

## Programm 1. Halbjahr 2015

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im 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.

Semesterbeginn: **So, 01. Februar 2015**

### Teilnahmebedingungen

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

### Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.

**Anmeldungen für Minderjährige:** Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.

**Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse 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**

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abge sagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail 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 SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50 pro Kurs**. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

### Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet**. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs entrichten diese Personen 75 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Semester beschränkt.

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

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

### Gebührenermäßigung

VollzeitschülerInnen, VollzeitstudentInnen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), RentnerInnen,

Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

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

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

**Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.**

### Rücktritt

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

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

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

**20 – 14 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensomme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensomme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensomme,

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurstext ausgewiesen (unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrückerstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.

### Besuch der Wacker's Kaffee - Rösterei

**Ro 01.00.03**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Mi, 15.04.2015, 14.30-20.00 Uhr**

€ 25,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

14.30 Uhr, Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

### Kirchen und Klöster - Teil 3 mit Christian Setzepfandt

**Ro 01.00.04**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Fr, 20.03.2015, 14.00-19.00 Uhr**

€ 21,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

14.00 Uhr; Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung



Das Team der Vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch, Yvonne Fecher und Nadja Franz

### Sonstige Bedingungen

#### Mindestbeteiligung:

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

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse statt.

### 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.

### Frankfurter Käse mit Christian Setzepfandt

**Ro 01.00.05**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Fr, 17.04.2015, 15.00-20.00 Uhr**

€ 38,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

### Hassia Mineralquellen - Betriebsbesichtigung & Museum

**Ro 01.00.06**

**Silke Ott**

Bad Vilbel

**Di, 05.05.2015, 8.30-14.30 Uhr**

€ 16,- / 8 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

8.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung



## Gesellschaft - Geschichte - Politik

## Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

bzw. fordern Sie unseren Flyer an

(Tel. 693-1225).

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

### Fastnachtliche Stadtführung Seligenstadt

**Ro 01.00.01**

**Silke Ott**

Seligenstadt

**Do, 12.02.2015, 15.00-20.00 Uhr**

€ 16,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

15.00 Uhr, Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

### Commerzbanktower

**Ro 01.00.02**

**Silke Ott**

Frankfurt am Main

**Mi, 25.02.2015, 17.30-21.30 Uhr**

€ 21,- / 5 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim,

17.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

## Frankfurt und der 1. Weltkrieg mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.07

Silke Ott

Frankfurt am Main

Di, 19.05.2015, 15.00-20.00 Uhr

€ 21,- / 7 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Eifler - Bäckerei - Betriebsbesichtigung

Ro 01.00.08

Silke Ott

Frankfurt am Main

Di, 02.06.2015, 6.50-11.00 Uhr

€ 14,- / 6 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 6.50 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Wasser, Türme, Fachwerkhäuser - Ein historischer Steinheim-Spaziergang

Der heutige Hanauer Stadtteil war jahrhundertlang ein regionales Zentrum und ein wichtiger Verwaltungssitz des Erzbistums Mainz. Neben dem Schloss über dem Main bieten das nördliche Klein-Steinheim und die Altstadt interessante Plätze, malerische Gassen und einen bedeutenden Bestand historischer Bausubstanz. Die Szenerie des Mainufers fügt dem landschaftliche Reize hinzu. All dies wird bei einem ausführlichen Stadtgang gezeigt und erläutert. (Gehstrecke ca. 5 Kilometer). Hin- und Rückfahrt erfolgen mit der S-Bahn. Inkl. Fahrtkosten

Ro 01.00.09

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim

(Richtung Frankfurt)

So, 07.06.2015, 14.00-18.30 Uhr

€ 13,- / 4 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Streichholzkarlchen, treuer Hund - Entdeckungen auf dem Alten Friedhof Offenbach

Der 1832 eröffnete Alte Friedhof in Offenbach ist eine teilweise idyllische bis verwunschen wirkende Anlage. Neben diesen Reizen sind auch geschichtlich bedeutsame, künstlerisch bemerkenswerte und originelle Grabmale zu sehen. Biographische und historische Informationen ergänzen die Impressionen des Ortes. (Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn; männliche Teilnehmer bitte für jüdische Abteilung Kopfbedeckung mitbringen) Inkl. Fahrtkosten

