



vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2013

September bis Dezember

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: **So, 01. September 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.

Wenn eine E-Mailadresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Rodgau in Verbindung.

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

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 der Westend-Synagoge

Ro 01.00.01

Silke Ott

Frankfurt, Westend-Synagoge

Do, 22.08.2013, 16.45-21.00 Uhr

€ 16,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

15.45 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Vorläufiger Anmeldeschluss: 31. August 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!!!

Gemies Kerch - die Kleinmarkthalle

Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.02

Silke Ott

Frankfurt, Kleinmarkthalle

Fr, 06.09.2013, 15.00-19.00 Uhr

€ 29,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

15.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Von Teriak und Kaiserschnitt - Führung zur Medizingeschichte der Stadt Frankfurt

mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 11.10.2013, 15.00-19.00 Uhr

€ 20,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenermäßigungen 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 Grundrechtsgesetz 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.

15.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Ausstellung "Albrecht Dürer - seine Kunst im Kontext ihrer Zeit" im Städel

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Do, 12.12.2013, 12.00-19.00 Uhr

€ 28,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

12.00 Uhr,

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.

Kontakt: 06106 693-1225



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 versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnung:

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

Programmhinweis:

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

Bach, Badensee und Speicherturm - Eine poetische Rodgauer Wasserfahrt

Viele Orte in und um Rodgau haben irgendwie mit Wasser zu tun. Der Radausflug verknüpft eine vielfältige Auswahl solcher "Wasserstellen" und ergänzt die Anschauung durch Informationen. Gedichte zum Thema runden das Nachmittagserlebnis ab.

Ro 01.00.05

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: Rathaus Jügesheim

Sa, 14.09.2013, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,- / 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche



Vom Westhafen zur Weseler Werft - Die Frankfurter Mainufer

Fluss- und Stadtszenerie auf beiden Seiten des Mains bieten abwechslungsreiche und attraktive Anblicke. Diese werden bereichert durch historische Informationen und passende literarische Texte (Gehstrecke ca. 5 km, Fahrt mit der S-Bahn Gruppenkarte).

Ro 01.00.06
Winfried B. Sahn
Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim (Richtung Frankfurt)
Sa, 20.10.2013, 14.00-19.00 Uhr
€ 21,- / 7 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informieren zwei Pilzsachverständige über die Lebensweise der Pilze und erklären die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringe Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Ro 01.00.10
Dieter Gewalt, Michael Hornung
Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 07.09.2013, 10.00-13.45 Uhr
€ 6,- / 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

Pädagogik und Lerntechniken

Schritt für Schritt zum Referatprofi

(für Kinder 6.-8.Klasse) 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. Ihr Kind lernt, Ideen und Gedanken zu strukturieren, in Schriftform zu bringen und gelassen vorzutragen. An Beispielen des informierenden Referats, erleben die Schüler/innen wie leicht es ist, vor einer Gruppe zu reden und in der einfachen Überzeugungsrede sowie in der Diskussion lernen sie Gegenpositionen zu entkräften.

Ro 01.06.01
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 14.09.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE / max. 10 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 ande-

re 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 01.06.02
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 14.12.2013, 10.00-13.00 Uhr
Sa, 25.01.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spaß am Schreiben

(für Kinder 4.-5. Klasse) Schreiben ist eine zentrale Kulturtechnik, die nicht nur für den schulischen Erfolg eine wichtige Rolle spielt. Tipps und Kniffe in diesem Kurs verraten, wie Ihr Kind lernt, die Gedanken und Ideen zu strukturieren und sie dann in Schriftform umzusetzen. Ihr Kind lernt die Aufsätze in der Schule aufzupeppen und so ganz nebenbei wächst der Wortschatz.

Ro 01.06.03
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 02.11.2013, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- / 4 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Leichter konzentrieren

(für Kinder 7.-10. Klasse) Was bedeutet Konzentration und wie kann man sie verbessern? Ihr Kind lernt viele Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit kennen, 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, 14.09.2013, 09.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Lernen leicht gemacht

(für Kinder 7.-10. Klasse) Was passiert beim Lernen im Gehirn? Wie nutze ich den "Nachlerneeffekt"? Wie kann ich beim Lernen Zeit sparen? Ihr Kind lernt Tricks und Kniffe für den nachhaltigen Lernerfolg kennen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke, Snack

Ro 01.06.05
Michael Bajorat
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 09.11.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
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 * Memo-techniken lernen und anwenden * Spaß haben

am Lernen - und in der Gruppe doppelt soviel. Mit Lachgarantie. Ich freu mich auf Sie!

