



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2013

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft


Kreis Offenbach

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Jutta Schroth-Resch und Yvonne Fecher** in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1231, -1230

Fax: 06106 693-3229

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.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: **Fr, 01. Februar 2013**

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 Antrag 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. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

Vorläufiger Anmeldeschluss: 31. Januar 2013 (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.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

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. Personen, die am Gebühreneinzugsverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. **Die erteilte Einzugsermächtigung gilt jeweils nur für das laufende Semester.**

Gebührenbefreiung

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

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. **Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.**

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon oder E-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**

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

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

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensomme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensomme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensomme,

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

Lich - eine Stadt zwischen Fachwerk und Moderne

Ro 01.00.04

Silke Ott

Lich

Mi, 27.03.2013, 10.00-20.00 Uhr

€ 30,- / Treffpunkt Bahnhof Nieder-Roden 10.00 Uhr bzw. Rodgau-Passage Jügesheim, 10.10 Uhr (bitte bei Anmeldung Zustieg angeben!) / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kirchen und Klöster in Frankfurt

Ro 01.00.05

Silke Ott

Frankfurt, Innenstadt

Do, 18.04.2013, 13.00-17.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Das Team der Vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch, Yvonne Fecher 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 während der Veranstaltung und Sachschäden während der Veranstaltung versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnung:

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

Programminweis:

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

Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

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.

Die Grube Messel - ein Weltnaturerbe

Ro 01.00.06

Silke Ott

Grube Messel

Sa, 27.04.2013, 14.00-17.00 Uhr

€ 18,- / Treffpunkt Parkplatz Grube Messel, 13.50 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch des Frankfurter Hauptfriedhofs - 2. Teil

Ro 01.00.07

Silke Ott

Frankfurt, Hauptfriedhof

Mi, 15.05.2013, 09.00-14.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 09.00 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter www.vhs-rodgau.de bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 693-1225). Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Besuch des Frankfurter Römers

Ro 01.00.02

Silke Ott

Frankfurt, Römer

Mi, 20.02.2013, 13.00-18.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

AND THE OSCAR® GOES TO... Besuch der Ausstellung im Deutschen Filmmuseum

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt, Filmmuseum

Fr, 15.03.2013, 12.30-17.00 Uhr

€ 23,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.30 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.

Kontakt: 06106 693-1225

Historisches Offenbach - Eine Marktfrau berichtet

Ro 01.00.08

Silke Ott

Offenbach, Marktplatz

Fr, 14.06.2013, 10.30-15.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 10.30 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"Wer kennt die Verse, nennt die Namen" - Poetische Radfahrt durch Rodgaus Straßen

Mehr als ein Dutzend Rodgauer Straßen sind nach Männern benannt, die Gedichte geschrieben haben. Sie werden zu einer interessanten Stadtroute verknüpft. Am jeweiligen Straßenschild wird der Vortrag eines lyrischen Textes von biographischen und literaturgeschichtlichen Anmerkungen ergänzt.

Ro 01.00.09

Winfried B. Sahm

Treffpunkt: Rathaus Jügesheim

Sa, 20.04.2013, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt mit der Straßenbahn - eine Stadterkundung auf Schienen

An diesem Tag wird die Gruppenfahrkarte mal richtig ausgenutzt. Interessante Frankfurter Orte und Szenerien werden mittels Trambahnfahrten zu einem gegenwärtigen und historischen Bilderbogen verbunden. Stadt- und kulturgeschichtliche Informationen ergänzen die Anschauung.

Ro 01.00.10

Winfried B. Sahm

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim um

13.30 Uhr (Richtung Frankfurt)

So, 02.06.2013, 13.30-18.30 Uhr

€ 17,- / 5 UE / Incl. Fahrtkosten

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie – Pädagogik – Lerntechniken

Besser denken lernen

(für Kinder 3.-4. Klasse)

In diesem Kurs erfährt Ihr Kind, wie es besser denkt und lernt. Dazu bekommen die Teilnehmer von mir leicht umsetzbare Techniken an die Hand, mit denen sie auch in der Schule ganz einfach neue Dinge lernen können. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränke

Ro 01.06.01

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 23.02.2013, 9.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser entspannen

(für Kinder 5.-6. Klasse)

Entspannung ist wichtig, damit unser Gehirn Neues aufnehmen kann. Hier lernt Ihr Kind, wie einfach das geht und wie wohl es tut. Ich zeige Ihnen Kindern Übungen, die mit Leichtigkeit in den Tagesablauf integriert werden können. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränke

Ro 01.06.02

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 02.03.2013, 9.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besser Sprachen lernen

(für Kinder 5.-6. Klasse)

Wie Sprachen lernen ganz leicht geht - das bekommt Ihr Kind in diesem Kurs gezeigt. Mit der richtigen Methode geht auch das Vokabeln lernen viel einfacher, als man denkt! Sprachen lernen bekommt so eine ganz neue Qualität; es macht Spaß und kurbelt die Motivation zum Lernen an. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränke

Ro 01.06.03

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 09.03.2013, 9.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Konzentrieren leicht gemacht

(für Kinder 7.-10. Klasse)

Was bedeutet Konzentration und wie kann man sie verbessern? Dazu gibt es viele Übungen, die Spaß machen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack

Ro 01.06.04

Michael Bajorat

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 23.02.2013, 09.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Leichter Lernen

(für Kinder 7.-10. Klasse)

Nie wieder Torschlusspanik beim Lernen für eine Arbeit. Ihr Kind lernt, wie es die Zeit richtig einteilt, schneller lernt und mehr behält, Wissenslücken gezielt aufarbeitet. Tricks und



Kniffe für den Lernerfolg sind ein wichtiger Teil des Kurses. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack

Ro 01.06.05

Michael Bajorat

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 02.02.2013, 9.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schritt für Schritt zum Referatprofi

Schreiben und Präsentieren ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg ein Fundament darstellt, sondern wichtig ist für das weitere Leben der Schüler/innen. Wie Ihr Kind lernt, die Ideen und Gedanken zu strukturieren, in Schriftform zu bringen und gelassen vorzutragen, verrät die Lerntrainerin Andrea Kurz in diesem unterhaltsamen Kurs für Schüler der 6. - 8. Klasse. An Beispielen des informierenden Referats, der einfachen Überzeugungsrede sowie in der Diskussion Gegenpositionen zu entkräften, erleben die Schüler/innen wie leicht es ist, vor einer Gruppe zu reden.

Ro 01.06.06

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u.

Kommunikationszentrum Perlentaucher,

Vordergasse 59

Sa, 01.06.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Locker durch die Prüfung

(für Kinder 7.-10. Klasse)

Wie entsteht Prüfungsangst und welche Strategien dagegen gibt es? Was kann man tun, wenn trotz aller "Vorsorgemaßnahmen" das Gelernte in der Klassenarbeit nicht abrufbar ist? Im Kurs lernen die Kinder auch Entspannungstechniken, die helfen, den Lernstress zu vermindern. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack

Ro 01.06.07

Michael Bajorat

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach-

u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93

Sa, 09.03.2013, 9.00-12.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE/ max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Fit für den Übertritt - Workshop für Kinder

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schüler vor dem Übertritt. An diesem Vormittag werden spielerisch Motivation, Wahrnehmung und Konzentration aufgebaut. Die Schüler lernen ihre Sinne beim Lernen einzusetzen und entdecken ihre ganz eigenen Talente und entwickeln dabei Ehrgeiz. Effekt ist eine andere Einstellung zum Thema Schule und Lernen zu erleben. Die Kinder bewältigen mit neuen Merkstrategien und Tricks aus der Gedächtnisforschung das hohe Lernpensum, welches auf sie zu kommt.

Ro 01.06.08

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u.

Kommunikationszentrum Perlentaucher,

Vordergasse 59

Sa, 27.04.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 11,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mein Gehirn fit wie nie?