Ro 01.00.10

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim

(Richtung Frankfurt)

So, 19.04.2015, 14.00-17.00 Uhr

€ 13,- / 4 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## "Ja, Frankfurt! Des hat was zu bestelle!" - Mit Friedrich Stoltze durch die Stadt

Viele Geschichten und Gedichte des Frankfurter Lokalpoeten Friedrich Stoltze spielen in der Frankfurter Innenstadt. Trotz aller Veränderungen hat es auch heute noch einen besonderen Reiz, die Texte an ihren historischen Orten zu

Gehör zu bringen. Humoristische Erzählungen in Versen und Prosa, die kommentiert und erläutert werden, gehen mit der heutigen Stadt-szenarie eine interessante Verbindung ein. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit der S-Bahn.

Ro 01.00.11

Winfried B. Sahn

Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim

(Richtung Frankfurt)

So, 03.05.2015, 14.00-18.30 Uhr

€ 13,- / 4 UE / Inkl. Fahrtkosten

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Vorankündigung: Besuch der Ausstellung Japans Liebe zum Impressionismus von Monet bis Renoir

Ro 01.00.12

Silke Ott

Busfahrt / Kosten ca € 45,-. Bei Interesse bitte vormerken lassen!

Bundeskunsthalle Bonn

Geplant Oktober/November 2015

## Wirtschaft

### Wertpapieranlage verständlich gemacht

Hier werden Alternativen zu niedrigverzinsten Anlageformen aufgezeigt. Neben der Theorie wird auf die praktische Anwendung Wert gelegt. Chance und Risiken verschiedener Anlageformen werden aufgezeigt. Die praktischen Schwerpunkte sind einfache, für jeden nachvollziehbare Anlagestrategien mit Renten, Aktien und Anlagederivaten. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Ro 01.04.01

Ralf Stock, Certified Financial Technician

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 1

Sa, 18.04.2015, 9.30-12.30 Uhr

€ 12,- / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Geldcoaching

Wie komme ich als Verbraucher schuldenfrei durchs Leben? Wie verhandle ich richtig mit Banken, Behörden und Versicherungen? Helfen hierbei wirklich die Stiftung Warentest, Ratingagenturen und Bewertungen in Zeitschriften? Was ist wichtig im Finanzleben? Welche Fallstricke gibt es bei Schufa etc.? Dies und viel mehr erfahren Sie im Kurs.

Ro 01.04.02

Michael Zivcic, Bankfachwirt

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 11.06.2015

€ 12,- 2 Tag/ 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik und Lerntechniken



### Erste Hilfe gegen dumme Sprüche - Ein Schlagfertigkeitstraining für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Kennst du das? Jemand macht eine freche und unverschämte Bemerkung. Du schnappst nach Luft. Du würdest gerne schlagfertig kontern, doch erst viel zu spät fällt dir eine passende Antwort ein. Damit das Kontern gelingt, ist allerdings nicht nur die passende Antwort entscheidend. Die Körpersprache muss zu dem passen, was du sagst. All das trainieren wir an drei Terminen mit folgendem Programm: Dumm angequatscht - was nun? \* Mein persönlicher Schutzschild \* Selbstbewusste Ausstrahlung \* Anti-Ärger-Strategien \* Gekonnt kontern: Entdecke deine kreativen Möglichkeiten

Ro 01.06.01

Heike Herzog

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 5

Fr, 17.04.2015, 17.00-19.15 Uhr

Sa, 18.04. + 25.04.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 26,- 3 Tage/ 9 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Umgangsformen und Tischsitten

Stil und Etikette sind wieder gefragt. Gute Umgangsformen und Auftreten prägen das Image und öffnen Türen in der Berufswelt. 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 01.06.02

Adelheid Maixner

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz, Raum 1

Sa, 11.04.2015, 09.00-15.30 Uhr

€ 23,- / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gripsgymnastik - Demenzprophylaxe und mentale Leistungssteigerung

Ähnlich wie unser Körper beginnt auch unser Gehirn bereits ab Mitte 20 zu altern! Aufzuhalten ist dieser Alterungsprozess leider nicht. Aber regelmäßige gezielte Übungen können diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen. Aus diesem Grund biete ich Ihnen als zertifizierte Gedächtnis- und Fitnesstrainerin eine Kombination aus 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und leichter körperlicher Betätigung wie Reaktions- und Koordinationsübungen, verhaltene Dehnungs- und Kräftigungsübungen an. Eine Teilnahme von Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist möglich.