Ro 01.06.06
Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 16.11.2013, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer/ € 25,-, min. 10 Teilnehmer/ € 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 01.06.07
Marion Segatz, Zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 11.01.2014, 10.00-16.30 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer/ € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.08
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 05.10.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.09
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 07.12.2013, 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, Getränk Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.10
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 14.09.2013, 9.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.11
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 16.11.2013, 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: Stift, Papier, eine kleine Flasche Wasser, Isomatte und ein kleines Kissen Eine Materialgebühr in Höhe von 5,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.12
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 17.09.2013**
€ 18,- 4 Tage/ 5 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.13
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 26.11.2013**
€ 18,- 4 Tage/ 5 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

So wird Ihr Kind immer klüger - täglich 9 Minuten reichen 

(für Kinder 5.-6. Klasse)
Ihr Kind lernt zwei Methoden kennen, die es mit nur 9 Minuten Übung täglich klüger machen. Die erste Methode zeigt ihm, wie es sein Wissen spielend leicht erweitern und schneller abrufen kann. Mit der zweiten Methode lernt ihr Kind, seine Lernzeit zu verkürzen und wie es mit gezielter Vorbereitung bessere Noten schreiben kann.

Bitte mitbringen: Stift, Papier und eine kleine Flasche Wasser. Eine Materialgebühr in Höhe von 5,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

Ro 01.06.14

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Mo, 15.00-16.00 Uhr, ab 19.08.2013
€ 36,- 8 Tage/ 11 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.15

Monika Cuzma Cépeda

Rodgau (Jügesheim), Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Mo, 15.00-16.00 Uhr, ab 28.10.2013
€ 36,- 8 Tage/ 11 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kommunikation

Umgangsformen und Tischsitten

Ein Workshop für Teilnehmer, die ihre allgemeinen Umgangsformen im beruflichen und privaten Bereich überprüfen möchten oder Sicherheit in schwierigen Situationen im Restaurant bzw. bei Tisch erhalten wollen.

Ro 01.06.31

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 25.01.2014, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie

Dem Gesicht auf der Spur

Erweitern Sie Ihre Menschenkenntnis und Ihre Kommunikationsfähigkeit mit dem Wissen alter Kulturen: dem Lesen von Gesichtsstrukturen. Lernen Sie, was das Gesicht über einen Menschen verrät. Entdecken Sie sich selbst neu und Ihr Gesicht - profitieren Sie von diesen Erkenntnissen. Die Referentin ist NLP-Coach und Kommunikationstrainerin. Bringen Sie bitte einen Handspiegel mit.

Ro 01.07.01

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 30.11.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Akkreditiert als
Lehrerfortbildung



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Berufliche Neuorientierung - Frauenseminar

"Was kann ich noch? Wo liegen meine Stärken? Welches sind die Schritte zu meinem nächsten beruflichen Ziel?" Diese Fragen können Sie mit Gleichgesinnten klären. Sie werden sich Ihrer Werte bewusst, entdecken Ihre Talente und Stärken. Erkennen unbewusste Verhaltensmuster, die Sie zukünftig positiv nutzen können. Kreative Methoden aus NLP, Kommunikationstraining und Zielorientierung zeigen Ihnen Ihre ersten Schritte zur Umsetzung. Profitieren Sie von Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Selbstreflexion. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich beruflich verändern wollen, Berufseinstiegsrinnen wie für Frauen nach der Familienphase. Die Referentin ist NLP-Coach und Kommunikationstrainerin.

Ro 01.07.02

Andrea Kurz

Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 12.10.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,- / 8 UE / max. 10 TN
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: Prüfungsjahre 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 vielleicht schon erste Veränderungen bewirken. (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.03

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 31.08.2013, 09.00-17.00 Uhr
€ 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. (Inklusive Mittagspause)

Ro 01.07.04

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 09.11.2013, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,- / 10 UE

"Glück gehabt?" - Das Glücksseminar

Ob man sich glücklich fühlt oder nicht, ist weniger von äußeren Umständen abhängig als vielmehr von der persönlichen Lebensführung. Wir lernen in Schule und Beruf vieles, aber nicht: wie mache ich mich selbst glücklich, bevor es sonst niemand tut. Gemäß dem Motto "Glücklich ist nicht derjenige, der alles hat, sondern derjenige, der aus allem das Beste macht" hilft Dr. Michael Spreiter mit seiner humorvollen-einfühlsamen Art das per-

sönliche Glückspotenzial wach zu küssen, das bisweilen im Alltag verschüttet wird.

Ro 01.07.05

Dr. Michael Spreiter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 14.12.2013, 10.00-17.00 Uhr
Sa, 15.12.2013, 13.00-18.00 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Menschen erkennen und gewinnen

Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen und auf den klassischen Erkenntnissen des Persönlichkeits-Psychologen C.G. Jung erhalten Sie Einblick in ein Instrument, mit dem Sie nach kurzer Übung sehr schnell und treffsicher Menschen beurteilen und erfolgreicher mit Ihnen umgehen können. Verschiedene bewährte Instrumente wie Insights, DISG, HDI etc. werden vorgestellt. Die Anwendung eignet sich für Einzelpersonen als auch für ganze Teams.

Ro 01.07.06

Dr. Michael Spreiter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 07.12.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Burnout - Erkennen, überwinden, vorbeugen

Aufleuchten statt ausbrennen: Wie Sie Burnout verhindern und ein kraftvolles Leben führen. Die Belastungen in Familie und Beruf nehmen zu. Wie können wir die Herausforderungen besser bewältigen und über mehr Kraft verfügen? Wie können wir frühzeitig ein Burnout erkennen und ihm entgegenwirken? Wie können wir ein kraftvolleres Leben führen, mit mehr Lebensfreude und Fitness? Diese Fragen werden in dem Seminar von Dr. Michael Spreiter beantwortet, der seit über 10 Jahren Unternehmen und Einzelpersonen zu diesem Thema berät.

