



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

40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2011

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Gabriele Ziegler und Silke Ott** im Anmeldebüro der VHS-Rodgau, Kulturabteilung (Altes Lehrershaus), Vordergasse 37, 63110 Rodgau.
Tel.: (0 61 06) 693 12 - 25, - 21, - 27
Fax: (0 61 06) 693 32 29
email: 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:

Dienstag, 01. Februar 2011

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, entgegen genommen. **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: 31. Januar 2011 (Eingang der schriftlichen Anmeldung!)
Nachmeldungen werden nur bei freien Kursplätzen angenommen. In der Regel 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.

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

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. Für jeden weiteren Kurs 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.**

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

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.

€ 12,-, 3 UE min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Familienspiele, Spiele für Jedermann

Möchten Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern mal wieder einen gemeinsamen Nachmittag gestalten? Es werden Spiele vorgestellt, an denen Kinder (ab Grundschulalter), Jugendliche und Erwachsene Spaß haben. An dem Kursabend steht eine Vielzahl von Spielen zur Verfügung - Sie werden gemeinsam entscheiden, welche Spiele erklärt und ausprobiert werden. So fällt die Auswahl für ein Geschenk für Ihr (Enkel-)Kind sicherlich leichter.



Das Team der Vhs Rodgau: Gabriele Ziegler, Silke Ott, Thomas Dursun und Nadja Franz

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 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 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.

Ro 01.00.16 Steffen Wallraff

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Di, 01.03.2011, 19.00-21.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

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



Gesellschaft

Die Welt der Familien- und Erwachsenenspiele

Gesellschaftsspiele der letzten Jahre

Sie haben Lust die besten Spiele der letzten Jahre und/oder die Neuheiten der Messe „Spiel 10“ kennenzulernen?

Ich werde Ihnen die Spiele erklären und danach können diese ausgiebig getestet werden. Gerne dürfen Sie bei der Anmeldung auch Wünsche äußern.

Der Dozent Steffen Wallraff hat jahrelange Erfahrung als Spieleerklärer und ca. 400 Spiele in seiner Sammlung.

Kurze und einfache Spiele, die sehr gut zu zweit funktionieren

Suchen Sie nur einen Pausenfüller oder wollen kurz vor dem Bettgehen noch ein schnelles Spielchen wagen? Dann lassen Sie sich überraschen, mit welchen einfachen Mitteln, Spiele kreiert worden sind, die trotzdem einen hohen Wiederspielwert haben. Es werden Ihnen eine ganze Auswahl an Spielen vorgestellt, um diese danach gemeinsam zu testen.

Ro 01.00.15

Steffen Wallraff

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz

Di, 01.02.2011, 19.00-21.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE min. 10 Teilnehmer

Spiele für vier Personen und mehr

Ein sehr breites Angebot an Spielen ist auf dem Markt. Aber welches Spiel passt zu mir? Sind es die Komplexen oder die Unterhaltsamen? An dem Abend werden unterschiedliche Spiele für Erwachsene erklärt und ausprobiert, die vor allem mit vielen Mitspielern gut funktionieren - neben Neuheiten auch Klassiker (z.B. Spiele des Jahres). Ob Brett-, Würfel-, Karten- oder Partyspiele - neue Anregungen sind garantiert.

Ro 01.00.17

Steffen Wallraff

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 03.05.2011, 19.00-21.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Literatur- und komplexe Spiele

An diesem Abend kommen komplexe Spiele und Literaturspiele also quasi „verspielte“ Bücher auf den Tisch. Sie haben keine Lust 20 Seiten und mehr Regelkunde zu studieren? Hier wird Ihnen alles spielerisch erklärt und jede Unklarheit beseitigt. Aufgrund der längeren Spieldauer, bitte vorab Wünsche äußern.

Ro 01.00.18

Steffen Wallraff

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 24.05.2011, 19.00-21.15 Uhr

€ 8,-, 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 10,-, 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 12,-, 3 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

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: Prüfungssängste 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.

Vor 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. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 12.02.2011, 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 Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 12.03.2011, 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

Theologie

Kirchenräume erkunden

Kirchenräume wirken auf vielfältige Weise auf uns, ziehen uns in ihren Bann, eröffnen eine andere Welt. In verschiedenen Kirchenräumen wollen wir der Wirkkraft des Ortes nachspüren, die Bild- und Symbolsprache entschlüsseln und uns über Erfahrungen in diesen Kirchenräumen austauschen. Alle Interessierten sind unabhängig von ihrer Religionszugehörigkeit willkommen.

Die ersten beiden Termine finden im Sozialzentrum Nieder-Roden statt. Alle weiteren Termine werden in Rodgauer Kirchen abgehalten.

Ro 01.09.01

Mandy Weber

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

€ 44,-, 10 x 2 UE min. 12 Teilnehmer

€ 53,-, 10 x 2 UE min. 10 Teilnehmer

€ 66,-, 10 x 2 UE min. 8 Teilnehmer

Biologie

Mai-Ausflug zu den Schafklämmern

Bei einem Schäferbesuch können Eltern und Kinder die Schafe auf der Weide erleben und Hintergründe des Haustiers „Schaf“ theoretisch und praktisch erfahren.

Erklärt wird unter anderem, welche Schafrasen beim Schäfer vorhanden sind und wie sich diese unterscheiden. Wovon sich Schafe ernähren, welche Produkte sie liefern und was sich eigentlich alles auf einer Weide befindet. Das Geheimnis der schwarzen Schafe wird gelüftet und eine praktische Schäfertätigkeit wird ausgeführt wie z. B. melken, Wolle waschen oder einem Lamm die Flasche geben. Eine Vorführung des Hütehundes an den Schafen

wird angeboten und das Streicheln der Schafe gehört natürlich auch mit dazu. Der Besuch wird bei jeder Wetterlage durchgeführt, bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

Ro 01.14.01

Schäfer Markus Metzger

Rodgau, Düne von Dudenhofen (Zwischen Gretel-Egner-Haus und Bahnschiene)

Sa, 28.05.2011, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,-, 4 UE min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, 4 UE min. 10 Teilnehmer

€ 15,-, 4 UE min. 8 Teilnehmer

Ökologie

Sonnenenergie zur Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.

Die für Jahrtausende unerschöpfliche Energiequelle Sonne zu nutzen, ist ein alter Traum der Menschen. Er kann jetzt wahr werden. Heute stehen einfache, erprobte Techniken zur Verfügung, um mit Sonnenenergie Wasser zu erwärmen. So können die begrenzten fossilen Energievorräte (Kohle, Erdöl, Gas) unserer Erde geschont und die Umwelt von den Verbrennungsprodukten entlastet werden.

Der Vortrag erläutert den technischen Aufbau von Solarthermischen Anlagen zur Erwärmung des Brauchwassers. Anhand von einfachen Regeln wird die Auslegung an der Solaranlage beschrieben. Verschiedene Systeme werden vergleichend dargestellt. Der zu erwartende jährliche Energieertrag wird an einem Beispiel ermittelt. Die Wirtschaftlichkeit von Solaranlagen, der Bau einer solchen Anlage und die aktuellen Förderprogramme werden erläutert.

Ro 12.01.06

Karl-Heinz Schöpping (Energieversorgung Offenbach AG)

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

Montag, 09.05.2011, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr

Eintritt frei!

Unbedingt telefonische Voranmeldung im VHS Büro unter 06106/693-1225 oder -1221.

Theater

Theaterprojekt

„Claus-von-Stauffenberg-Schule“

Alles nur Theater! Und wie macht man das?! Also, alles ganz einfach? Nicht immer! Aber es geht so Einiges!

Die Theatergruppe MomentMal der Claus-von-Stauffenberg-Schule startet mit viel Spielfreude ins neue Semester.

In diesem Semester steht nicht nur das Spiel „auf der Bühne“ im Mittelpunkt, sondern auch die gesamte Organisation einer Theaterveranstaltung.

Ziel der Regisseurin: freie und selbstverantwortliche Entfaltung im Bereich Kunst, Literatur und Theater. Unter Einbeziehung der Themen Öffentlichkeitarbeit und Kunstmanagement.

Na, dann nix wie los und „Schluss, Aus, Basta!“

Tanja Garlt: Theater Total!

„Theater ist Spannung! Faszination! Lust! Leben!“ Theater darf Fragen stellen, ohne

Antworten zu geben! • Theater lädt zur Auseinandersetzung ein. Mit sich selbst, mit den Menschen, mit dem Leben. • Theater ist Realität! Realität ist Theater!“

Die Leitung hat **Tanja Garlt** (Regisseurin und Theaterpädagogin). Nähere Infos unter 06106/69 31 225.

