel hat der Referent diese Vielfalt fotografiert und präsentiert sie in einer abwechslungsreichen Diaschau.

___Ro 12.01.03

Werner Tauchert

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 01.03.2010, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

vhs In eigener Sache
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
 Kontakt: 0 61 06/683-12 25 oder 683-12 27