Ro 01.07.07

Dr. Michael Spreiter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 09.11.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hypnose zum Kennenlernen: Ein Info- & Erlebnistag

Viele interessieren sich für Hypnose. Ich biete die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild über die Hypnose im Rahmen meiner 18-jährigen Praxiserfahrung zu machen. Darüber hinaus erleben Sie an diesem Abend als Gruppe einen Weg in die Hypnose zum Kennenlernen. Im Anschluss findet ein Austausch statt.

Ro 01.07.08

Ute Keller

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 05.10.2013, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 11,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Symbole, Bilder und Träume

Ich führe Sie in die Wunderwelt Ihrer inneren Bilder und Symbole. Erfahren Sie Ihre individuelle Botschaft. Erkennen Sie die Sprache Ihres Unterbewusstseins. Es können eigene Träume mitgebracht werden.

Ro 01.07.09

Ute Keller

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 02.11.2013, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dein inneres Kind und du

Begegne deinem inneren Kind und folge seinem Herzen, seiner Kraft und Lebensfreude. Empfange seine Botschaft und sein Geschenk an dich.

Ro 01.07.10

Ute Keller

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 23.11.2013, 14.00-18.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Biologie

Zackelschafschur: Frieren die Schafe im Winter?

Wir werden unsere Zackelschafe scheren und das Thema Wolle der Schafe ausgiebig betrachten. Selbstverständlich können Sie bei der Schur mithelfen. Bitte (Bastel)schere mitbringen. Schafknuddeln ist inklusive. Überlegen Sie sich, was Sie schon immer mal über die Wolle der Schafe erfahren wollten, sodass wir Ihren Wissenshorizont noch erweitern können. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig mitgeteilt. Zur Tierseuchenvermeidung ist wichtig, dass Sie gereinigte Kleidung und sauberes Schuhwerk tragen.

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

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben
Fr, 27.09.2013, 16.00-18.00 Uhr
€ 8,- pro Einzelperson, €16,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wir machen unseren Schaf- und Ziegenführerschein

Naturbegeisterte Tierliebhaber können in diesem Kurs ein profundes Wissen über Ziegen- und Schafhaltung erlangen. An zwei Tagen erfahren Sie einiges über den Umgang mit Ziegen und Schafen und deren Fütterung, das Leben der Menschen in der Eiszeit und Beginn der Viehzucht. Zu der Theorie gibt es auch einen praktischen Anteil - es werden folgende Arbeiten an den Ziegen und Schafen durchgeführt: Klauen schneiden, Entwurmen, Zaun auf- und abbauen, Deckzeit managen u.a. Je nach Geschick und Interesse können die TN mitmachen. Am Ende des Kurses erhalten alle

Nähen und Zuschneiden

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

Aus alt - mach neu!

Ausbessern u. Änderungen vorhandener Kleidungsstücke, wie z.B. Reißverschluss und Knopflöcher einnähen, kürzen und verlängern, verschiedene Saumarten, Tipps und Tricks und vieles mehr. Voraussetzungen: Nähgrundkenntnisse und vorherige Besprechung per Telefon (06106 16756).

Ro 02.14.01

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 12.10.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 26,- / 8 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.

Ro 02.14.02

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 04.11.2013, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 09.11. + So, 10.11.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- / 3 Tage / 18 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Feriennähkurs für Kinder - Kleingruppe



Einstieg in das Schneiden um sich ein eigenes Kleidungsstück zu nähen, z. B. einen Rock oder eine Hose. Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.

Ro 02.14.03

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo 07.10.2013, 18.00 - 19.30 Uhr
Mo 14.10. - Fr 18.10.2013, jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr
€ 85,- / 6 Tage / 25 UE / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 02.09.2013
€ 66,- / 10 Tage / 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 03.09.2013
€ 66,- / 10 Tage / 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kosmetik

Holen Sie sich Ihren Wellnessurlaub nach Hause!

Kopfhaut- und Nackenmassage, Hals- und Dekolleté- Packung, Fußbad, Peeling und Body-Wrapping (Schlankwickeln). Entschlacken, entgiften, straffen und pflegen, das werden unsere Themen an diesem Wohlfühlabend sein. Freuen Sie sich auf einen Abend an dem Sie abschalten, sich entspannen und wohl fühlen und (fast) all Ihre Wünsche erfüllt bekommen. Die Materialkosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Ro 03.00.01

Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 08.10.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 38,- / 5 UE / max. 5 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mit wenigen Schminkgriffen zum optimalen Aussehen

Schminken heißt nicht gleich "anmalen", sondern Vorteile hervorheben und Nachteile kaschieren. Ich zeige Ihnen, wie Sie eventuelle Schlupflider, ein zu rundes Gesicht, eine zu große Nase kaschieren und Ihren Typ optimal zur Geltung bringen.