Frag mich wie! Teil 1

Sie müssen kein Gedächtniskünstler sein, um sich schnell und einfach Zahlen, Einkaufslisten, Namen oder auch nur Fremdwörter/Vokabeln zu merken. Kursinhalte: Konzentrationsspanne verbessern * Wahrnehmung erhöhen * Fantasie und Kreativität üben * Die Denkweise des Gehirns verstehen * Memotechniken lernen und anwenden * Spaß haben am Lernen - und in der Gruppe doppelt soviel. Mit Lachgarantie. Ich freu mich auf Sie!

Ro 01.06.11

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnis-

trainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-

auxplatz 3, Raum 1

Sa, 27.04.2013, 10.00-16.30 Uhr

€ 21,-, min. 12 Teilnehmer, € 25,-, min. 10 TN,

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mein Gehirn fit wie nie?

Frag mich wie! Teil 2

(Inhalte siehe Ro 01.06.11) Sie haben vielleicht schon ein wenig geübt und möchten noch mehr zum Thema Gedächtnistraining, Merktechniken erfahren oder einfach nur das Gelernte noch mal üben und vertiefen? Wenn Sie den Teil 1 besucht haben, sind Sie hier genau richtig.

Ro 01.06.12

Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnis-

trainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-

auxplatz 3, Raum 1

Sa, 08.06.2013, 10.00-16.30 Uhr

€ 21,-, min. 12 Teilnehmer, € 25,-, min. 10 TN,

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

8 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Über den eigenen Schatten springen

Mit diesem Seminar genießen Sie eine neue Lebensqualität und lassen Ängste oder Zweifel der Vergangenheit angehören. Mit praktischen Übungen und Visualisierungstechniken, ohne im Detail in der Gruppe zu erzählen, was Sie beschäftigt, erleben Sie Ihren Alltag neu. Lassen Sie sich nicht mehr begrenzen von den Ängsten, die Sie hatten.



Ro 01.07.01

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Di, 16.04.2013, 19.00-21.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Welcher Beruf passt zu Ihnen? Wird ein "Schluri" ein guter Buchhalter?

Wie können sich Menschen für einen Beruf richtig begeistern, die Aufgabe finden und sich Herausforderungen stellen, in denen sie sich wohlfühlen? Finden Sie die Motivation für Erfolg und Lebensfreude. Was bewegt Sie zu arbeiten? Dabei geht es nicht nur um Geld verdienen. Im Vordergrund stehen unbewusste Verhaltens- und Denkmuster, die zum Berufswunsch passen dürfen. Mit leichten spielerischen Übungen entdecken Sie verborgene Vorlieben und Stärken. Das Seminar ist für Berufseinsteiger und Quereinsteiger geeignet. Die Kursleiterin ist Coach- und Kommunikationstrainerin.

Ro 01.07.02

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59

Sa, 04.05.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 * 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. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP. In ausgewählten Übungen können Sie schon erst Impulse für Veränderungen setzen.

Ro 01.07.08

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 16.02.2013, 09.00-17.00 Uhr (inklusive Mittagspause)

€ 22,- / 10 UE

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 NLP-Kenntnisse und -Fertigkeiten zu erweitern.

Ro 01.07.09

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 25.05.2013, 09.00-17.00 Uhr (inklusive Mittagspause)

€ 22,- / 10 UE

Finde heraus, was du wirklich willst!

Befinden Sie sich in einer Phase der Klärung und Neuorientierung für Ihre derzeitige Lebenssituation, privat oder beruflich? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, endlich Ihrer Sehnsucht zu folgen und zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist, dafür neue Kräfte in sich wecken und die nächsten Schritte der Umsetzung im Alltag zu konkretisieren? Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind, was Ihnen Orientierung gibt und was Ihnen mehr Lebenskraft, Freude und Erfüllung bereiten kann. Innere Bilder und Visionen entstehen, um dann mit Ansätzen aus dem Coaching und der Managementpraxis zu erkennen und festzulegen, wie die eigene Lebenskraft künftig effizienter zu fokussieren ist. Der Kursleiter ist Trainer, Coach und Unternehmensberater.

Ro 01.07.10

Norbert A. Büth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 13.04.+So., 14.04.2013

Jeweils 10.00-18.00 Uhr

€ 44,-, min. 12 Teilnehmer, € 53,-, min. 10 TN,

€ 66,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 20 UE

Biologie

Familienausflug zu den Schaflämmern



An einem Samstagnachmittag werden Sie mit dem Schäfer die neuen Lämmer der Saison 2013 kennen lernen, füttern und natürlich auch streicheln dürfen. Den Hütehund werden Sie in Aktion erleben und die Hintergründe des Haustiers "Schaf" werden Ihnen anhand von Schaubildern dargestellt. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Praxiserfahrung mit und bei den Schafen und Lämmern.

Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns eine E-Mail oder eine postalische Anmeldung mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Ro 01.14.01

Markus Metzger

Nieder-Roden, Feldgemarkung "Im Vorderen See"

Sa, 16.03.2013, 15.00-17.00 Uhr

€ 8,- pro Einzelperson, € 16,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ausflug zu den Schaflämmern für Wissensdurstige



Im März beginnt die Lammzeit bei den Schafen im Rodgau. Wir laden sie ein, die Hintergründe des Haustieres Schaf direkt bei den hochträglichen Tieren und den neugeborenen Lämmern zu erfahren. Sie haben die Chance in diesem Kurs - mit und bei den Schafen und ihren neugeborenen Lämmern - Ihren Wissensdurst zur Herkunft und Ursprung von Ackerbau und Viehzucht zu stillen.

Ro 01.14.02

Markus Metzger

Nieder-Roden, Feldgemarkung "Im Vorderen See"

Sa, 09.03.2013, 15.00-17.00 Uhr

€ 8,- pro Einzelperson, € 16,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kräuterwanderung im Frühjahr

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wo und wie können Pflanzen, Kräuter und Blätter für Salat gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Bitte Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Brett u. 3 € Materialkosten mitbringen

Ro 01.14.03

Robert Gebel

Bürgerhaus Weiskirchen; Thekenraum, Schillerstr. 27

Sa, 20.04.2013, 13.00-16.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalten

Scoubidou - Praktisches aus Flechtschnüren



Ja, es gibt sie wieder, Scoubidou-Bänder. Doch es muss nicht immer ein Schlüsselanhänger sein. Es lassen sich auch tolle Figuren oder Kugelschreiber herstellen. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber auch Anfänger können in diesem Kurs die Grundtechnik erlernen. Materialien können im Kurs erworben werden (10 Bänder ca. 0,50 €). Bitte Schere mitbringen.

Ro 02.00.01

Sandy Pickula

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3

Raum: Altentagesstätte

Sa, 04.05.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Trendige Charms aus Perlen



Ob als Anhänger, Ohrring oder Handschmuck, diese kleinen Charms sind überall ein Hingucker. Mit Draht und Perlen gibt es grenzenlose Möglichkeiten, Figuren entstehen zu lassen. Im Kurs lassen sich etwas 2-3 Figuren herstellen. Der Kurs auch für Anfänger geeignet. Materialien können im Kurs erworben werden. Mitzubringen: Falls vorhanden, Messing- oder Silberdraht in Stärke 0,3 mm.

Ro 02.00.02

Sandy Pickula

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 09.03.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Japanische Mini-Perlentiere

Bei dieser neuen Technik aus Japan entstehen kleine stabile Hohlkörper aus Perlen und Nylonfäden. Diese können dann als Anhänger, Ohrringe oder Handschmuck alltagstauglich verwendet werden. Im Kurs wird anhand einer Kugel die Technik erklärt und im Anschluss ein kleiner oder/und großer Pinguin gebastelt. Vorkenntnisse sind von Vorteil, daher ist der Kurs für Anfänger nicht geeignet.

Materialien können im Kurs erworben werden. Bei Ohrringen etwa mit 10 € pro Paar rechnen. Mitzubringen: Schere, Feuerzeug und, falls vorhanden, Nylonfaden in der Stärke 0,25 mm.