Malen und Zeichnen



Aquarellieren für Anfänger und Fortgeschrittene

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 Canson-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 02.05.01

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.00-21.15 Uhr, **ab 07.02.2011**

€ 61,-, 7 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 73,-, 7 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 91,-, 7 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

Vorbereitung der Mappenarbeit für ein Kunststudium

Eine künstlerische Bewerbungsmappe ist heutzutage überall eine Voraussetzung für ein angestrebtes Studium im Bereich Kunst etc. In diesem Kurs werden Sie bei der Anfertigung einer solchen Präsentationsmappe begleitet und individuell beraten. Die entstandenen Zeichnungen, Farbgestaltungen und Formstudien können Sie als Vorbereitungsproben zur Aufnahmeprüfung für ein zukünftiges Studium verwenden. Eine ausführliche Besprechung der individuell angefertigten Mappen (auch mit außerhalb des Kurses entstandenen Arbeiten) jedoch nicht älter als 1 Jahr) bildet den Abschluss.

Zum ersten Termin mitbringen: 5 Arbeiten neueren Datums, A 2 Zeichenblock oder Malblock, Bleistifte 3-5 verschiedene Härtegrade, Zeichenkohle oder 5 verschiedene weiche Pastellstifte – oder Röteln. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen und bekannt gegeben. Fehlendes Material kann auf Bestellung im Kurs erworben werden.

Ro 02.05.02

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 18.15-20.30 Uhr, **ab 08.02.2011**

€ 87,-, 10 x 3 UE min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, 10 x 3 UE min. 10 Teilnehmer

€ 131,-, 10 x 3 UE min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer

3D in Acryl für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren



Ob ihr gegenständlich oder lieber abstrakt arbeiten möchtet, diese Technik gibt Euch die Gelegenheit, die Acrylmalerei kennen zu lernen. Großflächiges und plastisches Malen durch 3D, gestaltet mit Malpasten, wird Euch begeistern. Ihr werdet in euren freien, selbständigen Arbeitsprozessen nach Bedarf beraten, Farbenlehre, Pinselführung, Spachtelführung, Material, Maltechnik und Bildaufbau werden in praktischen Prozessen mit einfließen und parallel bei konkretem Bedarf besprochen. Farben und Malmittel werden bereitgestellt. Materialkosten von 20,- Euro sind im Kurs zu entrichten. Lediglich Maluntergrund wie Leinwand, Malpappe, Acrylmalblatt, ist nicht in der Materialpauschale enthalten, kann jedoch auf Bestellung erworben werden.

Ro 02.05.03

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, ab 05.03.2011
€ 17,-, 4 Tage / 11 UE min 12 Teilnehmer
€ 21,-, 4 Tage / 11 UE min 10 Teilnehmer
€ 26,-, 4 Tage / 11 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop: Comiczeichnen – Leicht gemacht



Für Kinder und Jugendliche (Anfänger und Fortgeschrittene)

Wie werden Gesichter und Figuren entwickelt? Im Kurs lernt Ihr all das kennen, was man braucht, um mit eigenen Figuren einen Comic und eigene Ideen bildhaft zu erzählen. Entwurfstechnik, Storyboard, der Umgang mit Farben, Perspektive und Gesichtsausdrücke – dies sind Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden.

Bitte mitbringen: glattes Papier, lose oder als Block DIN A4 oder A3. Bleistift verschiedener Stärke, Anspitzer, Radiergummi, Fineliner 0,4 (schwarz), Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Ro 02.05.07

Edi Hermann

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa/So 07./08.05.2011,
jeweils 10.00-16.00 Uhr
€ 55,-, 2 x 8 UE min. 10 Teilnehmer
€ 69,-, 2 x 8 UE min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Workshop: Malen mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

Ein Wochenende lang eintauchen ins Malen mit Acrylfarbe. Ob Sie gegenständlich oder lieber abstrakt arbeiten, neue Techniken probieren möchten oder die klassische Malart bevorzugen, Sie werden von der Kursleiterin in Ihren freien, selbstständigen Arbeitsprozessen unterstützt und begleitet. Farbmischungen, Farbenlehre, Pinselführung, Materialkunde, Maltechnik und Bildaufbau werden im praktischen Prozess mit einfließen und parallel bei Bedarf besprochen. Farben und Malmittel werden bereitgestellt. Lediglich der Maluntergrund (z.B. Leinwand) ist nicht in der Materialpauschale enthalten. Leinwände können jedoch bei der Kursleiterin erworben werden.

Ro 02.05.11

Romana Arragone, Dipl.-Designerin

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 26./27.03.2011,

jeweils 11.00-16.15 Uhr
€ 77,-, inkl. 15,- € für Materialkosten (ohne Leinwände).

2 Tage / 14 UE

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

Workshop: Spachteln mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

In dem Spachtel-Workshop werden Grundlagen, aber auch verschiedene Arbeitsweisen und Techniken mit dem pastösen Umgang der Acrylfarbe vermittelt. Ein Wochenende lang eintauchen ins Spachteln mit Acrylfarbe. Ob Sie gegenständlich oder lieber abstrakt arbeiten, Sie werden von der Kursleiterin in Ihrem freien selbstständigen Arbeitsprozess unterstützt und begleitet. Farbmischungen, Farbenlehre, Materialkunde, Maltechnik, Bildaufbau und Umgang mit dem Palettenmesser (Malspachtel) werden im praktischen Prozess mit einfließen und parallel bei Bedarf besprochen. Farben und Malmittel werden bereitgestellt. Lediglich der Maluntergrund (z.B. Leinwand) ist nicht in der Materialpauschale enthalten. Leinwände können jedoch bei der Kursleiterin erworben werden.

Ro 02.05.12

Romana Arragone, Dipl.-Designerin
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 09./10.04.2011,

jeweils 11.00-16.15 Uhr
€ 85,-, inkl. 23,- € für Materialkosten (ohne Leinwände).

2 Tage / 14 UE

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

Workshop: Malen mit Acryl

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

(Inhalte siehe Ro 02.05.11)

Ro 02.05.13

Romana Arragone, Dipl.-Designerin
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 14./15.05.2011,

jeweils 11.00-16.15 Uhr
€ 77,-, inkl. 15,- € für Materialkosten (ohne Leinwände).

2 Tage / 14 UE

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

Plastisches Gestalten

Kreativwerkstatt für Kinder



Dieser Kurs bietet eine tolle Möglichkeit für Kinder von 8 – 12 Jahren verschiedene kreative Techniken auszuprobieren. Wir töpfern, glasieren unsere Werke, schöpfen Papier und drucken mit selbstgestalteten Druckplatten. Wir gestalten ein Mosaik und ein plastisches Bild. Innerhalb der verschiedenen Techniken können die Kinder eigene Wünsche und Vorstellungen umsetzen. Bildmaterial finden Sie unter www.keramik-im-puls.de
Bitte Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt und altes Geschirrtuch mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. € 12 werden direkt im Kurs bezahlt.

Ro 02.06.01

Petra Distler-Bäcker

Rodgau(Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Di, 16.00-17.30 Uhr, ab 22.02.2011
€ 36,-, 6 x 2 UE

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

Kreativwerkstatt für Kinder



(Kursinhalt siehe Ro 02.06.01)

Ro 02.06.02

Petra Distler-Bäcker

Rodgau(Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Di, 16.00-17.30 Uhr, ab 03.05.2011
€ 36,-, 6 x 2 UE

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

Plastisches Gestalten – Skulptur

Skulpturen, mit einer Höhe von 50-70 cm, werden in menschlicher, abstrakter, schlanker Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine eigene Skulptur. Es wird in 4 Schritten gearbeitet. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylspachtelmasse gespachtelt. 4. Die Skulptur wird coloriert. Materialkosten von ca. 35 Euro (Holz, Draht, Gips, Spachtelmasse, Sockel) werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

Ro 02.06.06

Gerd Steinle

Rodgau(Dudenhofen), Hegelstr. 11,
Atelier Steinleart
Sa, 10.30-12.00 Uhr, ab 05.02.2011
€ 64,-, 6 x 2 UE

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

Plastisches Gestalten – Skulptur 2 in 1

Skulpturen, mit einer Höhe von 50-70 cm, werden in menschlicher, abstrakter, schlanker Form dargestellt. Jeder Teilnehmer fertigt eine eigene Skulptur. Es wird in 4 Schritten gearbeitet. 1. Aus Holz und Draht wird auf einem Sockel ein Grundgerüst gefertigt. 2. Das Gerüst wird eingegipst. 3. Die Figur wird mit Acrylspachtelmasse gespachtelt. 4. Die Skulptur wird coloriert. Materialkosten von ca. 35 Euro (Holz, Draht, Gips, Spachtelmasse, Sockel) werden im Atelier abgerechnet. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter email: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106/23306.

Ro 02.06.07
Gerd Steinle

Rodgau (Dudenhofen), Hegelstr. 11,
Atelier Steinleart
Sa, 10.30-12.00 Uhr,
ab 30.04.2011
€ 64,-, 6 x 2 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max.
8 Teilnehmer/innen



Musik/Musizieren

Hinweis:

Der VHS Rodgau liegt für die Gitarrenkurse von Frau Elisabeth Becker eine Akkreditierung vor!

Gitarre für Fortgeschrittene



Fortführung des Anfängerkurses.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 01.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,- 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene



Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 02.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,- 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene



Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,- 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene



Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 02.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,- 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Gitarre für Fortgeschrittene



Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 01.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,-, 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene



Weiterführung des Kurses. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Beherrschung der gängigen Akkorde. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 07.02.2011
€ 52,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 65,-, 15 Tage / 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, 05.02.2011, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,-, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 J.)