Ro 03.00.02

Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 12.09.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 33,- / 5 UE / max. 5 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.03

Elisa Mönig
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Mo, 23.09.2013, 18.00-21.30 Uhr
€ 33,- / 5 UE / max. 5 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

Autogenes Training für Anfänger/-innen

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

Ro 03.01.01

Jochen Beckmann, Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.09.2013
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage / 20 UE

Wohltuende Klänge hören und spüren/Erweiterung - 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!

Bitte Matte, Decke, kl. Kissen, Getränk mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.02

Hannelore Pieper, Klangschalenthérapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 14.12.2013, 15.30-18.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Fortführung des Kurses

Ro 03.01.05

Gabriela-Carmen Lang
Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 19.15-21.15 Uhr, ab 05.09.2013
€ 103,-, min. 10 Teilnehmer / € 129,-, min. 8 Teilnehmer / 10 Tage / 27 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung in Yoga & Meditation

Ein Workshop zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Erlebe Körper und Atemübungen, Meditation und Mantrasingen in Theorie und Praxis. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Ro 03.01.06

Bianca Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 12.10.2013, 14.00-18.30 Uhr
€ 19,-, min. 12 Teilnehmer / € 23,-, min. 10 Teilnehmer / € 28,-, min. 8 Teilnehmer
6 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung in Hatha Vinyasa Flow

Hatha Vinyasa Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Eine ideale Verbindung zwischen den traditionellen, statischen Yogastilen und der Dynamik des Ashtanga Vinyasa- bzw. Power Vinyasa Yoga. Wie auch beim traditionellen Hatha Yoga beginnt diese Stunde mit einer Tiefenentspannung, verknüpft aber die einzelnen Yoga-Positionen anschließend zu einer harmonischen und fließenden Sequenz.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Ro 03.01.07

Bianca Groß
Rodgau (Weiskirchen), Yogastudio Devi Lounge, Hainhäuser Str. 3 - 7
Sa, 30.11.2013, 15.00-18.00 Uhr
€ 13,-, min. 12 Teilnehmer / € 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 19,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

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 03.01.08

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 09.11.2013, 14.00-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE / max. 9 TN
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 03.01.09

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung "Alter Weg" Treffpunkt: Eingang
So, 15.09.2013, 10.30-12.45 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE / max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zivana Blagojevic

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 10.09.2013**
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10
Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

**Yoga Oase - Entspannung am
Wochenende**

Verschiedene Yogaübungen helfen Ihnen, den
eigenen Körper zu aktivieren, zu dehnen und zu
entspannen. Dabei unterstützen gezielte Tech-
niken, den eigenen Atemrhythmus bewusster
wahrzunehmen und wirken erfrischend und
harmonisierend. In der Meditation kommen
Körper und Geist zur Ruhe und ermöglichen
die Wahrnehmung auf den Augenblick.
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung,
Matte

Ro 03.01.27**Zivana Blagojevic**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 4
Sa, 23.11.2013, 15.00-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 12,-, min. 8
Teilnehmer
3 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Gymnastik/
Bewegung****Wirbelsäulentraining ohne Reue
für Frauen u. Männer - vormittags**

Der Kursus bietet körperfunktionsgerech-
tes Training. Die Übungen werden aus einer
Entlastungshaltung heraus langsam und
konzentriert durchgeführt. Das bedeutet Mus-
keltraining 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 06.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.02**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 03.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

**Gelenkschonende Ganzkörper-
gymnastik für Frauen u. Männer
- vormittags**

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses.
Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch
- Po - Arme - Beine werden wechselweise aus-
giebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein an-
derer 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 03.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

**Ganzkörpertraining für Frauen -
vormittags**

Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch
- Po - Arme - Beine werden wechselweise aus-
giebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein an-
derer 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 03.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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 06.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

**Easy-Step / Problemzongymnas-
tik 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 06.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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, vernachläs-
sigte 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 08.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Frauen und Männer

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)

Ro 03.02.08**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 08.09.2013**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10
Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ur-
sache der Beschwerden in der unterentwickelten
Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem!
Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer sei-
ne Muskulatur schont, schwächt sie nur noch
mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können
Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr
wird teilweise von verschiedenen Krankenkas-
sen 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 19.08.2013**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10
Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
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 19.08.2013**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10
Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

**Gelöste Schultern, entspannter
Nacken**

Durch einseitige Belastung oder großer inne-
rer 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 mit-
bringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.02.13**Cornelia Burkhardt**, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Sa, 07.09.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.14**Cornelia Burkhardt**, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Sa, 05.10.2013, 14.30-17.30 Uhr
€ 19,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Effektives Ganzkörpertraining für
Jung und Alt**

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und
Kraft werden in dieser Stunde verbessert. Die
für unseren Alltag wichtigen Muskelgruppen
Bauch, Beine und Rücken werden gestärkt.
Der Schulter-Nackensbereich wird gelockert. Die
Kondition wird durch dynamische, musikun-
terstützte 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**Britta Ballenberger**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,
Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer / € 94,-, min. 10
Teilnehmer / € 117,-, min. 8 Teilnehmer
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 kom-
men und vorhandene Jongliergeräte und
Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst
mitzubringen.