Ro 02.00.03

Sandy Pickula

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 08.06.2013, 10.00-13.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Theater

Improvisationstheater für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren - Schnupperkurs



Eben noch auf dem schwebenden Teppich, jetzt als Rotkäppchen im Wald und gleich als reicher Scheich im Autohaus unterwegs. Alles kann und einiges muss einfach sein! Dazu noch der Mut zum Scheitern und die Fähigkeit, meistens auch über sich selbst erstaunt lachen zu müssen... Genau das ist Improvisationstheater (kurz Impro). Es gibt keine festen Texte zu erlernen, alles entsteht aus der Spontanität und Kreativität der Spieler. Es gibt in jedem Fall nur ein Ziel: Spaß im Team!!! Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs fortgeführt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung.

Ro 02.02.01

Yasminé Schmidt

Jugendhaus Dudehofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8

Sa, 06.04.2013, 10.00-17.00 Uhr

€ 23,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Improvisationstheater - Schnupperkurs für Erwachsene

(Inhalte siehe Ro 02.02.02).

Ro 02.02.02

Yasminé Schmidt

Jugendhaus Dudehofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8

Sa, 20.04.2013, 10.00-17.00 Uhr

€ 23,-, min. 12 Teilnehmer, € 28,-, min. 10 TN, € 35,-, min. 8 Teilnehmer

9 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen und Zeichnen

Farb- und Formspiel für Personen ab 65 Jahren

Malen mit Acrylfarbe - Kleingruppe

In diesem Kurs wird mit Acrylfarbe und verschiedenen Malwerkzeugen wie z.B. Pinsel, Schwamm und Malspachtel gearbeitet. Durch die Auswahl der Farben und Führung der Malwerkzeuge entstehen individuelle Farb- und Formspiele. Gearbeitet wird auf Leinwand. Um in malerische Stimmung zu kommen und sich mit der Farbe vertraut zu machen wird mit diversen Malwerkzeugen experimentiert. So gewinnt man Gefühl für Farben und Werkzeuge. Materialkosten in Höhe von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten. Fragen beantwortet Gerd Steinle unter E-Mail: gerd@steinleart.de oder Tel. 06106 23306. Der Kursort ist barrierefrei zu erreichen.

Ro 02.05.02

Gerd Steinle

Rodgau (Nieder-Roden), Seniorenresidenz K&S, EG, Frankfurter Str. 78-80

Do, 10.30-12.00 Uhr, ab 11.04.2013

€ 67,- 6 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren -

für Anfänger und Fortgeschrittene

Klangschale, Zimbel und Gong führen in die Welt der obertonreichen Klänge. Eine Methode, die schon vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt wurde. Peter Hess hat die Klänge in jahrelanger Forschung und Praxis den Bedürfnissen der Menschen im Westen angepasst. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen!

Mitzubringen: Matte, Wolldecke, Kissen und Getränk
Ro 03.01.03
Hannelore Pieper, Klangschalenthérapeutin
 Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 16.02.2013, 15.00-17.15 Uhr
 € 8,-, min. 12 Teilnehmer, € 10,-, min. 10 TN,
 € 12,-, min. 8 TN
 3 UE / max. 12 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken

Der Rücken reagiert empfindlich auf körperliche und seelische Belastungen. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Im Kurs erlernen Sie ein Übungsprogramm, das der Prävention von Rückenbeschwerden dient. Durch Übungen (Dehnung, Mobilisation und Kräftigung) unterstützen Sie die Funktion des Bewegungsapparates. Der Kurs ist für Anfänger und auch Geübte geeignet. Matten, Decken und Meditationskissen sind im Studio vorhanden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

Ro 03.01.07
Bianca Groß
 Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio,
 Hainhäuser Str. 3 - 7
 Di, 17.30-18.45 Uhr, **ab 05.02.2013**
 € 67,-, min. 12 Teilnehmer, € 77,-, min. 10 TN,
 € 91,-, min. 8 Teilnehmer
 10 Tage/ 17 UE / max. 12 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene in der Tradition von Thich Nhat Hanh

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" verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662.

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

Ro 03.01.08
Gabriela-Carmen Lang
 Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
 Do, 19.15-21.15 Uhr, **ab 07.02.2013**
 € 103,-, min. 10 TN, € 129,-, min. 8 TN
 10 Tage/ 27 UE / max. 10 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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. 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.

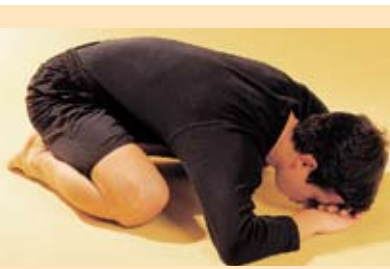
Ro 03.01.09
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
 DER YOGARAUM
Sa, 16.03.2013, 14.30-18.15 Uhr
 € 21,- / 5 UE / max. 9 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Waldspaziergang / Natur erleben

Wir werden in einem gemäßigten Tempo einen Spaziergang durch den Wald unternehmen. Zwischendurch praktizieren wir einige Atem- und Yogaübungen. Dabei bleiben wir in der Stille und konzentrieren uns auf das Gehen, die Atmung und auf die Natur. Bitte auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung achten.

Ro 03.01.10
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Weichsee
 Gelände
So, 05.05.2013, 10.00-12.15 Uhr
 € 9,-, min. 12 Teilnehmer, € 11,-, min. 10 TN,
 € 14,-, min. 8 TN
 3 UE / max. 12 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.11
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Weichsee
 Gelände
So, 26.05.2013, 10.00-12.15 Uhr
 € 9,-, min. 12 Teilnehmer, € 11,-, min. 10 TN,
 € 14,-, min. 8 TN
 3 UE / max. 12 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Durch einseitige Belastung oder große innere Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen.

Bitte eine Übungsmatte, warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.12
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
 DER YOGARAUM
Sa, 09.03.2013, 15.00-18.00 Uhr
 € 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.14
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
 DER YOGARAUM
Sa, 13.04.2013, 15.00-18.00 Uhr
 € 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 31.05. bis 02.06.2013

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. Nähere Hotelinfos unter: www.seminarhotel-odenwald.de
 Anmeldeschluss: 25. März 2013

Ro 03.01.13
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel
 Odenwald, Am Dachsrain 2
 Fr - So, 31.05. - 02.06.2013
 € 47,- 3 Tage/ 10 UE / max. 10 TN
 (zzgl. 120,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 140,- Euro im Einzelzimmer)
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wechseljahre - eine Zeit des Wandels

Wechseljahre sind eine besondere Zeit für Frauen. Altes Bekanntes wird losgelassen und dafür kann Neues entstehen. Je positiver eine Frau diesem Prozess begegnet, desto leichter streift sie das Alte ab und Unpässlichkeiten entwickeln sich seltener. Um diesen Prozess auf körperlicher Ebene leichter zu verstehen und damit auch annehmen zu können, werden an diesem Tag die hormonellen Veränderungen und mögliche Beschwerden besprochen. Der erste Teil des Workshops beinhaltet einen Vortrag, der zweite Teil besteht aus einer Yoga-Sequenz, Atem-Übungen und abschließender Tiefenentspannung. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.15
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.,
Antonia Schuster-Käsweber,
 Heilpraktikerin
 Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
 DER YOGARAUM
Sa, 27.04.2013, 14.00-17.45 Uhr
 € 32,- / 5 UE / max. 9 Teilnehmer
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Rücken stärken mit Yoga - Schnupperkurs

Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweg-

licher. Durch das Üben von Yoga werden wir wieder flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet.

Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.16
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
 Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
 DER YOGARAUM
 Mo, 16.15-17.45 Uhr, **ab 25.02.2013**
 € 71,- 6 Tage/ 12 UE / max. 9 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Regenerationsmassage

In diesem Kurs werden Sie in entspannter Atmosphäre einfache Massagegriffe der Regenerationsmassage kennen lernen und die dazugehörigen Grundkenntnisse erhalten: Aufbau, Struktur, Ansatz und Ursprung der Muskeln. Massiert werden Nacken, Rücken, Beine und Füße. Die Massage findet in der Regel auf dem Boden statt. Bei Unwohlsein kann auf die Massagebank ausgewichen werden. Creme, Öl, Tücher und Erfrischungsgetränke werden vom Kursleiter bereitgestellt.