(Inhalte: siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Hermann

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 05.02.2011, 15.00-17.15 Uhr
€ 14,-, 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, 19.02.2011, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,-, 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 02.08.18

Jürgen Hermann

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 12.03.2011, 11.00-13.15 Uhr
€ 23,-, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahren)



(Inhalte: siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Jürgen Hermann

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3
Sa, 12.03.2011, 15.00-17.15 Uhr
€ 14,-, 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 4 Teilnehmer/innen

Fotografie

Digitalfotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Vermittlung der Technik der digitalen Spiegelreflexkamera 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.

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

Heiko Steffen

Ro 02.11.04

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Sa, 09.04.2011, 14.00 – 17.30 Uhr
So, 10.04.2011, 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, falls vorhanden, einen Laptop mitbringen.

Heiko Steffen

Ro 02.11.05

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Sa, 14.05.2011, 14.00 – 17.30 Uhr
So, 15.05.2011, 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

Stadtphotografie – Fotoexkursion nach Seligenstadt zum Geleitfest

Wir fotografieren in den Altstadtgassen den großen historischen Umzug zum Geleitfest und experimentieren dabei mit Brennweiten, Blende und Verschlusszeit. Auch Blitzlicht und Stativ können zum Einsatz kommen. Bitte eigene Kamera mitbringen. Am Samstag erarbeiten wir uns die fotografischen Grundlagen im Sozialzentrum Nieder-Roden. Am Sonntag treffen wir uns um 13.00 Uhr am Bahnhof Seligenstadt.

Heiko Steffen

Ro 02.11.06

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Sa, 18.06.2011, 14.00 – 17.30 Uhr
Seligenstadt, Treffpunkt Bahnhof
So, 19.06.2011, 13.00 – 17.00 Uhr
€ 29,-, 2 Tage / 10 UE min 12 Teilnehmer
€ 35,-, 2 Tage / 10 UE min 10 Teilnehmer
€ 44,-, 2 Tage / 10 UE min 8 Teilnehmer

Tipps und Tricks für bessere Fotografien

Nicht zufrieden mit den letzten Urlaubsfotos? Die Familienfeier war schön, aber die Fotos gefallen Ihnen nicht?

Wir zeigen Ihnen, wie man mit einfachen Tricks bessere Ergebnisse erzielt. Anhand Ihrer Beispielfotos, können wir wiederkehrende Fehler herausfinden und Lösungen aufzeigen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und wenn vorhanden, ein Laptop mit, oder Ihre Beispielfotos auf USB-Stick oder einem anderen Speichermedium. Anschlusskurs: Photoshop Grundlagen

Ro 02.11.07

Klaus Schrinner

Studio MagicFoto, Frankfurter Str. 3, 63150 Heusenstamm
Mo, 09.05.2011, 19.30-21.45 Uhr
€ 9,-, 3 UE min 12 Teilnehmer
€ 11,-, 3 UE min 10 Teilnehmer
€ 14,-, 3 UE min 8 Teilnehmer

Photoshop - Grundlagen

Anhand Ihrer Urlaubsfotos erklären wir die wichtigsten Funktionen im Photoshop. Farb- und Tonkorrekturen, sowie der Weißabgleich bis hin zu einfachen Fotomontagen und der Vorbereitung für die Druckausgabe sind Bestandteile des Kurses. Ihre Bilder können Sie auf einem Stick oder einer Karte mitbringen. Wenn vorhanden, bitte auch Laptop mitbringen.

Ro 02.11.08

Klaus Schrinner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Mo, 23.05.2011, 19.30-21.45 Uhr
€ 9,-, 3 UE min 12 Teilnehmer
€ 11,-, 3 UE min 10 Teilnehmer
€ 14,-, 3 UE min 8 Teilnehmer

Ferienfotoschule für Kinder und Jugendliche



An zwei aufeinander folgenden Ferientagen bietet sich der Einstieg in die Personenfotografie. Beide Tage finden in Heusenstamm im Fotostudio Magic Foto statt. Einer der beiden Tage beinhaltet ein outdoor shooting. Alle Teilnehmer werden als Model und Fotograf tätig sein. Bitte für die Pause ein Lunchpaket mitbringen.

Ro 02.11.10

Klaus Schrinner

Studio MagicFoto, Frankfurter Str. 3, 63150 Heusenstamm

Fr, 01.04.2011, 10.00 – 16.00 Uhr
Sa, 02.04.2011, 10.00 – 16.00 Uhr
€ 36,-, 24 UE
Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kunsthandwerk

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 Frühlingsmaterial für ein Nageire-Arrangement mitbringen.

Ro 02.12.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 10.03.2011
€ 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

Halsketten aus Halbedelsteinen

Wir fertigen ein bis zwei Halsketten aus Halbedelsteinen und/oder Perlen an. Nebenbei lernen wir Einiges über Perlen und Halbedelsteine und tauschen kreative Ideen aus.

Mitzubringen: Flachzange mit glatter Innenseite, 2 Stecknadeln, flaches Gefäß (für die Perlen). Im Kurs werden 16,- € Materialkosten bezahlt, davon 6,- € für Zubehör und 10,- € Anzahlung für Halbedelsteine. Für Halbedelsteine/Perlen wird eine Sammelbestellung gemacht. Halbedelstein-Stränge gibt es für ca. 10-12 €, abhängig von gewählten Steinen und vom Design Ihrer Halskette.

Ro 02.12.24

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
Mi, 02.03.2011, 17.00-18.30 Uhr
Mi, 16.03.2011, 16.00-19.00 Uhr
€ 16,- 2 Tage / 6 UE min 12 Teilnehmer
€ 19,- 2 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer
€ 24,- 2 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: min/max. 14 Teilnehmer/innen

Selbstgefertigte Schmuckunikate

Passend zur Garderobe in Ihrer Lieblingsfarbe können Sie in diesem Kurs individuelle Schmuckstücke anfertigen. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Ihre Unikate in Häkeltechnik, auf Draht oder Leder gefädelt, in der Makrameetechnik oder in Peyotetechnik gefädelt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, wie auch für Teilnehmer die schon Erfahrung in der Schmucktechnik haben. Das Material ist bei der Kursleitung erhältlich. Der Preis richtet sich nach der persönlichen Auswahl und liegt zwischen 12,- und 25,- €.

Mitzubringen: Schere, dünne Näh- und Häkelnadeln, wenn vorhanden Perlen und Zubehör, Arbeitsunterlage

Ro 02.12.25

Andrea Stephan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
So, 13.02.2011, 10.00-16.00 Uhr
€ 42,-, 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -
Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

vhs – weil's Spaß macht!

Textiles Gestalten



Stoffpuppen und Kuscheltiere

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

Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuschelpuppen: Vlies, 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 14.03.2011**

€ 60,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(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 15.03.2011**

€ 60,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(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 02.05.2011**

€ 60,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(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, **03.05.2011**

€ 60,-, 5 x 4 UE

Handarbeiten mit Kindern und Jugendlichen



Der Kurs eignet sich für Kinder ab 7 Jahren. Wir fertigen ein Kuscheltier nach Fähigkeit und Wahl des Kindes an. Angeboten werden: Bauchweh-Kissen, Teddykissen, 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

Mo, 14.30-17.30 Uhr, **ab 14.03.2011**

€ 45,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 6 Teilnehmer/innen

Patchwork – Quiltwerkstatt

Textile Erinnerungen an den Urlaub

Der Kurs versteht sich als Werkstatt und gibt Anregungen, nach vorgegebenen Themen oder ganz nach eigenen Vorstellungen zu arbeiten. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. 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 02.02.2011**

€ 80,-, 10 x 3 UE min 10 Teilnehmer

€ 99,-, 10 x 3 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Textiles Gestalten von individuellen Designerstücken

In diesem Kurs entstehen nach eigenem Geschmack Designerstücke. Mit Hilfe von Textilarbe und Schablonen macht man aus einfachen Kleidungsstücken Hingucker. Nietten und Glitzersteine vollenden den Designerlook.

Ro 02.13.20

Andrea Stephan

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Mi, 19.00-21.15 Uhr, **ab 04.05.2011**

€ 20,-, 2 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

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 07.02.2011**

€ 66,-, 10 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

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



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 08.02.2011**

€ 66,-, 10 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Wochenend-Nähkurs

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: Mo, 21.03.10, 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 02.14.09

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Sa./So., 26./27.03.2011

von 10.00-16.00 Uhr

53,-, 2 Tage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min/max. 8 Teilnehmer/innen

Segeln

Theorie des Segelns Amtl. Sportbootführerschein – Binnen - Segel / 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

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

Anschlusskurs:

Amtl. Sportküstenschifferschein Segel/Motor

Ro 03.00.01

Helmut Brandl

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

Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 10.02.2011**

€ 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

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,- Euro für Skript und Urkunde.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Ro 03.00.06

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Sa/So, 12./13.02.2011

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 Biochemie – eine abgekürzte Heilweise

Die Biochemie ist eine abgekürzte Heilmethode, die gerade in der heutigen Zeit ins Gespräch gekommen ist. Der Mediziner und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schübler, hatte im 19. Jahrhundert herausgefunden, dass mit verschiedenen Krankheitsbildern oft ein Mangel an Mineralstoffen im Körper einhergeht. Daraus zog er den Schluss, dass die Gabe von Mineralsalzen zur Heilung führen kann. 12 dieser Salze, so die Ergebnisse seiner Untersuchungen, seien entscheidend. Es werden alle 12 Mineralstoffe vorgestellt und erklärt, wie man mit ihnen umgeht.