Ro 03.02.16**Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Sa, 07.09. + So, 08.09.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10
Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17**Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Sa, 05.10. + So, 06.10.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10
Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.18**Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,
Kastanienallee 16
Sa, 09.11. + So, 10.11.2013,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10
Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

**Die vhs Rodgau benötigt laufend freie
MitarbeiterInnen.**

Kontakt: 06106 693-1225

GESUNDHEIT

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen) werden Wirbelsäulenbeschwerden und muskuläre Dysbalancen wirkungsvoll kuriert.

Mitzubringen: Gymnastikleidung und Gymnastikmatte

Ro 03.02.19

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 05.09.2013**

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.20

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.09.2013**

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Gutes für den Rücken

(Inhalte siehe Ro 03.02.19) Auch der Beckenboden wird mittrainiert.

Ro 03.02.21

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 05.09.2013**

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 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 27.08.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.23

Eva Roth

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

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 27.08.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

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

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen angeboten. Neben dem Rücken 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: Hallensportschuhe, Yogamatte (3-4 mm), Getränk 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 10.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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 Hallensportschuhe, Handtuch und ein Getränk

Ro 03.02.27

Sabine Wiercimok

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 10.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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 05.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.37

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13

Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 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, Wieder-einsteiger, 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 05.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
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 (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13

Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 06.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zumba®

Zumba®, das ist Spaß - tanzen - gute Laune und dabei noch massenhaft Kalorien verbrennen! Lust darauf, dich fit zu tanzen? Genau darum geht es bei Zumba®. Sich auspowern zu lateinamerikanischer Musik.

Einfach zu erlernende Schritte und massenhaft Spaß. So einfach macht es Zumba®, gesund und fit zu bleiben.

Mitzubringen: Saubere Sportschuhe, Handtuch, ausreichend Getränke. Noch Fragen an die Trainerin? Gerne! Morena Beckmann 0151 400 17 0 24

Ro 03.02.49

Morena Beckmann

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

Fr, 10.15-11.15 Uhr, **ab 06.09.2013**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer / € 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zumba® Gold

Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Finesseinsteiger zugeschnitten ist. Mit einfachen erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter. Dazu bekommt das ganze durch unsere Zumba® Instructorin noch einen Hauch des berühmten brasilianischem Feuers.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk und gute Laune

Ro 03.02.50

Ana Paula Bandeira-Pohl

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, großer Saal, Römerstr. 13
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer / € 54,-, min. 10 Teilnehmer / € 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

Ro 03.02.51

Monika Dries

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 19.08.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Fit ab 60 - für Frauen

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

Ro 03.02.53

Monika Dries

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

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 21.08.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.54

Monika Dries

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

Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 21.08.2013**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Gesundheit

Nichtraucher werden... und bleiben! - Mit Hypnose -

Studien haben gezeigt, dass Hypnose ein in der Raucher-Entwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren darstellt und dass die Erfolgsquote um ein Vielfaches höher ist als im Alleingang. Ich arbeite nach dem "Tübinger Programm" zur hypnotherapeutischen Raucher-Entwöhnung, das von Dr. C. Schweizer im Rahmen ihrer Promotion an der Universität in Tübingen entwickelt und erfolgreich erprobt wurde. Die ersten vier Termine finden wöchentlich statt, der letzte Termin am 29.10.2013 nach 5 Wochen.

Ro 03.03.01

Agnes Wiesner, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.09.2013**

€ 39,- 5 Tage/ 10 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

KOCHEN | SPRACHEN

und Cremesorten.

Bitte Transportbox, Schürze und 2 Geschirrhandtücher mitbringen. Die Kosten für die Zutaten sind in der Gebühr enthalten.

Ro 03.07.11

Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 18.01.2014, 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. Löwe, Elefant, Zebra oder Giraffe - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zaubern Sie mit neuen Backideen Ihren Gästen ein Lächeln aufs Gesicht. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte 12 fertige (!) Muffins, Schürze, Transportbox, Ausrottstab (möglichst beschichtet) und 2 Geschirrhandtücher mitbringen.

Ro 03.07.12

Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 30.11.2013, 11.00-14.45 Uhr
€ 18,-, min. 10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hilfe Mama, wie ging das nochmal? Junge Küche für Studenten, Alleingelassene und Frischlinge

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht - es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.13

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 26.09.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Es muss nicht immer Fleisch sein - Kulinarische Vielfalt aus dem Gemüsebeet

Mit einigen Grundrezepten lässt sich die Vielfalt an Gemüse je nach Saison lecker zubereiten. Wir gestalten ein Menü aus herzhafter Gemüsecremesuppe, frischen Gnocchi, mit allerlei Kräutern gewürzten Gemüse-Variationen, vegetarischem Chili, sowie süß und herzhaft gefüllten Kartoffelhornchen. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.14

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 09.10.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ich lade Sie herzlich ein - Quiche, Antipasti und besondere Partysnacks

Zwiebelschnecken oder Gemüsekekchen, Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eignen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybuffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche farbenfroh bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker! Lassen Sie sich inspirieren!

Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.15

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 30.10.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Was schwimmt denn da?

Frischer Fisch - abwechslungsreich zubereitet

"Frischer Fisch - von der Theke in die Pfanne", so lautet das Motto dieses Abends. Lachscremesuppe, mit Kräutern gefüllte Forelle, Matjes in Sahnesauce, Fischcurry, Gegrillte Fischspieße oder knusprig panierte Dorade geben einen kleinen Überblick über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von frischem, eingelegtem oder geräuchertem Fisch. Mit passenden Beilagen zaubern wir ein leckeres Menü.

Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.16

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 06.11.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 35,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das kommt mir nicht aus der Tüte! - Frische Küche von Anfang an

Kochen lernen mit Pfiff! Wie setzt man eigentlich eine Gemüse- oder Fleischbrühe an? Gibt es ein Ruck-Zuck-Rezept für selbstgemachte Suppennudeln? Womit kann ich eine kräftige Soße zu frischen Kartoffelklößen, einem Braten oder einem Gemüsegericht herstellen? Auch frische Spätzle oder Kartoffelbrei sind keine Zauberei!

Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher

Ro 03.07.17

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.11.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung - Geschenke aus der eigenen Küche

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf aufwärmem Baguette verkosten. Fruchttige Marmeladen und Gelees, pep-pige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen, Gebäck und Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Bitte mitbringen: Plastikbehälter mit Deckel für Reste, Geschirrtücher, mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

Ro 03.07.18

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 04.12.2013, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer / € 25,-, min. 10 Teilnehmer / € 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 29

Sprachen lernen & Sport - Intensivkurs

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, Fitnessstudio, etc.) kombinieren. Anmeldeschluss ist der 23. August 2013. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

Ro 04.00.01

Nicole Bonifer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 17.30-20.30 Uhr, ab 02.09.2013
€ 26,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A 1.5

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 Böhmisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 03.09.2013
€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Deutsch als Fremdsprache A 2 / B 1

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

Ro 04.04.02

Iris Böhmisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.09.2013
€ 36,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch

Englisch A 1.1 stressfrei

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Englisch ohne Vokabelpausen! Dies ist nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung sehr einfach. Sie lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie als Kind ihre Muttersprache lernten - nicht durch Pauken, sondern durch Hören und Nachsprechen. Anmeldeschluss ist der 23. August 2013. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

Ro 04.06.01

Nicole Bonifer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2013
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 1.2 - Intensivkurs

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. 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 04.06.02

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.45 Uhr, ab 18.09.2013
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch A 1.4

Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

Ro 04.06.03

Monika Klauke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09.2013
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch A 1.5

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 04.06.04

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A 2

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 04.06.05

Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene A 2.7

Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.06

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Englisch für Fortgeschrittene A 2 / B 1

Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B 1 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 04.06.08

Manuela Behrenbeck

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene A 2 / B 1

Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch 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 04.06.10

Ludger Kuon

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 16.09.2013**
€ 99,- 15 Tage/ 45 UE

Englisch 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 05.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch 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 17.09.2013**
€ 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 Plaum

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
jeweils sonntags 10.00 - 11.30 Uhr:
08.09., 22.09., 06.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2013 und 26.01.2014
€ 35,- 8 Tage / 16 UE

Talk is cheap - English Conversation

It has been some time since you last had the opportunity to talk with fellow students about various topics in English, or you need to keep practicing the language to ensure your fluency. Whatever the reason, I would like to give you the opportunity to talk in English and by doing

this, supported with some basic grammar info, improve your language skills automatically. Now it is up to you to sign up or finding reasons why you can not participate. No course book required.

Ro 04.06.21

Christian Meyer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch
Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse besitzen. Im kleinen Kreis intensiv Französisch lernen. Wir erweitern unsere Kenntnisse und erfahren mehr über unsere französischen Nachbarn.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag

Ro 04.08.01

Barbara Herold

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 17.45-19.15 Uhr, **ab 26.08.2013**
€ 79,- 12 Tage/ 24 UE / Kleingruppe 6-8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für den Urlaub - Herbstferienkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Anhand von ausgesuchten Texten und Dialogen bereiten wir sprachlich unseren nächsten Aufenthalt in Frankreich vor. Wir lernen ein Flugticket zu buchen, eine Hotelreservierung vorzunehmen und andere urlaubsbezogene Situationen sprachlich zu meistern.

Ro 04.08.02

Barbara Herold

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 09.00-11.00 Uhr, **ab 14.10.2013**
€ 30,- 5 Tage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für Fortgeschrittene A 2.14

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 9

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2013**
€ 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 2

Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 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 (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 11.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch A 1.1

Pizza, Spaghetti und ciao sind schon drei gebräuchliche Wörter, weitere 300 lernen Sie in kürzester Zeit dazu. A presto!