Ro 01.06.07

Susanne Dey, Gedächtnistrainerin (BvGT)

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz, Raum: Altentagesstätte

Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 06.03.2015

€ 53,- min. 12 Teilnehmer / € 63,- min. 10 Teilnehmer / € 79,- min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 24 UE

## Psychologie

### Endlich anfangen! Dem Neuen eine Chance geben

Fast jede(r) denkt von Zeit zu Zeit darüber nach, Neues auszuprobieren, etwas zum ersten Mal zu tun, bekanntes Terrain zu verlassen. Oft folgen zugleich Bedenken: Geht das überhaupt? Bringt ja doch nichts! Was da alles passieren kann! Allerdings schränkt eine solche Haltung unser Leben auch ein, und wir selbst werden damit unsicherer und mutloser. Wer sich für neue Wege öffnen und die Angst vor dem ersten Schritt überwinden will, ist im Kurs genau richtig. Im Kurs entwickeln wir gemeinsam Methoden, mit denen es in Zukunft leichter gelingen wird, vom Wünschen über das Wollen zum Tun zu gelangen.

Ro 01.07.01

Heike Herzog

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz, Raum: Altentagesstätte

Sa, 21.03.2015, 14.00-18.30 Uhr

€ 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 20,-, min. 8 Teilnehmer

6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Angst hat viele Gesichter

In unserer modernen Welt leiden Millionen Menschen unter irrationalen Ängsten, die ihren Ausdruck in

Panikattacken, diffusen Ängsten oder Phobien finden. Angst ist ein machtvolles Gefühl, das den Alltag der Betroffenen beherrscht, ihr Verhalten verändert und erheblich die Lebensqualität und Lebensfreude beeinträchtigt. In diesem Workshop geht es um die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten, um die vielen Gesichter der Angst und um die Therapie von Angst- und Panikstörungen.

Ro 01.07.02

Agnes Wiesner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz, Raum: Altentagesstätte

Sa, 16.05.2015, 14.00-18.00 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer / € 18,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch \* die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln \* es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln \* es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben \* 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, Puise-auxplatz, Raum 1

Sa, 28.02.2015, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 33,-, min. 8 Teilnehmer

/ 10 UE





### NLP - Schnupperkurs II

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern aus dem ersten Kurs 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, Raum 3

Sa, 18.04.2015, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min.

10 Teilnehmer / € 33,-, min. 8 Teilnehmer / 10 UE

### Wer bin ich und wie wirke ich auf andere?

(Er-)Kenne Dich selbst, Deine Verhaltensweisen und Motive. Denn dann verstehst Du, warum Du so und nicht anders bist, in welchem Umfeld Du Dich beruflich und privat am Wohlsten fühlst, wie Du in Stresssituationen reagierst, welche Stärken du hast und warum es mit dem Partner/Familie und dem Vorgesetzten/Kollegen nicht immer harmonisiert.

Ro 01.07.05

Petra Skali, Mentaltrainerin

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

Sa, 13.06. + 20.06.2015,

10.00-13.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min.

10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 8 UE

### So erreichen Sie Ihre Ziele

Wer seine persönlichen (privaten und beruflichen) Ziele kennt und auf dem Weg ist, diese zu erreichen, lebt bewusster, glücklicher und zufriedener. Die meisten Menschen kennen jedoch Ihre Ziele nicht, gehen planlos, wie Strandgut treibend, durchs Leben. Sie wissen nicht, wohin sie wollen. Andere stoßen immer wieder auf Blockaden, müssen Hindernisse umfahren oder gar stoppen.

Alle Ursachen sind im Unterbewusstsein, der Grundlage unseres Denkens und Handelns, verankert.

Im Seminar entdecken Sie Ihre authentischen Ziele, erfahren über psychologische Hintergründe und erleben Techniken, die Ihre Zielerreichung unterstützen.