Bitte in bequemer (sportlicher) Kleidung kommen.

Ro 03.01.20
Jörg Etten-Groß
 Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio,
 Hainhäuser Str. 3 - 7
 Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 02.03.2013**
 € 21,-, min. 12 Teilnehmer, € 25,-, min. 10 TN,
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer
 4 Tage/ 8 UE / max. 12 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.21
Jörg Etten-Groß
 Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio,
 Hainhäuser Str. 3 - 7
 Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 04.05.2013**
 € 21,-, min. 12 Teilnehmer, € 25,-, min. 10 TN,
 € 31,-, min. 8 TN
 4 Tage/ 8 UE / max. 12 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vorbemerkung Tai Chi Chuan:

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

Easy Tai Chi

Entspannung und Stressabbau mit Übungen aus Tai Chi, Qi Gong, Kai Men Yoga und Meditationen des Lee Stils. Spielerisch, einfach, aber wirkungsvoll! Alles kann ohne viel Anstrengung mitgemacht werden.

Ro 03.01.25
Josefine Carls
 Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
 Puisseauxplatz 3, Raum 1
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 23.01.2013**
 € 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN,

GESUNDHEIT

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 3, Raum 1

Mo, 19.45-21.15 Uhr, **ab 18.02.2013**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 75,-, min. 10 TN, € 94,-, min. 8 TN

12 Tage/ 24 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannungen und Stress.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe, ein festes kleines Kissen, Decke oder Gymnastikmatte

Ro 03.01.28

Josefine Carls

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 18.02.2013**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 75,-, min. 10 TN, € 94,-, min. 8 TN

12 Tage/ 24 UE

Qi Gong nach den fünf Elementen

Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übungen des Qi-Gongs der Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Funktionen und Organe zugeordnet, die nach der Vorstellung der TCM körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen, die für ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgen. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie Übungen nach den Fünf-Elementen kennen. Diese Übungen helfen Ihnen dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen und Sie allgemein zu stärken, damit Sie besser mit den Belastungen des Lebens und dem alltäglichen Stress umgehen können.

Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken, Gymnastikmatte

Ro 03.01.29

Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.04.2013**

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer, € 31,-, min. 10 TN, € 39,-, min. 8 TN

5 Tage/ 10 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannungs-Mix

Entspannungsmethoden können im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong, Phantasiereisen oder Meditation können das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder herstellen. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedene Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen.

Sie erfahren, wie Sie die Übungen im Alltag anwenden und Stresssituationen leichter bewältigen können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Ro 03.01.30

Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.03.2013**

€ 16,-, min. 12 Teilnehmer, € 19,-, min. 10 TN, € 23,-, min. 8 TN

3 Tage/ 6 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik/ Bewegung

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.01

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 01.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.02

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 05.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - 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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.03

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 05.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

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.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.04

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 05.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - 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 Stundenausklang.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.05

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 01.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Easy-Step / Problemzonen-gymnastik für Frauen u. Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.06

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 01.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

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

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!

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.07

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 03.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.

Kontakt: 06106 693-1225

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)

Mitzubringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.08

Irene Pfragner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 03.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Gymnastik für einen gesunden Rücken

Wir erlernen mit Spaß gezielte Übungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, unsere Wirbelsäule entlasten und uns zu einer besseren Haltung verhelfen. Die Übungen bestehen aus Mobilisations- und Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnübungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Getränk

Ro 03.02.10

Gabriele Rüsich

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, großer Saal, Schillerstr. 27

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE



Wirbelsäulengymnastik

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 Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.01.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.12

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 14.01.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN, € 78,-, min. 8 TN

15 Tage/ 20 UE

Effektives Ganzkörpertraining für Jung und Alt

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft werden in dieser Stunde verbessert. Durch ein abwechslungsreiches Training kommt es zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, sowie einer positiven Körperwahrnehmung. Die für unseren Alltag wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine und Rücken werden gestärkt. Der Schulter-Nackengebiet wird gelockert. Die Kondition wird durch dynamische, musikerunterstützte Bewegungen und Spielvariationen in Schwung gebracht. Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde kommen natürlich nicht zu kurz.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Ro 03.02.15
N.N.

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.02.2013**
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer, € 94,-, min. 10 TN,
€ 117,-, min. 8 TN
15 Tage/ 30 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



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

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

Ro 03.02.16
Alexander Butte.

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 09.03.+So, 10.03.2013

jeweils 10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer, € 29,-, min. 10 TN,
€ 36,-, min. 8 TN
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17
Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 13.04.+So, 14.04.2013

jeweils 10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer, € 29,-, min. 10 TN,
€ 36,-, min. 8 TN
2 Tage/ 16 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.18
Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 04.05.+So, 05.05.2013

jeweils 10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer, € 29,-, min. 10 TN,
€ 36,-, min. 8 TN
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 07.02.2013**
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer, € 71,-, min. 10 TN,
€ 88,-, min. 8 TN
17 Tage/ 23 UE

Ro 03.02.20
Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.02.2013**
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer, € 71,-, min. 10 TN,
€ 88,-, min. 8 TN
17 Tage/ 23 UE

Ro 03.02.21
Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 07.02.2013**
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer, € 71,-, min. 10 TN,
€ 88,-, min. 8 TN
17 Tage/ 23 UE

Rundum fit ab 50 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Ro 03.02.22
Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 15.00-16.00 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 74,-, min. 10 TN,
€ 93,-, min. 8 TN
18 Tage/ 24 UE

Ro 03.02.23
Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 74,-, min. 10 TN,
€ 93,-, min. 8 TN
18 Tage/ 24 UE

Dance-Mix ab 40

Ein tänzerisches Herz-Kreislauf-Training für Frauen, die ihre Kondition und Koordination verbessern möchten. Wir erlernen einfache Choreografien zu moderner und lateinamerikanischer Musik.

Mitzubringen: Turnschuhe und Getränk

Ro 03.02.24
Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 17.30-18.30 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer, € 53,-, min. 8 TN
10 Tage/ 13 UE/ max. 10 TN

Kurse für Kinder und Jugendliche



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 manchmal mit einem Entspannungsteil.

Mitzubringen: Yogamatte (3-4 mm) und ein Handtuch

Ro 03.02.26

Sabine Wiercimok

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer, € 71,-, min. 10 TN,
€ 88,-, min. 8 TN
17 Tage/ 23 UE

Fitness Mix

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!

Mitzubringen: Yogamatte (3-4 mm), gute Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer, € 71,-, min. 10 TN,
€ 88,-, min. 8 TN
17 Tage/ 23 UE

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.

Mitzubringen: Handtuch, Matte, Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.35

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.02.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy Step & Workout

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, das die Muskulatur in Po und Beinen kräftigt und ganz nebenbei auch noch Spaß macht! Wir erarbeiten in jeder Stunde eine kleine Choreografie. Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Geübte, Neugierige, Bewegungsbegeisterte und Cardio-"Muffel".

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

Ro 03.02.36

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 07.02.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN
12 Tage/ 16 UE

Bauch - Beine - Po

(Inhalt siehe Ro 03.02.35)

Ro 03.02.37

Susanne Dey

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 01.02.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN
12 Tage/ 16 UE

Rückenfitness

Alltägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, mit diesen Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Getränk

Ro 03.02.38

Susanne Dey

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.02.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer, € 50,-, min. 10 TN,
€ 62,-, min. 8 TN
12 Tage/ 16 UE

Sport Stacking für Kinder



(6 - 10 Jahre)

Beim Sport Stacking werden spezielle Becher in einer bestimmten Reihenfolge möglichst schnell zu Pyramiden auf- und abgestapelt. Dies fördert spielerisch und mit ganz viel Spaß die Auge-Hand-Koordination, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, die Stresskontrolle und Vernetzung der Gehirnhälften, was sich positiv auf das Lernverhalten auswirkt. Bitte Getränk und Snack und falls vorhanden eigene Becher mitbringen.