Ro 03.00.07

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz

Sa/So, 21./22.05.2011

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

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

€ 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

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. 061060/610662

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 f. asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33. Parkmöglichkeit nur im Alten Weg vorhanden!
Do, 19.15-21.15 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 103,-, 10 Tage / 27 UE min 10 Teilnehmer
€ 129,-, 10 Tage / 27 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Workshop: Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte – dem Beckenboden – beschäftigen. Bei vielen Menschen ist der Beckenboden aus dem Bewusstsein verschwunden (kein Bewusstsein = keine Energie, keine Stabilität). Mit Hilfe von Wahrnehmungs- und Atemübungen aus dem Bereich des Yoga können Sie durch regelmäßiges Üben die Spannkraft ihres Beckenbodens verbessern. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.10
Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**
Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48
DER YOGARAUM

Fr, 08.04.2011 von 18.30-21.30 Uhr
€ 32,- 4 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 9 Teilnehmer/innen

Workshop: Aktivierung des Herzchakras

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit dem Herzchakra schenken. Durch tönen, Yogaübungen und einer bewegten Meditation wird das Herzzentrum harmonisiert und aktiviert. So können Offenheit und Herzengüte in unser Leben einkehren. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.11
Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**
Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48
DER YOGARAUM

Fr, 18.03.2011 von 18.00-21.00 Uhr
€ 32,- 4 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 9 Teilnehmer/innen

Workshop: 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. Abschließend werden wir noch eine kurze Meditation durchführen. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen. Die Termine können auch einzeln gebucht werden für je 10,00 Euro.

Termine:
18.02. / 13.03. / 03.04. / 15.05.2011
Ro 03.01.12

Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**
Rodgau(Jügesheim), Gartenstraße 48
DER YOGARAUM
Fr., 19.00-20.30 Uhr, **ab 18.02.2011**
€ 39,-, 4 x 2 UE oder einzeln für je € 10,-
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: min/max. 9 Teilnehmer/innen

YOGA SEMINAR

Frühlingserwachen beim Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 29.04. bis 01.05.2011.

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration mit Beginn des Frühlings. Was können Sie angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als beim Frühlingserwachen im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten.

Ro 03.01.13
Yogalehrerin **Cornelia Burkhardt**
Seminarhotel Odenwald, 64739 Hassenroth
Fr – So, 29.04. – 01.05.2011
(Fr: Anreise bis 14.00 Uhr, So: Abreise nach dem Mittagessen) Die Anreise erfolgt privat; evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.
€ 47,-, (zzgl. 120,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer, Einzelzimmer 140,- Euro)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 14 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 Krafttier 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, 26.03.2011 von 10.30-13.30 Uhr
€ 20,-, 4 UE min 10 Teilnehmer
€ 25,-, 4 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

PME – Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen, dann können Sie mit den alltäglichen Schwierigkeiten und Erkrankungen der modernen Zeit besser umgehen. Durch bewusstes anspannen, lockern und nachspüren einzelner Muskelgruppen lernt man den Unterschied zwischen Überspannung und Wohlspannung. Ziel ist das Erlernen der aktiven Entspannung. Die Teilnahme an diesem Kurs wird von einigen Krankenkassen gefördert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Matte und evtl. ein kleines Kissen und eine Decke.

Ro 03.01.20
Iris Pfeiffer
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

€ 42,-, 8 x 2 UE min 12 Teilnehmer
€ 50,-, 8 x 2 UE min 10 Teilnehmer
€ 63,-, 8 x 2 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Workshop: Kinesiologie für Erwachsene - Gesundheit und Wohlbefinden im eigenen Körper

Sind Sie zufrieden mit sich und Ihrem Leben? Oder würden Sie manchmal gern einiges ändern – wissen aber nicht, wie? Dann könnte Sie dieser Kurs interessieren: Kinesiologie ist eine schnelle und effektive Art, Probleme und Konflikte zu lösen. Mit etwas Training lernen Sie innerhalb kurzer Zeit sicher herauszufinden, was Ihnen wirklich gut tut und wie Sie Stress reduzieren. Dadurch lernen Sie sich selbst besser kennen und erlangen langfristig mehr Freiheit, Spaß und Zufriedenheit.

Ro 03.01.21
Sabine Weis
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz

Sa/So, 12./13.03.2011,
09.00 - 16.00 Uhr
€ 49,- 2 Tage / 19 UE min 12 Teilnehmer
€ 59,- 2 Tage / 19 UE min 10 Teilnehmer
€ 73,- 2 Tage / 19 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Workshop: Aufrechte Haltung und mehr Freude an Bewegung – mit Rolwing

Verspannt? Rückenschmerzen? Unbeweglich? Wenn Sie in Ihren Körper hinein spüren, fühlt sich das irgendwie unangenehm an? Das lässt sich ändern!
In diesem Seminar trainieren Sie grundlegenden Fähigkeiten zu Bewegungsfunktionen des

Körpers, Entspannung und gezielten Einsatz von Muskelkraft im Alltag. Sie lernen rücken-gerechtes Sitzen, das auch auf einem Bürostuhl dauerhaft bequem ist und wie Sie auch schwere Gegenstände schonender tragen. Sie entdecken, wie Sie durch angemessenen Einsatz von Körperhaltung sogar stressige, ärgerliche und aufregende Situationen ruhiger angehen können. Nutzen Sie die Gesetze der Schwerkraft auch für Ihren Körper – und lernen Sie, wie Sie mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen!

Ro 03.01.22
Sabine Weis
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz

Sa, 26.02.2011, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 13,- 5 UE min 12 Teilnehmer
€ 16,- 5 UE min 10 Teilnehmer
€ 20,- 5 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Wohlfühlmassage erlernen und erleben

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, sich in gemütlicher und entspannter Runde eine Wohlfühlmassage anzueignen. Sie lernen die häufigsten Griffe der klassischen Massage kennen und verschaffen sich einen groben Überblick über die Rücken- und Nackenmuskulatur. Verbringen Sie gemeinsam Zeit – Zeit für Entspannung und Wohlbefinden! Schenken Sie sich gegenseitig Ruhe, Kraft und Geborgenheit durch den Zauber der Berührung! Schaffen Sie für Ihre Beziehung eine Oase für die sonst so stressige Zeit. Oder verwöhnen Sie Ihre Lieben mit Ihrer Wohlfühlmassage. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, 2 „Sofakissen“ und ein Duschhandtuch

Ro 03.01.23
Eleftheria Plataki
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz

Sa, 02.04.2011 von 15.00-19.00 Uhr
€ 13,- 5 UE min 12 Teilnehmer
€ 16,- 5 UE min 10 Teilnehmer
€ 20,- 5 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Phantasiereisen – Endlich Zeit für mich!

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Lassen Sie sich entführen in das Zauberland Ihrer inneren Bilder. In angenehmer Atmosphäre unternehmen wir gemeinsam eine sinnliche und entspannende Reise hinaus aus dem Alltag – hinein in Entspannung und Erholung. Durch geführte Bilderreisen kommen sie in den Genuss wohliger Entspannung und können neue Kräfte tanken. Die Themen der Reisen wechseln jede Woche.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke und eine Isomatte.

Ro 03.01.24
Eleftheria Plataki
Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Lange Straße

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 34,- 10 Tage / 13 UE min 12 Teilnehmer
€ 41,- 10 Tage / 13 UE min 10 Teilnehmer
€ 51,- 10 Tage / 13 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Die Paarbeziehung aufblühen lassen – ein Workshop zur Stärkung der Paarbeziehung

Gönnen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner einen Tag Auszeit und steigen Sie aus dem festgefahrenen Beziehungsalltag aus. In einer herzlichen Atmosphäre bieten wir Ihnen kleine Übungen an, durch die Sie wieder mehr Leichtigkeit und Freude in Ihre Partnerschaft bringen können. Sie kommen miteinander ins Gespräch, entdecken und erleben Ihren „alten“ Partner neu, betrachten ihn und Ihre Beziehung mit anderen Augen und gehen gestärkt und motiviert zurück in Ihren „Paarfrühling“ und mit neuem Schwung in Ihr Leben zu Zweit.

Ro 03.01.15

Sigrud Barthelmes

Agnes Wiesner

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 02.04.2011 von 10.00-18.00 Uhr

€ 29,- 11 UE min 12 Teilnehmer

€ 35,- 11 UE min 10 Teilnehmer

€ 44,- 11 UE min 8 Teilnehmer

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. Voraussetzungen 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“ möglichst bis Position 50. Neuaufnahmen in die laufenden Kurse sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes, kleines Kissen und eine Decke benötigt.