Ro 01.07.06

Petra Skali, Mentaltrainerin

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

Sa, 07.03. + 14.03.2015,

09.00-16.00 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 35,-, min. 10

Teilnehmer / € 53,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

### Burnout - ausgebrannt mit der Chance auf Neuanfang

Leben und arbeiten am Limit. Monatelang. Jahrelang. Der Perfektionismus und das Streben nach Mehr führen zu einem Punkt, an dem trotz höchster Anstrengung nichts mehr geht. Die körperlichen und psychischen Folgen sind fatal. Mit der Erkenntnis, dass es so nicht weiter gehen kann und dem Willen zur Veränderung ergibt sich die Chance auf einen reflektierten Neuanfang. Wo liegen die Ursachen und Gründe für einen Burnout? Wer ist besonders gefährdet? Was ist vorbeugend zu

tun bzw. wie schaffen Sie den persönlichen Turnaround?

Ro 01.07.07

Petra Skali, Mentaltrainerin

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

Sa, 27.06.2015, 10.00-16.00 Uhr

€ 15,-, min. 12 Teilnehmer / € 18,-, min.

10 Teilnehmer / € 22,-, min. 8 Teilnehmer

/ 7 UE

### Zeit zum Leben - Ordnung schafft Lebensqualität und Freude

Kennen Sie das? Sie möchten eine Aufgabe erledigen, finden aber das benötigte Material/ die Unterlagen nicht, um anzufangen. Sie wollen etwas in die Garage/den Keller räumen, aber dort ist schon alles voll? Sie haben ständig keine Zeit für... Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen, weil einfach alles so wichtig und dringend zu erledigen ist. Es geht auch anders! Erfahren Sie über Systeme und Denkweisen, die Ordnung und Klarheit in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens bringen.

Ro 01.07.08

Petra Skali, Mentaltrainerin

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

Di, 12.05.+ 19.05.2015, 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer / € 21,-, min.

10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 8 UE

## Biologie



### Kräuterwanderung

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wo und wie können Pflanzen, Kräuter und Blätter für Salat gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Teller mitbringen. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Ro 01.14.01

Robert Gebel

Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27

Sa, 25.04.2015, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

### Heilpflanzen-Radwanderung nach Hanau - Steinheim - mit Besuch der Kneipptretanlage

Die Radwanderung geht von Weiskirchen/ Bürgerhaus nach Steinheim zur Kneipptretanlage. Streckenlänge einfach ist ca. 10 km - Am Wegesrand werden Heilpflanzen erläutert und die richtige Benutzung der Kneipptretanlage erklärt.

Mitzubringen: Verkehrsfähiges Rad, Warnweste, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Verpflegung, Korb, Handschuhe, Schere und Messer, evtl. Regenschutz und Kleidung zum Wechseln. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen.

Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

Ro 01.14.02

Robert Gebel

Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum,

Schillerstr. 27

Sa, 09.05.2015, 10.00-15.00 Uhr

€ 26,- / 7 UE / max. 10 Teilnehmer / Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

### Familienausflug zu den neuen Schafklämmern



An einem Samstagnachmittag werden Sie mit dem Schäfer die neuen Lämmer der Saison 2015 kennenlernen, füttern und natürlich auch streicheln dürfen. Den Hütehund werden Sie in Aktion erleben und etwas über die Hintergründe des Haustiers "Schaf" erfahren. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Praxiserfahrung mit und bei den Schafen und Lämmern. Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns eine E-Mail oder eine postalische Anmeldung mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Ro 01.14.04

Markus Metzger

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 21.03.2015, 10.00-12.15 Uhr

€ 8,- pro Einzelperson

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

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Wolliger Schaf-Ausflug - Schafe scheren im Rodgau



Im Kurs werden wir 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. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig mitgeteilt.

Hinweis Familienanmeldung siehe

Ro 01.14.04

Ro 01.14.05

Markus Metzger

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Do, 30.04.2015, 17.00-18.30 Uhr

€ 6,- pro Einzelperson

€ 12,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 3,-€)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Malen/Zeichnen



### Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Acrylfarben haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen... Man erzielt "schnelle" Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige bestens geeignet (Mehr Informationen und erforderliches Material unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)).