Ro 03.02.40

Gabriele Rüsich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 01.03.2013, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE7 max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Zumba® Gold

In Zumba®Gold geht es deutlich ruhiger zu, als im Zumba®Fitness, aber trotzdem nicht weniger effektiv! Latinorhythmen bestimmen auch hier - ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha - die Stunde. Auf Sprünge wird in diesem Programm komplett verzichtet. Leicht erlernbare Schrittkombinationen helfen auch Ungeübten und älteren Menschen ihre Koordination zu verbessern und schrittweise, aber gezielt Kondition aufzubauen. Erfahrenere Zumba®Gold Teilnehmer können darüber hinaus hier ihre Technik verfeinern. Zumba®Gold eignet sich für alle Altersstufen und kräftigt dabei die Muskulatur und lockert zugleich. Ein Gelenk schonendes Work-out, im mittleren Belastungsbereich, das jede Menge Spaß macht!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Ro 03.02.50

Daniela Metje-Arras, Zumba®-Instructor

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 19.02.2013**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer, € 62,-, min. 10 TN,
€ 78,-, min. 8 TN
15 Tage/ 20 UE

Genüsse und Wein: Euro-asiatische Küche trifft auf blumige Weine der alten Welt

Die euro-asiatische Küche präsentiert sich aufgrund ihrer typischen Zutaten, wie Chilis, Ingwer, Koriander, Zitronengras und Fischsoße (um nur einige zu nennen) unverwechselbar. Nirgendwo sonst in Asien wird so leicht und bekömmlich, aber gleichzeitig so intensiv und würzig und so fettarm gekocht. Viele frische Kräuter und exotische Gewürze führen zu einem einzigartigen und konzentrierten Aroma. Zu diesen Gerichten passen ganz hervorragend fruchtbetonte Weine sowohl aus Europa, als auch aus Übersee, die wir Ihnen in unserer Veranstaltung vorstellen werden. In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten. Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher

Ro 03.07.08

Peter Gorges (Küche),

Karl-Heinz Mager (Wein)

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 25.05.2013, 13.00-17.30 Uhr
€ 55,- / 6 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Noch mehr bunte Cake Pops

(neue Rezepte)

Cake Pops sind der neue peppige Backtrend für Groß und Klein. Doch was sind Cake Pops? Cake Pops sind kleine kugelförmige Kuchen auf Lollisticks mit Schokoladenüberzug, die bunt dekoriert werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die kleinen Kuchenbällchen herstellen, sie auf den Lollistick bekommen und anschließend mit Guss überziehen und dekorieren. Auch lernen Sie neue Rezepte und Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Die Zutatenkosten sind in der Gebühr enthalten. Bitte Transportbox, kleine Küchenwaage, Schürze, 2 Geschirrhandtücher mitbringen.

Ro 03.07.10

Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 01.06.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 28,- / 5 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Push up Cake Pops - die Torte zum Schieben

Eine Torte zum Schieben? Ja richtig, kleine portionierte Torten in durchsichtigen, festen Röhrchen mit Stiel zum nach oben Schieben und Genießen. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte für die kleinen Törtchen und Füllungen kennen. Jeder füllt seine eigenen kleinen Push Up Cake Pops mit verschiedenen Torten- und Cremesorten. Die Kosten für die Zutaten sind in der Gebühr enthalten. Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher und Transportbox mitbringen.

Ro 03.07.11

Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 15.06.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 24,- / 5 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Lustig bunte Tiermuffins

Ob für den Kindergeburtstag oder für große Naschkatzen - lustige Muffins mit Tiergesichtern sind garantiert der Hingucker auf jeder Feier. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Ihre selbstgebackenen Muffins mit witzigen Tiergesichtern aus Fondant ganz einfach und schnell verzieren. Ob Löwe, Elefant, Zebra oder Giraffe - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zaubern Sie mit Ihren neuen Backideen Ihren Gästen ein Lächeln aufs Gesicht. Incl. Zutatenkosten. Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Ausrollstab (möglichst beschichtet), 12 fertige Muffins und Transportbox mitbringen.

Ro 03.07.12

Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 20.04.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 18,-, min. 10 TN, € 22,-, min. 8 TN
5 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Chinesische Küche Teil 1 - 5

Essen ist im Leben der Chinesen ein sehr wichtiges Thema. In den Kursteilen erlernen Sie die Zubereitung von einfachen und schnellen Gerichten. Dabei erfahren Sie einiges über die traditionelle Esskultur und deren Geschichte. Sie werden mit den speziellen Gewürzen und Kräutern vertraut gemacht und erlernen das Essen mit Stäbchen.

Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten. In jedem Kursteil werden neue Gerichte zubereitet.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke
Kursgebühr für jeden Teil
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 23,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.07.13 (Teil 1)

Danping He

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.02.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.14 (Teil 2)

Danping He

Mo, 11.03.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.15 (Teil 3)

Danping He

Mo, 08.04.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.16 (Teil 4)

Danping He

Mo, 13.05.2013, 18.00-21.45 Uhr

Ro 03.07.17 (Teil 5)

Danping He

Mo, 10.06.2013, 18.00-21.45 Uhr

Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B2... entsprechen denen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmes". Kurse der Stufe 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 C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden. Detaillierte Informationen - siehe Seite 25

Sprachen lernen & Sport - Intensivkurs für Anfänger

Lernen Sie eine Sprache nach Wahl, während Sie Sport treiben! Wir erarbeiten uns gemeinsam eine Basis in Ihrer Wunschsprache. Einen Teil der Kurszeit verbringen wir mit Spaziergängen. Währenddessen hören Sie Ihre Wunschsprache und verankern einzelne Inhalte bereits in Ihrem Gedächtnis. Nach Kursende können Sie auf diese Weise jeden CD-Sprachkurs Ihrer Wahl mit Sport (Nordic Walking, Joggen, Fitnesstudio, etc.) kombinieren. Anmeldeschluss ist der 17. Mai 2013. Mitzubringen: siehe Materialliste, bei Anmeldung erhältlich

Ro 04.00.01

Nicole Bonifer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 03.06.2013
€ 26,- 3 Tage/ 12 UE/ max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A 1.4

In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Ro 04.04.01

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.02.2013
€ 45,- 15 Tage/ 30 UE

Deutsch als Fremdsprache A 2

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Lehrbuch: Deutsch Aktiv, Band 1 (zweibänd. Ausg.), Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Fr, 10.00-11.30 Uhr, **ab 01.02.2013**
€ 42,- 14 Tage/ 28 UE

Englisch

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Intensivkurs

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Es wird in kurzer Zeit eine Sprachfertigkeit erlernt, die es ermöglicht, die englische Sprache auf Reisen und im Ausland gut einzusetzen.

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

Ro 04.06.01

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.45 Uhr, ab 14.02.2013
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch A 1.3 Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4 / 5

Ro 04.06.02

Monika Klaucke

Freiherr-vom-Stein-Schule, Mensa, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2013
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A 1.4

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen sowie an Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Sie werden frühzeitig aktive Sprachkenntnisse und grammatische Grundlagen erwerben oder diese ausbauen.

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Ro 04.06.03

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.02.2013
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A 2.7

Dieser Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene, die bereits über grammatische Grundlagen und einen Grundwortschatz verfügen. Neben aktiven Sprachkenntnissen bauen wir das vorhandene Wissen gezielt aus.

Lehrbuch: Face 2, Face Elementary, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Ro 04.06.04

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 4.02.2013
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Englisch A 2.6 Fortgeschrittene

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9

Ro 04.06.05

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.02.2013
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE



SPRACHEN

English for Refresher A 2

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 10

Ro 04.06.06

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 04.02.2013 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

English A 2.7 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 04.06.07

Manuela Behrenbeck

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2013 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

English A 2 Auffrischkurs - vormittags

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 10

Ro 04.06.08

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 06.02.2013 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

English B 1 / B 2 Intensivkurs

A course designed for advanced learners with good knowledge, interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. Exam preparation for Cambridge (first + advanced) and Telc. Use of the English language in every day situations to brush up fluency and accuracy.

Lehrbuch: Spotlight Sprachmagazin

Ro 04.06.09

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.45 Uhr, ab 28.01.2013 € 99,- 15 Tage/ 45 UE

English B 2 Refresher Course

You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us!