Stadtbüchereien in Rodgau



Stadtbücherei Nieder-Roden

Puiseauxplatz 3

Mittwoch, 15.00 bis 19.00 Uhr

Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 81

Stadtbücherei Jügesheim

Ludwigstraße 37

Dienstag u. Donnerstag, 14.00 bis 19.00 Uhr

Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 84

Stadtbücherei Weiskirchen

Schillerstraße 27

Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr

Tel. 0 61 06 / 6 26 98 87

Öffentliche Bücherei Hainhausen

Eppsteiner Straße 14

Mittwoch, 16.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr

Telefon: 0 61 06 / 2 78 02 08

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 09.02.2011

€ 68,-, 13 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 82,-, 13 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 102,-, 13 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Tai Chi Chuan Fortgeschrittene

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

Ro 03.01.27

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.45-21.15 Uhr, ab 07.02.2011

€ 73,-, 14 x 2 UE min 12 Teilnehmer

€ 88,-, 14 x 2 UE min 10 Teilnehmer

€ 110,-, 14 x 2 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 07.02.2011

€ 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

Chen Tai Chi - Einführungskurs

Chen Tai Chi ist der ursprüngliche Stil der mittlerweile weit verbreiteten chinesischen Kampf- und Bewegungskunst Tai Chi Chuan (Taijiquan). Es ist ein vollständiges System zur Gesunderhaltung, Lebenspflege, Meditation und Selbstverteidigung.

In diesem Einführungskurs lernen Sie das Grundkonzept des Taijiquan kennen und erlernen Basisübungen wie die Stehende Säule und einige sogenannte Seidenübungen. Auch die ersten Bewegungsbilder der grundlegenden Chen-Stil Form werden Sie hier bereits lernen. Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer optimal vor um dann nahtlos ins laufende Tai Chi Übungsprogramm im Aiki Dao Zentrum Rodgau einzusteigen.

Für diesen Kurs benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung und wenn möglich rutschsichere Socken. Weitere Informationen: Olaf Schubert, 06106-266731.

Termine: 12.02. / 19.02. / 05.03.2011

Ro 03.01.30

Olaf Schubert

Rodgau(Jügesheim), Aiki Dao Zentrum Rodgau, Ludwigstr. 13

Sa, 14.00-17.00 Uhr, ab 12.02.2011

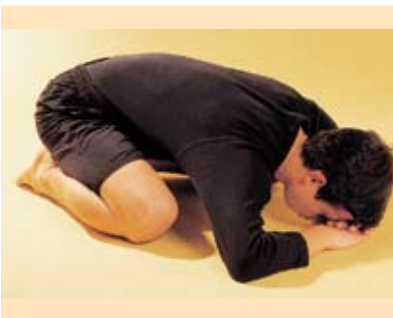
€ 42,-, 3 x 4 UE min 12 Teilnehmer

€ 49,-, 3 x 4 UE min 10 Teilnehmer

€ 61,-, 3 x 4 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



Ganzheitliches Gedächtnistraining Teil 1

Es gibt viele elektronische Helfer, die uns das Denken abnehmen. Brauch doch der Gehirnmuskel wie auch alle Muskeln im Körper ständiges Training um nicht zu verkümmern. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Und in der Gruppe macht es doppelt soviel Spaß. Mit Lach- und Spaßgarantie.

Ro 03.01.36

Marion Segatz, zertifizierte Gedächtnis-

trainerin, Mitglied im Bundesverband

Gedächtnistraining e. V.

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 26.02.2011, 10.00-16.30 Uhr

18,-, 8 UE min 12 Teilnehmer

22,-, 8 UE min 10 Teilnehmer

27,-, 8 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Gedächtnistraining Teil 2

(Inhalte siehe Ro 03.01.36)

Sie haben sich vielleicht schon von einigen Helfern verabschiedet und möchten noch mehr zum Thema Gedächtnistraining und Merktechniken erfahren oder einfach das Gelernte noch mal üben und vertiefen? Wenn Sie den ersten Teil besucht haben, sind Sie hier genau richtig.

Ro 03.01.37

Marion Segatz, zertifizierte Gedächtnis-

trainerin, Mitglied im Bundesverband

Gedächtnistraining e. V.

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Sa, 28.05.2011, 10.00-16.30 Uhr

18,-, 8 UE min 12 Teilnehmer

22,-, 8 UE min 10 Teilnehmer

27,-, 8 UE min 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 Kursus 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, 08.30-9.30 Uhr, ab 04.02.2011

€ 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

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 01.02.2011

€ 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

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, 08.30-9.30 Uhr, ab 01.02.2011

€ 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

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, 09.30-10.30 Uhr, ab 01.02.2011

€ 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

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 Stundenaustrag. Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.05
Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 04.02.2011**
€ 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



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

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 03.02.06
Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 04.02.2011**
€ 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

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 06.02.2011**
€ 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

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 06.02.2011**
€ 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

Fitboxen

Es handelt sich hier um ein ausdauerndes Fitnessprogramm. Fitboxen gibt Euch die Chance, Euren Körper optimal zu formen. Verschiedene Elemente aus dem Boxsport, Karate, Muay Thai werden kombiniert – lasst Euch mitreißen vom Takt der Musik und der Schnelligkeit der Bewegungen.

Ro 03.02.09
Anja Brandt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 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

Bauchkiller

Sagt den Love-Handles den Kampf an! Es handelt sich um ein 30-minütiges Training zur Bauchstraffung.

Ro 03.02.10
Anja Brandt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 19.15-19.45 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 26,-, 15 Tage / 10 UE min 12 Teilnehmer
€ 31,-, 15 Tage / 10 UE min 10 Teilnehmer
€ 39,-, 15 Tage / 10 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 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 (Schillerstr.)
Mo, 9.00-10.00 Uhr, **ab 10.01.2011**
€ 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 (Schillerstr.)
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 10.01.2011**
€ 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

Effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt

Bewegung, Koordination, Ausdauer und Kraft. Diese Stunde beginnt mit einer dynamischen Aufwärmphase, die die Beweglichkeit und Koordination fördert. Mit Hilfe von Zusatzgeräten (z.B. Tubes) und eigenem Körpergewicht erarbeiten wir die Attribute Kraft und Ausdauer. Stretching und Entspannung runden diese Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gute Turnschuhe, Handtuch, Matte und Getränk.

Ro 03.02.15
Pia Lehmann

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Eingang Bertolt-Brecht-Straße Mi, 19.30-20.30 Uhr, **ab 02.02.2011**
€ 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 Führung gestalten.

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

Ro 03.02.17
Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa/So, 12./13.03.2011,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
€ 25,- 2 x 8 UE min 12 Teilnehmer
€ 30,- 2 x 8 UE min 10 Teilnehmer
€ 38,- 2 x 8 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 Führung gestalten.

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

Ro 03.02.18
Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa/So, 07./08.05.2011,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
€ 25,- 2 x 8 UE min 12 Teilnehmer
€ 30,- 2 x 8 UE min 10 Teilnehmer
€ 38,- 2 x 8 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 Mobilisationsübungen) werden Wirbelsäulenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen wirkungsvoll kuriert.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte

Ro 03.02.19
Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 17.02.2011**
€ 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. 22 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, 19.30-20.30 Uhr, **ab 17.02.2011**
€ 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. 22 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 Rückentraining.
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 15.02.2011**
€ 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

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 15.02.2011**
€ 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

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen angeboten. Unter anderem werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräftigen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir mit einem Entspannungsteil. Bitte Yogamatte (3-4 mm) und ein Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.26

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Eingang Bertolt-Brecht-Straße Di, 20.30-21.30 Uhr, ab 22.02.2011 € 47,-, 13 Tage / 18 UE min 12 Teilnehmer € 56,-, 13 Tage / 18 UE min 10 Teilnehmer € 71,-, 13 Tage / 18 UE min 8 Teilnehmer

Cardio - BBP

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

Bitte Yogamatte (3-4 mm), gute Sportschuhe und Getränk mitbringen!

Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Eingang Bertolt-Brecht-Straße Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 22.02.2011 € 47,-, 13 Tage / 18 UE min 12 Teilnehmer € 56,-, 13 Tage / 18 UE min 10 Teilnehmer € 71,-, 13 Tage / 18 UE min 8 Teilnehmer

Schwungstab - Training

Der Schwungstab ist ein Sportgerät, welches speziell für Schulterpatienten entwickelt wurde. Mit dem Schwungstab wird die sonst nur schwer zu erreichende Tiefenmuskulatur trainiert. Es werden aber auch zahlreiche andere Komponenten verbessert, die es uns ermöglichen, gesünder und fitter durchs Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk und gute Laune.

Ro 03.02.28

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mo, 09.30-10.30 Uhr, ab 07.02.2011 € 52,-, 15 Tage / 20 UE min 12 Teilnehmer € 63,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer € 78,-, 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer

Fitness Mix

Wir beginnen die Stunde mit einem kurzen Warm Up, um unseren Körper schonend auf die bevorstehende Gymnastik vorzubereiten. Danach folgt ein dynamisches und abwechslungsreiches Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung unserer Ausdauer und Koordination. Im Anschluss daran kräftigen wir alle Problemzonen, die unser Körper vorzuweisen hat, um die Stunde dann mit einem sanften Stretching ausklingen zu lassen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk und gute Laune.