Ro 02.05.01

Edi Hermann, Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 06.06. + So, 07.06.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer / € 70,-, min. 8

Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Arabische Kalligrafie

In diesem Kurs werden Sie neben der Entstehungsgeschichte der arabischen Kalligrafie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennen lernen und selbst die Möglichkeiten haben, erste Kunstbilder zu entwerfen. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die arabische Kultur. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine komplette Broschüre in deutscher Sprache und eine CD mit den 500 schönsten Bildern der arabischen Kalligrafie. Der Unkostenbeitrag in Höhe von 10 Euro wird zusammen mit der Kursgebühr eingezogen. Bitte mitbringen: DIN A4 Block, Buntstifte.

Ro 02.05.02

Mohamed Elhamalawi

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

Sa, 16.05. + So, 17.05.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10

Teilnehmer / € 80,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

plus 10 Euro Unkostenbeitrag

**In eigener Sache:  
Die vhs Rodgau benötigt  
laufend freie Mitarbeiter /  
Mitarbeiterinnen.**

**Kontakt:**

**0 6106 / 693 12-25**



## Plastisches Gestalten

### Töpferkurs

Aus Ton können in diesem Kurs wetterbeständige Hausnummern und Namensschilder gestaltet werden. Inhalt: Modellieren der Grundform des Schildes \* Bemalung der Tonrohlinge \* Vorstellung und Anwendung unterschiedlicher Verfahren und Techniken \* Glasieren. Die fertigen Werkstücke können bei der Kursleiterin in Rodgau abgeholt werden. Anfallende Materialkosten: ca. 10 EUR nach Verbrauch zuzüglich Brennpauschale von 10 EUR (werden über die Kursleiterin verrechnet). Mitzubringen: Arbeitskleidung, Zeitungen, Holzteigrolle falls vorhanden, altes Handtuch oder Klopapier

Ro 02.06.01

Dr. Annegret Brunner

Jugendhaus Dudenhofen, Kreativraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8  
Di, 10.00-12.15 Uhr, ab 03.03.2015  
€ 35,- 3 Tage/ 9 UE / max. 8 TN  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Musik/Musizieren

### Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung von einfachen Liedbegleitungen, Kennenlernen von Zupf- und Schlagtechniken und Basisakkorden.

Ro 02.08.01

Elisabeth Becker

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.02.2015  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.02.2015  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11  
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 02.02.2015  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11  
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 02.02.2015  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 03.02.2015  
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

### Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Gerüstet mit den wichtigsten spieltechnischen Grundlagen erlernen Sie Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.

Ro 02.08.10

Thea Florea

Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8  
Sa, 07.03. + So, 08.03.2015,  
13.00-16.00 Uhr  
€ 21,- 2 Tage/ 8 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.08.11

Thea Florea

Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8  
Sa, 06.06. +  
So, 07.06.2015, 13.00-16.00 Uhr  
€ 21,- 2 Tage/ 8 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Gitarre ganz einfach - Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe

Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Blues, Lagerfeuermusik mit E- und Akustik-Gitarre. Die typische Spielweise kennenlernen. Ohne Noten, mit viel Gefühl zur Musik.

Ro 02.08.15

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 21.02.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe

(Inhalte siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 21.02.2015, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Bass-Gitarre von Anfang an - Schnupperkurs - Kleingruppe

Sie lernen eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen "Saiten" vor.

Ro 02.08.17

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 14.03.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Schlagzeug - Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe



Ein Schnupperkurs in der Kleingruppe für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennenlernen und die gängigsten Stilrichtungen erfahren.

Ro 02.08.18

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 25.04.2015, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Schlagzeug - Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe

(Inhalte siehe Ro 02.08.18)

Ro 02.08.19

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 25.04.2015, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Studio-Praxis zum Anfassen

Das technische "Know-how" im Tonstudio kennenlernen. Vom Mikro zum Mischpult, bis zur Aufnahme für die CD.

Ro 02.08.20

Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 23.05.2015, 11.00-15.45 Uhr

€ 35,- / 6 UE / max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Fotografie

### Aufbaukurs Fotogrundlagen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse im Fotografieren verfügen.

Für alle ambitionierten Hobbyfotografen werden hier Fragen rund um Belichtungszeit und Blende beantwortet. Wer also noch tiefer in die Fotografie einsteigen möchte, ist hier richtig aufgehoben. Die Bildgestaltung wird größeren Raum im Workshop einnehmen. Neben der Theorie gibt es immer wieder kleine praktische Übungen im Kursraum, bevor es anschließend gemeinsam nach draußen geht. Das erlernte Wissen wird dort an konkreten Motiven vertieft. Den genauen Kursinhalt finden Sie unter [www.vhs-Rodgau.de](http://www.vhs-Rodgau.de).