Lehrbuch: Various material

Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 07.02.2013 € 62,- 14 Tage/ 28 UE

English C1 Intensivkurs

Proficiency 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 B2 and C1 certificate.

Lehrbuch: Spotlight Sprachmagazin

Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.45 Uhr, ab 29.01.2013 € 99,- 15 Tage/ 45 UE

Sunday Morning Club English Conversation B1/B2

In angenehmer Atmosphäre üben wir in diesem B1/B2 Konversations-Kurs, uns auf Reisen über mehr zu verständigen als den Busfahrplan. Motivierende Texte zu aktuellen Themen, sowie Spiele laden zum Sprechen ein. Sie frischen Ihre Englischkenntnisse auf, lernen neue Leute kennen und halten gleichzeitig die "grauen" Zellen fit.

Ro 04.06.20

Christiane Plum

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Jeweils sonntags 10.00-11.30 Uhr: 03.03., 17.3., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06.2013 € 31,- 7 Tage/ 14 UE

English Conversation

This course is designed for all those who want to improve their English speaking abilities. Certainly, grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However, the main emphasis is placed on speaking and using the language in everyday situations. Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Ro 04.06.21

Dr. phil. Iulia Giurcanu

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.02.2013 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Schüler (1./2. Schuljahr)

Im spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache werden kindgemäße Themenfelder erarbeitet. Wir singen, spielen, sprechen Reime, malen, basteln und machen kleine Rollenspiele. So werden auf immer wieder neue Weise gelernte Wörter, kurze Sätze und Redewendungen geübt und gefestigt. Bitte Schere, Kleber und Malsachen mitbringen.

Ro 04.06.23

Gabriele Schmäche

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Mi, 14.30-16.00 Uhr, ab 20.02.2013 € 65,- 15 Tage/ 30 UE Kleingruppe / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch für Schüler (3./4. Schuljahr)

(Inhalt siehe Ro 04.06.23)

Ro 04.06.24

Gabriele Schmäche

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte Mi, 16.00-17.30 Uhr, ab 20.02.2013 € 65,- 15 Tage/ 30 UE Kleingruppe/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch-Kommunikation für 12. + 13. Schuljahr -



mit Vorbereitung des mündlichen Abiturs Dieser Kurs richtet sich an Oberstufenschüler, die ihre Kommunikationsfähigkeit und Grammatikkenntnisse vertiefen und weiterführen möchten. Bei Interesse ist auch ein Training für mündliche Prüfungen möglich.

Schreibutensilien u. Papier bitte mitbringen

Ro 04.06.25

Dr. Hans-Christoph Ramm

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 05.02.2013 € 86,- 13 Tage/ 52 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Business English

The course will introduce key business concepts and topics and develop your practical language skills within real business scenarios, including telephoning, negotiations, meetings, presentations and discussions. The list of topics can be adapted to cover many others which you would like to focus on. The course also includes listening, reading and writing, extending your vocabulary and helping your general language skills. You will gain the confidence necessary to express yourself well in the business world.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen

Ro 04.06.27

Dr. phil. Iulia Giurcanu

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 05.02.2013 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch



Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1.1 – Kleingruppe

Im kleinen Kreis intensiv Französisch lernen und in die Sprache einsteigen. Anhand des Lehrbuchs "Voyages 1" gelingt es Ihnen rasch Ihre ersten Sätze in französischer Sprache zu sprechen und mehr über Land, Leute und Gepflogenheiten zu erfahren.

Ro 04.08.01

Barbara Herold

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 18.02.2013 € 99,- 15 Tage/ 30 UE Kleingruppe 6-8 TN Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für Fortgeschrittene A 2.16

Wer bereits "A bientôt 1" oder "Voyages 1" durchgearbeitet hat und nun mit Französisch weitermachen möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Alors, n'hésitez pas et venez apprendre le français le mardi soir à 18h 30!

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag, ab Lektion 7

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 05.02.2013 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch B 1 - vormittags

Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Auch für Zwischeneinsteiger, die ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2 Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 30.01.2013 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

Italienisch A 1.1

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

Lehrbuch: Buongiorno (Neu) A1, Klett Verlag

Ro 04.09.01

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3 Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.02.2013 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Es erfolgt eine Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen.

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

Ro 04.09.02

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Nieder-Roden), Veranstaltungsraum Stadtbücherei Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3 Sa, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.02.2013 € 44,- 10 Tage/ 20 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Arbeit und Beruf



Kaufmännische Unternehmensführung für Unternehmensgründer

Der Kurs bietet einen Überblick über den Aufbau eines Kleinunternehmens. Grundlagenkenntnisse werden keine vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Existenzgründer, Jungunternehmer und sonstige Kleingewerbetreibende, die eine Vertiefung in diesem Bereich anstreben oder sich in dieser Richtung weiter entwickeln wollen.

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.00.01

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

€ 23,- 4 Tage/ 8 UE

Alltagstaugliche Konzepte des Controlling und der Steuerung der Finanzmittel

Neben einer praktischen Einführung in die Unternehmensführung eines Kleingewerbes wird die Gestaltung einer täglichen Kostenkontrolle und Überprüfung der Finanzmittel gezeigt. Vorausgesetzt wird die Teilnahme an Kurs Ro 05.00.01.

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.00.02

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 12.03.2013**

€ 23,- 4 Tage/ 8 UE

Existenzgründung und Businessplan-Erstellung

Wie erstelle ich einen Businessplan? Wie komme ich an Fördermittel? Ist meine Geschäftsidee marktfähig? Der Weg in die Selbstständigkeit ist für viele eine interessante Alternative. Oft fehlt es jedoch an den richtigen Informationen. In dem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über systematische Unternehmensgründung. Zusätzlich sollen die Teilnehmer parallel ihren eigenen Businessplan erstellen und sich intensiv mit ihrer Idee auseinandersetzen. Beispiele aus der Praxis zeigen dabei, wo Chancen und Risiken bei der Gründung liegen können und mit welcher Strategie eine erfolgreiche Gründung gelingt.

Ro 05.00.09

Alexander Brendel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 17.00-20.00 Uhr, **ab 05.06.2013**

€ 46,- 4 Tage/ 16 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Erfolgreiche Pressearbeit für Verein, Ehrenamt und Beruf

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.

Ro 05.00.11

Alexander Brendel

Rodgau (Jügesheim), Seminarraum Jobinspektor.de, Ludwigstr. 105, 1. OG

Sa, 15.06.2013, 10.00-16.00 Uhr

€ 23,- / 8 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Erfolgreich bewerben

Die letzte Bewerbung ist schon lange her? Es hagelt Absagen, aber Sie wissen nicht warum? In diesem Crash Kurs werden in kurzer Zeit die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess erläutert und vorhandene Kenntnisse aufgefrischt. 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 Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen können mitgebracht werden. Für individuelle Fragen wird ausreichend Zeit gegeben.

Ro 05.00.12

Alexander Brendel

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Sa, 16.02.2013, 10.00-16.00 Uhr

€ 23,- / 8 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mobbing am Arbeitsplatz - verhindern, erkennen, beenden

Mobbing am Arbeitsplatz hat viele Gesichter. Im Kurs erfahren Sie, was Mobbing ist, wie und warum es zu Mobbing kommen kann und wo Sie ggf. Hilfe erhalten können. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie Sie Mobbing möglicherweise verhindern und sich wehren oder schützen können und Sie lernen Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten kennen. Gemeinsam suchen wir Wege für den Umgang mit diesen Gefühlen und mögliche Auswege aus der belastenden Situation.

Ro 05.00.16

Claudia Schmidt, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Sa, 29.06.2013, 10.00-17.00 Uhr

€ 26,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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

Kundenorientierte Telekommunikation in Unternehmen

Kundenorientierte Kommunikation am Telefon bedeutet: Richtige Wortwahl, richtige Lautstärke, verständliches Sprechtempo und eine angenehme Stimmmodulation. Wichtigste Voraussetzung jedoch ist eine positive Grundhaltung gegenüber anrufenden Kunden. Kursinhalte u.a.: Grundlagen der Telefonkommunikation, Stimme und Sprache als Wirkungsmittel, der positive Gesprächseinstieg, grundlegende Kommunikationsregeln zum Ausgleich des fehlenden Sichtkontaktes, der Anrufer als Partner - kundenorientierte Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern, "Go" und "No-Go".