Ro 03.02.29

Sabine Wiercimok

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mo, 10.30-11.30 Uhr, ab 07.02.2011 € 52,-, 15 Tage / 20 UE min 12 Teilnehmer € 63,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer € 78,-, 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer

Rückenfitness + Dehnung für Sie & Ihn

Rückenprobleme? Lassen Sie es erst gar nicht erst soweit kommen!

Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlfühlen! Damit Sie vorhandenen Schmerzen entgegenwirken oder dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen können, kräftigen wir durch verschiedene Übungen die Rückenmuskulatur, verbessern die Körperwahrnehmung und stärken auch Bauch- Gesäß- und Beinmuskulatur zur Stabilisierung der Körperhaltung! Verschiedene Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger entspannter Musik runden die Stunde ab und sind für Frauen und Männer jeder Altersgruppe empfehlenswert!

Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band (mind. 2m lang), Igelball

Ro 03.02.30

Heike Freund

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Do, 09.30-10.30 Uhr, ab 03.02.2011 € 52,-, 15 Tage / 20 UE min 12 Teilnehmer € 63,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer € 78,-, 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer

Pilates + Entspannung für Sie & Ihn

Pilates – das Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Kräftigungs- und Dehnübungen bewirken die Stärkung der Tiefenmuskulatur (Core-Training) und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Bauch-Po-Beckenboden) und die Wirbelsäule. Die verschiedenen Atemtechniken und Entspannungsübungen helfen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, die innere Ruhe zu stärken, eine bessere Stressbewältigung und eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag zu finden!

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken

Ro 03.02.31

Heike Freund

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Do, 10.30-11.30 Uhr, ab 03.02.2011 € 52,-, 15 Tage / 20 UE min 12 Teilnehmer € 63,-, 15 Tage / 20 UE min 10 Teilnehmer € 78,-, 15 Tage / 20 UE min 8 Teilnehmer

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, 09.04.2011 von 10.00-16.30 Uhr

21,-, 8 UE min 12 Teilnehmer
25,-, 8 UE min 10 Teilnehmer
32,-, 8 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

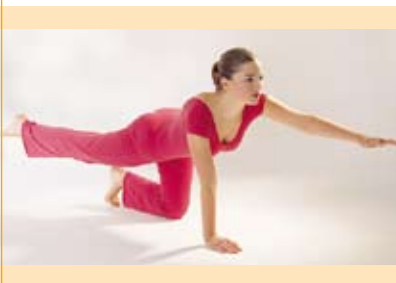
Bauch – Beine – Po

Ein gezieltes Programm gegen die typisch weiblichen Problemzonen. Durch Ausdauer- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gestärkt und damit das Verhältnis Fett zu Muskelmasse optimiert. Im Ergebnis wird die Statur straffer. Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk mitbringen.

Ro 03.02.35

Susanne Dey

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstr.) Fr, 10.00-11.00 Uhr, ab 04.02.2011 € 42,-, 12 Tage / 16 UE min 12 Teilnehmer € 50,-, 12 Tage / 16 UE min 10 Teilnehmer € 63,-, 12 Tage / 16 UE min 8 Teilnehmer

**Rückenfitness**

Mit zunehmendem Alter schwinden die körperlichen Kräfte, wenn sie nicht bewusst trainiert und damit gestärkt werden. Aber auch jüngere Menschen leiden heute oft schon an Rückenbeschwerden - aus den verschiedensten Ursachen (Fehl- oder Schonhaltungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, organische Veränderungen, psychische Belastungen, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule oder Abnutzungserscheinungen). Durch das gezielte Ansprechen der die Wirbelsäule umgebenden Haltemuskulatur werden Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. „wegtrainiert“. Außerdem lernen die Teilnehmer, sich im Alltag rücken- und gelenkschonend zu bewegen.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Isomatte und Getränk mitbringen.

Ro 03.02.36

Susanne Dey

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstr.) Fr, 11.15-12.15 Uhr, ab 04.02.2011 € 42,-, 12 Tage / 16 UE min 12 Teilnehmer € 50,-, 12 Tage / 16 UE min 10 Teilnehmer € 63,-, 12 Tage / 16 UE min 8 Teilnehmer

Dance! Für Kids ab 7 Jahren

Eine fetzige Mischung aus Jazz, Hip Hop und Eigenkreationen. Wir wärmen uns spielerisch auf und lernen coole Choreographien. Wenn ihr Lust auf ein tolles Körpertraining, gute Musik und coole Moves habt, seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Ro 03.02.37

Melanie Wening

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mi, 16.30-17.30 Uhr, ab 02.02.2011 € 20,-, 10 Tage / 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Dance - Move your body

Ein Kurs für alle Tanzwütigen, Bewegungsfanatiker und alle, die etwas für sich tun wollen und Spaß an der Bewegung mit Anderen haben. Nach einem Warm up lernen wir Choreographien mit Elementen aus Hip Hop, Jazz und Modern Dance. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Ro 03.02.38

Melanie Wening

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mi, 17.45-18.45 Uhr, ab 02.02.2011 € 34,-, 10 Tage / 13 UE min 12 Teilnehmer € 41,-, 10 Tage / 13 UE min 10 Teilnehmer € 51,-, 10 Tage / 13 UE min 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Schnupperkurs Modern American Square Dance (Basic)

In diesem Grundkurs werden mit viel Spaß die ersten Schritte und Gebräuche des Modern American Square Dance vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. In einem zweiten Abschnitt werden Figuren während eines gesungenen Liedes zugerufen.

Es darf sich jeder angesprochen fühlen, der Musik (die Palette reicht von Country über Rock/Pop) und Bewegung mag. Der Kurs eignet sich für Kinder (ab 10 Jahren), Jugendliche, Singles und Paare. Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Ro 03.02.39

Uwe Kraemer-AveMarie

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Fr, 19.15-20.00 Uhr, ab 11.02.2011 € 16,-, 6 x 1 UE min 12 Teilnehmer € 19,-, 6 x 1 UE min 10 Teilnehmer € 24,-, 6 x 1 UE min 8 Teilnehmer

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 Mi, 17.30-18.30 Uhr, ab 02.02.2011 € 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

Nordic-Walking-Schnupperkurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so Schlanke

Nordic Walking ist eine der besten Sportarten um den gesamten Körper zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln und die Kondition zu verbessern.

Sie lernen die theoretischen Grundlagen vom Nordic Walking. Im Praxisteil üben Sie die

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche



GESUNDHEIT

Fuß- und Beinbewegungen. In der nächsten Übungseinheit kommen die Bewegungen im Arm-, Schulter und Oberkörperbereich dazu. In den folgenden Stunden werden diese kombiniert und auch alternative Techniken bzw. Varianten besprochen und geübt.

Ziel des Schupper-Kurses ist die Nordic-Walking-Technik Stück für Stück zu lernen und umzusetzen. Es geht um Gesundheit und Spaß und nicht um sportliche Höchstleistungen.

Der Kurs findet im Freien statt und sie sollten in wettergerechter bequemer Kleidung kommen. Es ist sinnvoll Wasser für die Pausen mit einzuplanen. Einfache Stöcke können bei der Kursleiterin für 5,00 Euro ausgeliehen werden.

Ro 03.02.47

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3,

Mo, 21.03.2011 von 16.30-19.30 Uhr

€ 20,-, 4 UE bei 6 Teilnehmern

€ 24,-, 4 UE bei 5 Teilnehmern

€ 30,-, 4 UE bei 4 Teilnehmern

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Nordic-Walking-Schnupperkurs für Untrainierte, Ältere oder nicht ganz so Schlanke

(Inhalte: siehe Ro 03.02.47)

Ro 03.02.48

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3,

Fr, 01.04.2011 von 10.00-13.00 Uhr

€ 20,-, 4 UE bei 6 Teilnehmern

€ 24,-, 4 UE bei 5 Teilnehmern

€ 30,-, 4 UE bei 4 Teilnehmern

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Nordic-Walking für nicht ganz so Schnelle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in einer Gruppe im angenehmen Tempo laufen wollen. Nordic Walking ist eine der besten Sportarten um den gesamten Körper zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln und die Kondition zu verbessern. Es geht im Kurs um Gesundheit und Spaß und nicht um sportliche Höchstleistungen. Im Kurs werden immer wieder Einheiten mit Technik-Training eingebaut. Wir laufen circa eine Stunde mit kleineren Wasserpausen. Am Ende der Stunde werden wir verschiedene Stretching-Übungen machen, um den Körper auszugleichen.