Ro 02.11.01

Detlef Möbius, Fotograf Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

Sa, 18.04. + So, 19.04.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10

Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Digitale Fotografie I - Die Technik

Dieser Kurs wendet sich an alle, die neu in das Hobby "digitales Fotografieren" einsteigen. Welche Möglichkeiten und Schwierigkeiten bietet die Digitalfotografie? Welche Einstellungen für welches Motiv? Was ist der Weißabgleich? Welches Zubehör ist sinnvoll, welches sinnlos? Diese und andere Fragen wollen wir in diesem Seminar versuchen zu beantworten. Bitte bringen Sie neben Ihrer (Spiegelreflex oder System) Kamera (digital) auch Ihre Bedienungsanleitung, frisch geladenen Akku oder Batterien und ein ausreichend großes und leeres Speichermedium mit. Dem Wetter entsprechende Kleidung sollten Sie ebenfalls dabei haben, wir fotografieren so viel wie möglich draußen.

Ro 02.11.02

Peter Giefer

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-21.45 Uhr, ab 20.04.2015

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10

Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer

4 Tage/ 20 UE

### Digitale Fotografie II - Das Bild

Für alle, die schon wissen, wie ihre Digitalkamera (egal ob Kompakt, System, Bridgekamera oder Spiegelreflexkamera) funktioniert.

Gemeinsam werden wir die Grenzen und Möglichkeiten der digitalen Technik ergünden. Bei Themen wie Außen- und Innenaufnahmen, Portrait und Familienfotos lernen Sie, mit viel praktischen Übungen und Tipps und Tricks Ihre Kamera besser zu beherrschen und häufig gemachte Fehler in Zukunft zu vermeiden. Bitte mitbringen: Kamera (digital) mit, Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien und ein ausreichend großes und leeres Speichermedium. Dem Wetter entsprechende Kleidung sollten Sie ebenfalls dabei haben, wir fotografieren so viel wie möglich draußen

Ro 02.11.03

Peter Giefer

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

Sa, 20.06. + So, 21.06.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10

Teilnehmer / € 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE



### Der große Portrait-Kurs

Das Portrait, die Königsklasse der Fotografie, ist vielschichtiger als man denken möchte. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes. Es geht darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. An drei Abenden wollen wir die verschiedenen Seiten der Portraitfotografie erfahren:

\* Spontanportraits \* Das gestellte Portrait \* Portrait mit Accessoires. Wir werden uns im Kurs gegenseitig fotografieren und die Bilder direkt am PC kontrollieren und bewerten. Bitte mitbringen: (digitale) Kamera mit ausreichend Speicher und Akku, Laptop (falls vorhanden).

### Fotografieren mit dem Foto-Handy

Die Kamera wird bei Smartphones als Feature immer wichtiger, doch wie setzt man sie richtig ein? Eine gute Handy-Kamera macht noch kein gutes Foto! Die Teilnehmer werden am Ende des Seminars die Grundlagen der Fotografie mit einer Handy-Kamera kennen und die grundlegenden Einstellungen ihrer eigenen Handy-Kamera beherrschen können.

Kursinhalte: Handy-Fotografie \* Praxistipps \* Speicherkarte \* Nützliches Zubehör \* Mobile Fotodrucker \* Foto-Communities und Foto-Blogs \* Fotos auf Papier & Co. \* Bildbearbeitung und Bildverwaltung \* Bilderschau der Teilnehmenden

### Grundlagen der Reisefotografie - Meine magischen Momente

Vor der Reise gibt es schon viel zu bedenken: Welche Bedingungen treffe ich an? Welche Ausrüstung nehme ich mit? Lohnt es sich im RAW-Format zu fotografieren? Welche Gefahren drohen bei Hitze und Kälte meiner Ausrüstung?

Unterwegs sind Sie fasziniert von fremden Kulturen, doch wie fotografiere ich Portraits? Landschaften verändern im Laufe des Tages ihre Farben und Atmosphäre: Wie halte ich dies fest? In einer praktischen Übung werden wir am Samstagmorgen den Offenbacher Wochenmarkt und das Mainufer besuchen (eigene Anreise). Danach präsentieren die Teilnehmer ihre besten Ergebnisse auf dem Beamer.