Ro 05.00.17

Eva Heymann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Sa, 25.05.2013, 10.00-17.00 Uhr

€ 27,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Konflikte lösen - schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Doch Konflikten ausweichen hilft niemandem - am wenigsten Ihnen; Sie schwächen Ihre Persönlichkeit und Beziehungen leiden - beruflich und privat. Die Klärung und der Ausgleich von Standpunkten und Interessen der Konfliktparteien ist wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement. Kursinhalte: Was ist ein Konflikt? Ursachen und Merkmale von Konflikten, welche Konfliktarten gibt es? Wie entsteht ein Konflikt? Heiße und kalte Konflikte? Konflikt-Vermeidungsstrategien, wozu sind Konflikte gut? Konstruktive Kommunikationstechniken bei Konflikten.

Ro 05.00.18

Eva Heymann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Sa, 23.02.2013, 10.00-18.00 Uhr

€ 31,- / 11 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Umgang mit Kritik

Kritik ist eine prüfende Beurteilung nach einem Maßstab - nehmen Sie sie als Denkanstoß oder reagieren Sie mit Wut oder Ohnmacht? Scheuen Sie sich davor, selbst Kritik zu üben, weil Sie nicht wissen, wie Sie es sagen sollen ohne Ihr Gegenüber zu verletzen? Der Umgang mit Kritik will gelernt sein. Kursinhalte: Konfliktköder, die professionelle Distanz, Kritik souverän annehmen und ablehnen, Grundsätze des Kritizierens, die Methode der Kooperativen Konfliktbewältigung, Kritik an Vorgesetzten: Das 3-Phasen-Feedback, der Innere Kritiker.

Ro 05.00.19

Eva Heymann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Sa, 06.04.2013, 10.00-17.00 Uhr

€ 27,- / 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Überzeugend Auftreten im Beruf (Frauseminar)

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Rhetorik und Körpersprache für die Erreichung Ihrer beruflichen Ziele nutzen können. Um sich erfolgreich zu behaupten - auch gegenüber männlichen Vorgesetzten und Kollegen, brauchen Sie klare, direkte und eindeutige Botschaften. Was können Sie tun, um verbal und nonverbal im Gespräch, in Meetings oder in Vortragssituationen zu überzeugen? Kursinhalte: Der erste Eindruck, rhetorische- und körpersprachliche Optimierung des eigenen Auftretens (Sprache, Stimme, Wortwahl, typgerechte Argumentation), weibliche Strategie im Umgang mit männlicher Macht, Präsentation "Ihr Auftritt, bitte".

Ro 05.00.20

Eva Heymann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1

Sa, 04.05.2013, 10.00-18.00 Uhr

€ 31,- / 11 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Zeitmanagement

Jeder kennt es aus Beruf, Freizeit oder Haushalt: viele Bedürfnisse aber immer zu wenig Zeit. Es gibt viele Möglichkeiten, alle Aufgaben und Bedürfnisse mit der vorhandenen Zeit in Einklang zu bringen. Viele Varianten kennen wir in der Theorie, aber wir nutzen sie nicht. Daher soll der Kurs nicht nur die Theorie vermitteln, sondern auch Praxisbeispiele, in denen Sie sofort die Theorie in die Praxis umsetzen können.

Ro 05.00.21

Heidi Lehmann, Dipl.-Sozialpädagogin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Fr, 22.02.2013, 17.00-20.00 Uhr

Sa, 23.02.2013, 09.00-12.45 Uhr

€ 26,- 2 Tage/ 9 UE

Hinweis: max. 16 Teilnehmer

Selbstmanagement

Selbstmanagement beginnt im Alltag, geht über den Beruf, Familie bis hin zu mir als Person. Selbstmanagement betrifft damit alle Lebensbereiche. Sie bringt die Arbeitswelt mit dem Privatleben unter Berücksichtigung unserer eigenen Werte in Einklang. Sie fordert persönliche Verantwortung, den Blick auf das Wesentliche zu richten, Prioritäten zu setzen und dabei auf den Verstand, das Herz und den Bauch zu hören. Wer bereit ist, diese Eigenverantwortung für sich zu übernehmen, wird auch in schwierigen Zeiten gut über die Runden kommen. In diesem Kurs lernen Sie die theoretische Grundlagen kennen und erhalten Unterstützung bei deren Umsetzung.

Ro 05.00.22

Heidi Lehmann, Dipl.-Sozialpädagogin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 04.02.2013**

€ 44,- 5 Tage/ 15 UE



EDV - Grundlagen



Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen.

Voraussetzungen: keine Betriebssystem: Windows 7

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für € 10 erworben werden.

Ro 05.01.01

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 17.30-19.45 Uhr, **ab 05.02.2013**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dokumentenverwaltung - Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7

Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass sie problemlos und schnell wiederzufinden sind. Sie lernen * Erstellen und Verwalten von Ordnern * Dateien zu kopieren, löschen, verschieben und umbenennen * Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks u.a * Verknüpfungen auf der Bildschirmoberfläche zu erstellen.
Der Kurs richtet sich an Anwender mit Windows-Grundkenntnissen.

Ro 05.01.02

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 19.15-21.15 Uhr, **ab 10.06.2013**
€ 45,- 3 Tage/ 8 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagenkurs für Einsteiger - vormittags

Sie lernen in aller Ruhe und mit vielen Übungen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC für private Zwecke nutzen zu können. Schwerpunkte sind die beiden Anwendungen: die Textverarbeitung Word und das Internet. Sie lernen ansprechendes Gestalten z.B. eines Briefes, Drucken und Speichern. Sie erfahren, was mit dem Internet möglich ist und suchen mit Google und Wikipedia Informationen im Netz. Dabei werden auch die erforderlichen Basiskenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur behandelt. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Ro 05.01.03

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 9.00-12.00 Uhr, **ab 07.03.2013**
€ 99,- 6 Tage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Alltagsaufgaben am PC problemlos lösen

Sie benötigen einen Aushang für das schwarze Brett? Für eine Familienfeier möchten Sie die Einladungen selbst gestalten und die geplante Städtereise per Internet recherchieren? Sie möchten außerdem Ihre Korrespondenz und Ihre Daten in den Griff bekommen, einfache Berechnungen in Excel durchführen und digitale Bilder am Bildschirm präsentieren? In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, wie solche alltäglichen Probleme mit Word, Excel und PowerPoint und Internet gelöst werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.

Ro 05.01.04

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 9.00-12.00 Uhr, **ab 15.05.2013**
€ 116,- 7 Tage/ 28 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagen für Kids

3./4. Klasse – Ferienkurs für Kinder

Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit Symbolen, Bildern und WordArt gibt es tolle Anregungen und individuelle Förderung. In einer kleinen Gruppe lernen Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung am Computer besitzen, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version Word 2010 unter Windows 7.

Ro 05.01.09

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di – Fr: 02.04., 03.04., 04.04., 05.04.2013, jeweils 09.30 – 12.30 Uhr
€ 53,- 4 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagen für Kids

3./4. Klasse –

Sommerferienkurs für Kinder

(Inhalt siehe Ro 05.01.09)

Ro 05.01.10

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo-Do: 22.07., 23.07., 24.07., 25.07.2013, jeweils 09.30-12.30 Uhr
€ 53,- 4 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textverarbeitung

Word und mehr für Kids

5./6. Klasse – Ferienkurs für Kinder

In einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung geht es um weiterführende Kenntnisse rund um den PC. Themen sind: Arbeiten mit Ordnern und USB-Stick, Hintergrund und Bildschirmschoner, Einsatz von Word z.B. bei Hausaufgaben, Referaten und Einladungen. Wir lernen Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version Office 2010 unter Windows 7. Mitzubringen: USB-Stick

Ro 05.02.01

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di – Fr: 02.04., 03.04., 04.04.2013, 05.04.2013, jeweils 14.00-17.00 Uhr
€ 53,- 4 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Word und mehr für Kids

5./6. Klasse

Sommerferienkurs für Kinder

In einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung geht es um weiterführende Kenntnisse rund um den PC. Themen sind: Hintergrund und Bildschirmschoner, Arbeiten mit dem USB-Stick, Tricks zum Gestalten von Hausaufgaben, Einladungen, CD-Covern, Visitenkarten. Wir lernen Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version Office 2010 unter Windows 7.