Der Kurs findet im Freien statt und Sie sollten in wettergerechter bequemer Kleidung kommen. Einfache Stöcke können bei der Kursleiterin für 2,00 Euro pro Termin bzw. für 10,00 Euro für den gesamten Kurs ausgeliehen werden. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Ro 03.02.49

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3

Mo., 16.30-18.00 Uhr, ab 04.04.2011

€ 47,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min./max. 8 Teilnehmer

Nordic-Walking für nicht ganz so Schnelle

(Inhalte: siehe Ro 03.02.49)

Ro 03.02.50

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Wege zu ganzheitlicher Gesundheit, Rathenastr. 3

Fr., 10.15-11.45 Uhr, ab 08.04.2011

€ 47,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hinweis: min./max. 8 Teilnehmer

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 31.01.2011

€ 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

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 31.01.2011

€ 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

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., 9.00-10.00 Uhr, ab 02.02.2011

€ 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

Fit ab 60

(Inhalte: siehe 03.02.53)

Ro 03.02.54

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz

Mi., 10.00-11.00 Uhr, ab 02.02.2011

€ 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

Aikido Einführungskurs

Aikido ist eine japanische Kampf- und Bewegungskunst durch die wir lernen, Konflikte jeglicher Art möglichst gewaltfrei zu lösen. Körperliches Üben mit einem Partner macht die zugrunde liegenden Prinzipien anschaulich und praktisch erfahrbar.

Kursinhalte: Atem- und Körperübungen intensivieren das Bewusstsein für den Körper. Einfache Partnerübungen machen die Kraft der Einheit von Geist und Körper anschaulich und erlernbar. Übungen zum Abrollen und Hinlegen auf den Boden (wir üben auf weichen Baumwollmatten) mindern Ängste vor dem Fallen und Stürzen und vermitteln grundlegende Fertigkeiten. Einfache Aikido-Ausweichbewegungen und -techniken, gepaart mit Demonstrationen durch den Lehrer, vermitteln erste Einblicke und eigene Erfahrungen mit dem Verteidigungskonzept des Aikido. Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer optimal vor um dann nahtlos ins laufende Aikido Übungsprogramm im Aiki Dao Zentrum Rodgau einzusteigen.

Ro 03.02.62

Olaf Schubert

Rodgau (Jügesheim), Aiki Dao Zentrum

Rodgau, Ludwigstr. 13

Mi, 18.15-19.15 Uhr, ab 02.02.2011

€ 39,-, 8 Tage / 10 UE min. 12 Teilnehmer

€ 47,-, 8 Tage / 10 UE min. 10 Teilnehmer

€ 59,-, 8 Tage / 10 UE min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen

Tapas – typisch spanisch!

Wer kennt sie nicht, diese kleinen leckeren Häppchen, die in Spanien zu Brot, Sherry oder Wein gereicht werden? Diese Minigerichte lassen sich gut miteinander kombinieren. Sie können als Vorspeise, als Snack oder als Büffet angeboten werden.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.10

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 21.02.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 12 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hackfleisch – die vielseitige und preiswerte Alternative

Hackfleisch ist vielseitig zu verwenden: roh, gekocht, gebraten, überbacken, gegrillt, als Füllung und nicht nur als Hamburger. Es harmoniert mit fast allen Kräutern und Gewürzen und ist Basis für eine abwechslungsreiche Küche. Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.11

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 14.03.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 12 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen mit Mineralwasser

Nicht nur zum trinken.... sondern auch zum kochen – Mineralwasser kulinarisch!

Dass man mit Mineralwasser kochen kann, ist nicht neu, schon unsere Großeltern nutzten die sprudelnden Eigenschaften, um den Backteig schön locker zu bekommen. Aber man kann auch andere Speisen mit Mineralwasser zubereiten, das wollen wir Ihnen in diesem Kurs vermitteln.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.12

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 04.04.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 12 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Alle lieben Nudeln

Nicht nur Kinder lieben Nudeln, denn Pasta steht für Genuss und Lebensfreude, ist schnell gekocht, im Notfall einer der besten Seelentröster der Welt und bietet eine unglaubliche Formenvielfalt. In diesem Kurs wollen wir einige Rezepte nachkochen und dabei eventuell zum Nudel-Fan werden.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.13

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 11.04.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 12 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Köstliche Salate

Sie lernen köstliche Salatkompositionen kennen und werden feststellen, dass Salate mehr sind als nur Grünzeug. Die pikantesten Marinaden und Dips warten auf Sie. Die Palette reicht vom zarten Blattsalat als Magenöffner eines feinen Büffets bis hin zu sättigenden Salaten, die eine Mahlzeit ersetzen können.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.14

Harald Dröge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Eingang Lange Straße

Mo, 09.05.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer
 € 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer
 (jeweils inkl. 12 € für Umlagen)
 Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spargel – ein königlicher Genuss

Die Faszination „Spargel“ ist groß. Ob Frühlingsluft in Stangen oder essbares Elfenbein, die Vergleiche kennen keine Grenzen. In diesem Kurs bereiten wir Spargel in vielen Variationen zu. Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.15

Harald Dröge

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

Mo, 23.05.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 23,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 12 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Steaks richtig braten

Wer kennt die Problematik nicht: Ist es das eine Mal noch gelungen, das Steak perfekt medium zu braten, ist es heute komplett durch und schmeckt wie zähe Schuhsohle... Was ist falsch gelaufen? Es gibt viele Gründe, angefangen beim Einkauf im Vorfeld. Fleisch ist nicht gleich Fleisch, ungeübte Augen erkennen Unterschiede aber kaum. Hier gilt es einige grundlegende Regeln zu beachten, denn die Qualität des Produktes kann schon über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Mit ein bisschen Hintergrundwissen, den richtigen Vorbereitungen und einigen guten Tipps, sollte dem Genuss aber bald nichts mehr im Weg stehen!

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr, ca. 18 Euro, je nach Fleischpreis.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.16

Harald Dröge

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

Mo, 06.06.2011, 18.00-21.30 Uhr

€ 29,-, 5 UE min. 12 Teilnehmer

€ 32,-, 5 UE min. 10 Teilnehmer

€ 35,-, 5 UE min. 8 Teilnehmer

(jeweils inkl. 18 € für Umlagen)

Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (B.1) (3. 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 Karczewska

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

Di, 18.00-20.15 Uhr, **ab 01.02.2011**

€ 54,-, 12 x 3 UE

Sprachen

Beratung/Auskünfte

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B1, ... entsprechen denen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“.

Kurse der Stufen A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen.

In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C1 steigert sich die Komplexität und Ausdrucksfähigkeit, in der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden.

Detaillierte Informationen - siehe Seite 25

Englisch

Englisch A 1 nach der Birkenbihl-Methode – Intensivkurs Für Anfänger ohne Vorkenntnisse (kein Schulenglisch)

Wir lernen gemütlich einen Tag lang, in Ihrem individuellen Lerntempo, unter Anleitung. Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und erlernen sowohl die Birkenbihl-Methode als auch, wie Sie mit dieser selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten mit geringem Zeitaufwand weiterlernen.

Bitte mitbringen: CD-Sprachkurs aus Buchhandel „Englisch für Einsteiger 1“ ISBN 3937864778, Ausdruck Lektionen 1,5 sowie 10, größeres Wörterbuch, z. B. Pons-Standard-Wörterbuch, kleine Grammatik, z.B. Grammatik auf einen Blick, Papier, Kuli, Bleistift, Radiergummi, Discman oder MP3 mit den Hör-Dateien der CD.

Ro 04.06.01

Nicole Bonifer

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 13.04.2011, 13.15-19.00 Uhr

€ 24,-, 7 UE

Hinweis: min./max. 8 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch A 1 nach der Birkenbihl-Methode – Intensivkurs

Inhalt siehe Kurs Ro 04.06.01

Ro 04.06.02

Nicole Bonifer

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 27.05.2011, 14.00-19.00 Uhr

€ 20,-, 6 UE

Hinweis: min./max. 8 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch A 1 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (3. Semester)

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben.

Ro 04.06.03

Iris Böhmisch

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2011**

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch A 2 English refresher course - vormittags

Lehrbuch: Various material

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die an ihren Grundlagen arbeiten oder ihre fundierten Kenntnisse auffrischen möchten. Einer der Schwerpunkte ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit.

Ro 04.06.05

Iris Böhmisch

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 09.02.2011**

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B1 Für Fortgeschrittene – Intensivkurs

Lehrbuch: On The Move 4, Klett Verlag, ab Lektion 8

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 04.06.07

Ludger Kuon

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

Mo, 18.15-20.45 Uhr, **ab 14.02.2011**

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch B 1 English Refresher

Lehrbuch: Buch wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch B 1 Refresher course – vormittags

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 Böhmisch

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 09.30-11.00 Uhr, **ab 10.02.2011**

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch A 2 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 07.02.2011**

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch A 2 Für Fortgeschrittene – Auffrischkurs - vormittags

Lehrbuch: Neues Buch, wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.16

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.30-11.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch A 2 Für Fortgeschrittene – Auffrischkurs - vormittags

Lehrbuch: A New Start Refresher A 2, Cornelsen Verlag ab Lektion 6

Ro 04.06.17

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 07.02.2011**

€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch-Intensivkurs B 2 Für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Straight forward Upper Intermediate, Hueber Verlag ab Lektion 8.

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 15.02.2011**

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 02.02.2011**

€ 53,-, 12 x 2 UE

SPRACHEN

Modern Business English

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 07.02.2011**
€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch

Französisch A1 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectives A1 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-06-520159-9
Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Mit unserem Lehrbuch werden wir schnell und nachhaltig die französische Sprache erlernen und Spaß dabei haben.