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag,

Band 1, ab Lektion 1

Ro 04.09.02

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 17.09.2013**
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Italienisch A 1.3

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Sie lernen und erleben Italienisch wie in Italien.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag,

Band 1, ab Lektion 7

Ro 04.09.04

Salvatore Di Natale

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch B 1.1

Dieser Kurs startet neu und wendet sich an Wiedereinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen. Das Lerntempo wird individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst.

Lehrbuch: Buongiorno (Neu) B1, Klett Verlag, ab Lektion 7

Ro 04.09.07

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 09.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch B 1.4

Italienisch Mittelstufe - Sie lernen und erleben Italienisch wie in Italien.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.08

Salvatore Di Natale

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch B 2

Dieser Kurs bietet Teilnehmern (Fortgeschrittene) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.09

Anisoara Popa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 12.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch

Spanisch A 1.1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.01

Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mi, 18.45-20.30 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 52,- 10 Tage/ 23 UE

Spanisch A 1.1

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 03.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.3

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7

Ro 04.22.03

Amelia Requena

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.4

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 8

Ro 04.22.04

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 1.5

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 7

Ro 04.22.05

Irma Fastner-Fröhlich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 02.09.2013**
€ 53,- 9 Tage/ 24 UE

Spanisch A 1.6

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10 a

Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch A 1.7

Lehrbuch: Caminos (Neu) A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11

Ro 04.22.07

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 09.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.9

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

Ro 04.22.08

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.09.2013**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A 2.10

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 b

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 04.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch A 2.13

Bienvenidos al curso! Nicht nur Grammatik, auch Konversation ist in diesem Kurs ein Hauptthema.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 6 b

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 05.09.2013**
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch A 2.13

En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática.

Lehrbuch: Caminos 2 (Neu), Klett Verlag, Band 2 ab Lektion 12

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.09.2013**
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch B 1.16

Continuamos aprendiendo formas gramaticales y la conversacion es un aspecto importante en este curso.

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1 (3), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1 b

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.00-10.15 Uhr, ab 05.09.2013
€ 44,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch B 1.22

Además de profundizar la gramática con el libro B1 conversaremos sobre temas del acontecer actual tanto cultural, social, político y económico.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11 b

Ro 04.22.16

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.09.2013
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Arbeit und Beruf



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 Berufsanfänger, Berufswechsler und Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen können mitgebracht werden. Für individuelle Fragen wird ausreichend Zeit gegeben.

Ro 05.00.01
Alexander Brendel

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa, 21.09.2013, 10.00-16.00 Uhr
€ 23,- / 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die gelassene Art sich durchzusetzen - Frauenseminar

Zielgruppe sind Frauen, die ihre Sprachlosigkeit überwinden möchten, ihr Gesprächsverhalten überprüfen wollen, und ohne schlechtes Gewissen, den Mut zum Neinsagen erlernen wollen.

Ro 05.00.02

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 26.10.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentationstechnik

Für Teilnehmer, die ihr Erscheinungsbild vor der Gruppe überprüfen möchten, Grundlagen für die Struktur eines Vortrages erlernen und sich aneignen wollen, wie mit Störungen umzugehen ist.

Kursinhalte: Ziele von Präsentationen, Selbstaussage, die richtige Vorbereitung, die Einleitung, Überleitung zum Hauptteil, der sichere Abschluss, Struktursysteme, Präsentieren unter erschwerten Bedingungen.

Ro 05.00.03

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 30.11.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Effiziente Arbeitsorganisation

Kursinhalte: Zeitdiebe am Arbeitsplatz, Koordination Chef/Mitarbeiter, Tätigkeiten kürzen, bündeln, Prioritäten setzen, das 1 x 1 der Arbeitsorganisation, Störfaktor Telefon, Stresssituationen

Ro 05.00.04

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 14.12.2013, 09.00-15.30 Uhr
€ 25,- / 9 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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 ihre Rechnungslegung nicht alleine ihrem Steuerberater überlassen möchten. Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.00.05

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 20.00-21.00 Uhr, **ab 29.10.2013**
€ 12,- 4 Tage/ 5 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 zwar 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 im Unterricht für € 10 erworben werden.

Ro 05.01.01

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Di, 20.15-22.00 Uhr, ab 03.09.2013

€ 66,- 6 Tage/ 14 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagenkurs für Einsteiger

Vormittagskurs

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 19.09.2013

€ 99,- 6 Tage/ 24 UE / max. 10 TN

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 06.11.2013

€ 116,- 7 Tage/ 28 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagen für Kids 3./4. Klasse



Herbstferienkurs 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

Mo - Fr: 21.10., 22.10., 23.10., 24.10.,

25.10.2013, jeweils 9.30 - 12.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN

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

Mo - Fr: 21.10., 22.10., 23.10., 24.10.,

25.10.2013, jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN

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. Sie lernen 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 05.02.02

Monika Lenhart

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

Mo, 18.00-20.15 Uhr, ab 02.09.2013

€ 66,- 5 Tage/ 15 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, 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: Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag, 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 28.10.2013

€ 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 Folienstellung 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: Das Buch PowerPoint 2010 für Windows Grundlagen, Herdt-Verlag kann im Kurs erworben werden.