Mitzubringen: USB-Stick

Ro 05.02.02

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo-Do: 22.07., 23.07., 24.07., 25.07.2013, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
€ 53,- 4 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2010 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Literatur: Word 2010 Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12 €.

Ro 05.02.03

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa, 09.00-16.00 Uhr, **ab 08.06.2013**
€ 60,- 2 Tage/ 16 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Literatur kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.



Ro 05.02.11

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.15 Uhr, **ab 08.04.2013**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

Powerpoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie PowerPoint zu mehr als nur zur Folienherstellung nutzen können. Kursinhalte: Was ist PowerPoint? Fenster, Ansicht, Befehle. Arbeit mit Folien und Präsentationslayouts, Arbeit mit Objekten, Markieren, Gruppieren, Drehen, Kippen, Gestaltung mit Texten und Schriften, Grafiken, Cliparts, Diagramme, Bildschirmpräsentationen, Erstellen, Anpassen, Blendeffekte, Animation.
Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen. Literatur kann im Kurs erworben werden.

Ro 05.02.19

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-21.00 Uhr, **ab 06.06.2013**
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE/ max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet, Fotos und mehr

Workshop Digitalkamera - Übungen, Tipps und Tricks

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Anschluss am PC * Ausspielen der Bilder * Bildoptimierungen * Dateigröße * E-Mail * CD erstellen * Bildbestellung. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, eventuell Digitalkamera
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für € 5 erworben werden.
Mitzubringen: Sofern vorhanden kann/sollte die Kamera mit USB Kabel zum Termin mitgebracht werden.

Ro 05.02.21

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.03.2013, 18.00-21.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.22

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.08.2013, 18.00-21.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

GRUNDBILDUNG

Workshop Fotobuch

Wer kennt das nicht, man fotografiert dank modernen Digitalkameras mehr als früher, gleichzeitig schaut man sich fast nie die Fotos an. Das muss nicht sein. Dank eines selbst erstellten Fotobuchs entsteht eine persönliche Zusammenstellung der besten Bilder, welche einfach vorgezeigt und durchgeblättert werden können. Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Mitzubringen: USB-Stick bzw. CD-Rom mit Bildern u. Texten

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für € 5 erworben werden.

Ro 05.02.23

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.00-21.45 Uhr, **ab 19.02.2013**
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.24

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.00-21.45 Uhr, **ab 04.06.2013**
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauen. Im Kurs werden angesprochen: * Aufbau des Internets * Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet * Gefahren und Schutz * Grundlagen eines Browsers * Surfen und Recherche über Suchmaschinen * Download von Dateien * Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat * Einführungen zu 'Social Community'

Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

Ro 05.02.25

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 17.30-19.45 Uhr, **ab 04.06.2013**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigerns * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie geht weiter? * Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks * Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf * Hilfreiche Zusatzsoftware / Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für € 5 erworben werden.

Ro 05.02.26

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, **09.04.2013**, 18.00-21.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.27

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, **27.08.2013**, 18.00-21.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Soziale Netzwerke: Facebook, Twitter und Co. sinnvoll nutzen

Mit zahllosen Funktionen bereichern die sozialen Netzwerke im Internet unser Leben. Wie man Facebook, Xing, und andere Werkzeuge für seine Zwecke richtig nutzt und dabei trotzdem "auf der sicheren Seite" bleibt, wird in diesem Kurs erläutert. Wie kann ich als Unternehmer die Möglichkeiten von Social Media optimal nutzen? Wo liegen Grenzen und Risiken? Dieser Kurs richtet sich deshalb an alle Nutzer, die effektiv und sicher in den sozialen Netzen unterwegs sein wollen. Für den Kurs ist es nicht notwendig, bereits Mitglied dieser Netzwerke zu sein oder persönliche Daten anzugeben. Ziel ist es, die Teilnehmer durch gezielte Informationen und Erläuterungen in die Lage zu versetzen, selbst einschätzen zu können, wie sie mit sozialen Netzwerken umgehen möchten, sich dort sicher zu bewegen und den größten individuellen Nutzen daraus zu ziehen. Die Informationen werden im Kurs durch Beispiele und praktische Übungen ergänzt.

Ro 05.02.28

Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
So, **16.06.2013**, 10.00-16.00 Uhr
€ 26,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bildbearbeitung mit GIMP - Professionelle Nachbearbeitung von Fotos mit kostenloser Software

GIMP ist eine kostenlose, aber sehr vielseitige Bildbearbeitungssoftware, mit der man Fotos professionell verbessern, aufbereiten und verändern kann. Wie man GIMP bedient und welche Möglichkeiten in diesem Tool stecken, soll dieser Kurs vermitteln.

Kursinhalte: die Arbeitsoberfläche und Werkzeuge von GIMP, die richtige Auswahl von Auflösung und Bildgröße, Einsatz verschiedener Bildformate (jpg, bmp, png, tiff), Freistellen von Bildausschnitten, mit Ebenen arbeiten, Bildkorrekturen- und -optimierung, Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Text in Bilder einarbeiten und Texteffekte, der Einsatz von Filtern. Voraussetzungen: PC- Grundkenntnisse

Ro 05.02.29

Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2013**
€ 48,- 4 Tage/ 11 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.

Kontakt:
0 61 06 / 693 12-25



Workshop: Einführung in WordPress - die eigene Webseite mit kostenloser Blog-Software einrichten und verwalten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen, wird in diesem Kurs den Teilnehmern vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs. WordPress ist ein frei verfügbares und erweiterbares Content Management System.

Von einer einfachen Internetseite für das Hobby oder Kleinunternehmen bis hin zu umfangreichen Internetseiten mit Bildern, Videos - oder sogar als Online-Shop, kann WordPress genutzt werden.

Im Kurs werden die Installation und Konfiguration auf dem Server, die Gestaltung mithilfe von Themes, das Erstellen und Verwalten von eigenen Blogartikeln und Seiten, die Funktionserweiterungen durch Plugins, die Nutzung von Fotogalerie, Gästebuch, Kontaktformular u.a. besprochen. Die Teilnehmer können bereits während des Kurses eine neue Seite erstellen oder eine bereits vorhandene Internetadresse nutzen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC

Ro 05.02.51

Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-20.00 Uhr, **ab 07.03.2013**
€ 48,- 4 Tage/ 11 UE/ max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Stadtbüchereien in Rodgau



Stadtbücherei Nieder-Roden

Puiseauxplatz 3
Montag, 15.00 bis 19.00 Uhr
Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 81

Stadtbücherei Jügesheim

Ludwigstraße 37
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 19.00 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 84

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

Tastatschreiben

Tastatschreiben am PC in 5 Tagen



Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Literatur: Arbeitsbuch wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Kosten ca. 14,50 €. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb

Ro 05.04.01

Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 17.00-19.00 Uhr, **ab 27.05.2013**
€ 59,- 5 Tage/ 13 UE
Kursgebühr für Kinder/Schüler 48,-€ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik



Mathematik für das 12. + 13. Schuljahr



Lösung von Prüfungsaufgaben für das Abitur in den Gebieten: Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (LK + GK).

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 15.01.2013**
Der letzte Kurstag ist am 08.03.2013 im Sozialzentrum Nieder-Roden.
€ 48,- 8 Tage/ 32 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für Realschüler



Kurs für Schüler der 10. Klasse, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen wollen und sich intensiv auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten wollen.

Ro 06.08.02

Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 14.02.2013**
€ 45,- 10 Tage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

STICHWORTVERZEICHNIS

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

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

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

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