Ro 04.08.01

Barbara Herold

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.02.2011**
€ 35,-, 12 Tage / 16 UE

Französisch A1 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 2, 3
Begeben Sie sich mit „Voyages 1“ auf die Reise in die französische Sprache und Kultur. Mit diesem modernen Lehrbuch wird es schnell gelingen, erste Erfolge zu erzielen und mit Freude weiterzulernen. Probieren Sie es aus!

Ro 04.08.02

Birgit Ernst

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 53,-, 12 x 2 UE

Französisch für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Voyages 2, ab Lektion 2, 3
Wer bereits „A bientôt 1“ oder „Voyages 1“ durchgearbeitet hat und nun mit Französisch weitermachen möchte, ist bei diesem Kurs herzlich willkommen. Alors, n'hésitez pas et venez apprendre le français le mardi soir à 18h 30!

Ro 04.08.03


Birgit Ernst

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**
€ 53,-, 12 x 2 UE

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.

Kontakt:

0 61 06 / 683 12-25 oder -21 

Französisch B 1 – vormittags

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 9
Mit unserer Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Für Zwischeneinsteiger, die 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 26.01.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Italienisch

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse – vormittags

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1
Sie lernen spielend eine sehr schöne Sprache. Zur Verständigung im Urlaub oder um die Kultur kennen zu lernen, um Briefe zu schreiben, um Italienisch zu singen und natürlich zur beruflichen Nutzung im Ausland.

Ro 04.09.01

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/Innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1
Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

Ro 04.09.02

Anni Popa

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/Innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1
Wenn Sie in Italien Ihren Aufenthalt angenehmer gestalten möchten, brauchen Sie die italienische Sprache. Für die Reise, für Bestellungen, im Restaurant, im Hotel, am Meer, in den Museen... kurzum, für die Kommunikation mit den Italienern und für das Verständnis einer anderen Kultur. Sie brauchen jedoch nicht in Italien zu sein, um vorher die Sprache zu lernen: Sie können schon hier damit anfangen!

Ro 04.09.04

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1 für Anfänger mit geringen Vor- kenntnissen

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1
- Man braucht nicht nach Italien zu fahren, um Italienisch zu lernen -

Ro 04.09.05

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.5 (5. Semester) - vormittags

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 1
Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund

Ro 04.09.07

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Mi, 10.00-11.30 Uhr, **ab 09.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/Innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A 1 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-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 08.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.11 für Fortgeschrittene (11. Semester) – vormittags

Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab Lektion 6
Dieser Kurs bietet Teilnehmern (Fortgeschrittenen) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen.

Ro 04.09.10

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 10.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/Innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A 2 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-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 08.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1 nach der Birkenbihl-Methode - Intensivkurs

Wir lernen gemächlich einen Tag lang, in Ihrem individuellen Lerntempo, abhängig von Ihren Vorkenntnissen, unter Anleitung.

Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und erlernen sowohl die Birkenbihl-Methode als auch, wie Sie mit dieser selbstständig und zeitlich flexibel, ohne weitere Kosten mit geringem Zeitaufwand weiterlernen.

Bitte mitbringen: CD-Sprachkurs aus Buchhandel „Italienisch für Einsteiger 1“ ISBN 3937864792, Ausdruck Lektionen 1,5 sowie 10, größeres Wörterbuch, z. B. Pons-Standard-Wörterbuch, kleine Grammatik, z. B. Grammatik auf einen Blick, Papier, Kuli, Bleistift, Radiogummi, Discman oder MP3 mit den Hör-Dateien der CD.

Ro 04.09.15

Nicole Bonifer

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa, 05.03.2011, 10.15-17.30 Uhr
€ 20,-, 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch



Spanisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1

Ro 04.22.01

Olga Josefina Jimenez-Guerrero

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 31.01.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse - vormittags

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

Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 02.02.2011**
€ 55,-, 15 Tage / 25 UE

Spanisch A 1.1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3

Ro 04.22.03

Maria-José Martínez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.3 für Anfänger mit guten Vorkenntnissen (3. Semester)

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag ab Lektion 5

Ro 04.22.04
Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße
Do, 18.45-20.45 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 60,-, 10 Tage / 27 UE

Spanisch A 1.4 für Anfänger mit Vorkenntnissen (4. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 7
Fortsetzung des Kurses aus dem vorangegangenen Semester. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Ro 04.22.05
Maria-José Martínez-Biswanger
Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.5 für Anfänger mit Vorkenntnissen (5. Semester) - vormittags

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 8
Zusteiger sind herzlich willkommen!

Ro 04.22.06
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 02.02.2011**
€ 55,-, 15 Tage / 25 UE

Spanisch A 2 (8. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1
Bienvenidos al curso! Nicht nur Grammatik, auch Konversation ist in diesem Kurs ein Hauptthema.

Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 48,-, 13 Tage / 22 UE

Spanisch A 2 (8. Semester)

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 5 a
La conversation es un aspecto muy importante.

Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**
€ 62,-, 14 Tage / 28 UE

Spanisch A 2.11 (12. Semester) - vormittags

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 9
Neben Grammatik ist in diesem Kurs die Konversation ein wichtiger Aspekt. Wir üben Situationen aus dem alltäglichen Leben.

Ro 04.22.11
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Do, 9.00-10.15 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 48,-, 13 Tage / 22 UE

Spanisch A 2.14 (14. Semester)
Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 7
Ro 04.22.12
Olga Josefina Jimenez-Guerrero
Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 31.01.2011**
€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch B 1 (17. Semester) - vormittags
Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 5
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 01.02.2011**
€ 44,-, 12 Tage / 20 UE

Spanisch B 1 (17. Semester)
Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 5 a
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 02.02.2011**
€ 62,-, 14 Tage / 28 UE

Spanisch für Senioren
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die Spanisch lernen möchten, mit viel Spaß und ohne Stress. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.22.15
Maria-José Martínez-Biswanger
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Mo, 10.30-12.00 Uhr, **ab 07.02.2011**
€ 66,-, 15 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 03.02.2011**
€ 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 03.02.2011**
€ 53,-, 12 x 2 UE.

Mathematik

Mathe-Crashkurs für Abiturienten
Grundlagen zu Analysis (Differential- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra.
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 01.02.2010**
€ 48,-, 8 Kurstage / 32 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Mathe-Crashkurs für Realschüler
Kurs für Schüler der 10. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen wollen und sich intensiv auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten wollen.
Ro 05.05.07
Dipl.math. Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 03.02.2011**
€ 45,-, 10 Kurstage / 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Arbeit und Beruf

Ganz oben bei Google & Co. – Mehr Besucher auf meiner Internetseite
Das Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmern Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO) und des Suchmaschinenadvertising (SEA) zu geben. Fragen werden sein: Wie suchen Suchmaschinen? Wie muss meine

Seite programmiert sein? Welche Bedeutung haben Keywords, Page Rank und Linkaufbau? Wie kann ich kurzfristig mehr Besucher auf meine Seite bringen? Wie schaffe ich es, langfristig gute Platzierungen in den Suchergebnissen zu erzielen?

Ro 05.05.10
Alexander Brendel
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa/So, 09./10.04.2011,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
€ 42,-, 2 x 8 UE min 10 Teilnehmer
€ 52,-, 2 x 8 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Pressemitteilungen schreiben

In diesem Kurs werden Grundlagen, Tricks und Tipps für den Umgang mit den Medien gegeben. Dabei stehen klassische Pressemitteilungen im Vordergrund.
Inhalte sind unter anderem: Vorbereitung und Aufbau von Presstexten, die verschiedenen Formen von Pressemitteilungen, was tun bei Schreibblockaden? Nachbereitung und Ergebniskontrolle. Ebenso werden rechtliche Aspekte beleuchtet und der richtige Umgang mit Zitaten behandelt. Anhand von Fallbeispielen und Übungen werden die Inhalte praktisch vertieft. Zielgruppe: Alle, die für Verein, Ehrenamt oder Beruf für den Kontakt zur Presse verantwortlich sind.
Ro 05.05.11
Alexander Brendel
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa/So, 21./22.05.2011,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
€ 42,-, 2 x 8 UE min 10 Teilnehmer
€ 52,-, 2 x 8 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Der Weg zur perfekten Bewerbung

Viele Ratgeber und vor allem Musterbewerbungen gehen nicht auf die individuelle Situation der Bewerber ein und helfen deshalb nicht weiter. In diesem Kurs werden nach der Vermittlung von Grundlagen und einem Überblick über die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess, individuelle Strategien zum Bewerben erarbeitet. Dabei werden die Vorbereitung, die Stellensuche und die Erstellung von Bewerbungsunterlagen genauso behandelt wie der Umgang mit speziellen Problemsituationen und die Bedeutung des Bewerbungsgesprächs. Insbesondere Berufsanfänger, Berufswechsler und Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen bitte mitbringen.
Ro 05.05.12
Alexander Brendel
Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Sa/So, 18./19.06.2011,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
€ 42,-, 2 x 8 UE min 10 Teilnehmer
€ 52,-, 2 x 8 UE min 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