Ro 05.02.19

Monika Lenhart

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

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 02.12.2013

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 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 * CD erstellen * Bildbestellung. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht 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

Do, 26.09.2013, 19.00-22.00 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Workshop: Einführung in Word-Press - 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/-innen 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. Weitere Info www.vhs-rodgau.de

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC

Ro 05.02.22

Alexander Brendel

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

Di, 18.00-20.00 Uhr, ab 03.09.2013

€ 48,- 4 Tage/ 11 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 im Unterricht für 5 € erworben werden.

Ro 05.02.23

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

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

Di, 20.15-22.00 Uhr, ab 29.10.2013

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Workshop Fotokalender

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, für das nächste Jahr gilt es einen neuen Kalender zu organisieren. Warum also nicht einmal selbst einen Kalender gestalten? Sei es für die eigene Terminnutzung oder aber als (Weihnachts-) Geschenk. Inhalt des Kurses: * Installation einer Bearbeitungssoftware * Vorstellen von verschiedenen Designs und Üben * Erstellen eines Kalenders * Bestellung abschicken
 Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
 Mitzubringen: USB-Stick bzw. CD-Rom mit Bildern u. Texten
 Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.

Ro 05.02.24

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Di, 20.15-22.30 Uhr, **ab 26.11.2013**
 € 26,- 2 Tage/ 6 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 angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife * Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware * Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Cache/Cookie; 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, 19.15-21.30 Uhr, **ab 10.12.2013**
 € 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 Ersteigens * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie gehts 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 im Unterricht für 5 € erworben werden.

Ro 05.02.26

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Do, 12.09.2013, 19.00-22.00 Uhr
 € 17,- / 4 UE/ max. 8 TN
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.28

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Do, 21.11.2013, 19.00-22.00 Uhr
 € 17,- / 4 UE / max. 8 TN
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop eBay 2 - Verkaufen

Im Fortsetzungs-Workshop eBay VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von eBay voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN: *Wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * Wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels * Wir stellen unseren Artikel ein / Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale eBay-Mitgliedschaft, gute Internet- und Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
 Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
 Mitzubringen: Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen den Sie beabsichtigen zu verkaufen (Ersatzweise eine Fotografie des Gegenstands)

Ro 05.02.27

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Do, 07.11.2013, 19.00-22.00 Uhr
 € 17,- / 4 UE / max. 8 TN
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Ro 05.02.29

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Do, 16.01.2014, 19.00-22.00 Uhr
 € 17,- / 4 UE / max. 8 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. 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 05.02.30

Alexander Brendel
 Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
 Do, 18.00-20.00 Uhr, **ab 28.11.2013**
 € 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

Tastschreiben



Tastschreiben 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. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Literatur: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. 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, 18.00-20.00 Uhr, **ab 13.01.2014**
 € 48,- für Kinder
 € 59,- für Erwachsene
 5 Tage/ 13 UE/ max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik

Mathematik für Realschüler

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

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
 Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 05.09.2013**
 € 54,- 12 Tage/ 36 UE
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für das 12. Schuljahr

Grundlagen zu Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (GK + LK) zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung.

Ro 06.08.02

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
 Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 02.09.2013**
 € 72,- 12 Tage/ 48 UE
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für das 13. Schuljahr



Grundlagen zu Analysis (Differenzial- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (GK + LK) zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung.

Ro 06.08.03

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
 Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 03.09.2013**
 € 72,- 12 Tage/ 48 UE
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik mit Hand und Verstand

Mit fortschreitendem Alter wird es immer wichtiger die Muskel- und Gehirnzellen zu trainieren. Das geht am einfachsten im Umgang mit natürlichen Zahlen und geometrischen Figuren. Deshalb üben wir mit mathematischen Basteleien und durch Kopfrechnen. Weitere Inhalte sind: Wege zur Berechnung der Prüfziffer von ISBN- und EAN-Codes, Kalenderrechnen, Basteln von Platonischen Körpern u.a.

Ro 06.08.04

Wilhelm Eisenhut, Studiendirektor a.D.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
 Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 26.09.2013**
 € 31,- 6 Tage/ 12 UE
 Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Stadtbücherei Nieder-Roden

Puisseauxplatz 3
 Montag + Mittwoch, 15.00 bis 19.00 Uhr
 Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr
 Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 81
 E-Mail: buecherei.niederroden@web.de

Stadtbücherei Jügesheim

Ludwigstraße 58-60
 Dienstag und Donnerstag,
 14.00 bis 19.00 Uhr
 Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 84
 E-Mail: buecherei.juegesheim@web.de

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
 E-Mail: buecherei.hainhausen@web.de

Öffentliche Bücherei der Ev. Kirche Dudenhofen

Kirchstr. 3
 Dienstag 16.00 bis 19.00 Uhr
 Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr
 Tel. 06106/6249722
 E-Mail: buecherei@evkirche-dudenhofen.de

Kath. Öffentliche Bücherei Dudenhofen

Georg-August-Zinn-Str. 35
 Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr
 Sonntag 10.00 bis 12.00 Uhr
 Tel. 06106/21101
 E-Mail: KoeB-Dudenhofen@web.de