Mitzubringen: Für Freitag 2-3 Lieblingsbilder, ausgedruckt oder auf USB-Stick

## Werken

### Mosaik-Workshop

Im Rahmen dieses Workshops lernen Sie, nach eigenen Entwürfen oder ausgewählten Motiven ein Mosaikbild, Spiegel oder kleinere Wohnaccessoires anzufertigen. Neben Glas- und Keramikscherben können Fundstücke aus der Natur, Münzen oder Glasnuggets eingearbeitet werden.

### Möbel reparieren / restaurieren Teil 2

In diesem Kurs geht es weiterhin um das Reparieren und Restaurieren von alten Möbeln. Schwerpunkt des Kurses ist die Holzbearbeitung: Sägen, Hobeln und Stemmen von Holz und das Ausbessern von schadhafte Stellen. Verschiedene Eckverbindungen werden vorgestellt; davon wird eine praktisch geübt (Schwalbenschwanz). Kleinmöbel können mitgebracht werden; der Dozent berät vor Ort, wie das Stück restauriert werden kann und steht während des Werkens mit Rat und Tat zur Seite.

## Textiles Gestalten

### Stoffpuppen und Kuschtieren

Die Teilnehmer/-innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddies und Kuschtieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.09  
Helene Löbig  
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 20.04.2015  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.10  
Helene Löbig  
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22  
Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 21.04.2015  
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE



## Mode

### Welcher Kleidungsstil ist Ihrer?

Nicht alles, was Ihnen gefällt, steht Ihnen auch? Ihre Körperproportionen verraten mehr über Ihren Stil als Sie denken. Nach unserem Workshop greifen Sie zielsicher zur richtigen Hosen-, Rock- und Kleiderlänge, kennen Ihre ideale Absatzhöhe und erfahren Tipps, wie Sie Problemzonen sicher überspielen. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung, damit wir alle Proportionen berücksichtigen können.

### Neue Farben in Ihrem Kleiderschrank

Sie möchten gerne mehr Farbe in Ihren Kleidungsstil bringen, sind aber unsicher, welche Farben Ihnen stehen? Ob eher Pastelltöne oder knallige Farben Ihre Schönheit unterstreichen, zeigt die individuelle Farbanalyse. Ein Farbpas mit den passenden Tönen unterstützt Sie bei zukünftigen Shoppingtouren. Sie erhalten ihn für 25 € direkt im Kurs.

## 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.

### Nähkurs für Kinder ab 12 Jahren in den Sommerferien - Kleingruppe

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

### 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.

### 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 02.14.08

**Marie-Luise Macey**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 5  
Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

**Hinweis:**

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.

### 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 03.03.2015**  
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer / € 70,-, min. 10 Teilnehmer / € 87,-, min. 8 Teilnehmer  
10 Tage/ 20 UE

### Meditation - Ausgleich von Körper, Seele und Geist

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu einer tiefen Entspannung und erzeugt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Dazu erlernen Sie Körper- und Atemübungen zur Entspannung und zur Schöpfung neuer Kraft. "Meditation ist das Entleeren des Bewusstseins von seinem Inhalt", Krishnamurti, Vollkommene Freiheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, einen Beitrag zum kalten Buffet.

Ro 03.01.02

**Margaret Pauline Finnerty**

Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str. 17  
Sa, 25.04.2015, 14.00-17.00 Uhr  
Sa, 20.06.2015, 14.00-17.00 Uhr  
€ 33,- 2 Tage/ 8 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren un-

sere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.03

**Hannelore Pieper**, Klangschateltherapeutin  
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27  
Sa, 18.04.2015, 15.30-18.30 Uhr  
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 15,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE

### 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, 19.00-21.00 Uhr, **ab 05.02.2015**  
€ 106,-, min. 10 Teilnehmer / € 133,-, min. 8 Teilnehmer /  
10 Tage/ 27 UE / 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. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.08

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

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM  
Sa, 25.04.2015, 14.00-17.45 Uhr  
€ 25,- / 5 UE / max. 9 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Durch einseitige Belastung oder großer innerer 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.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.09

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

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM  
Fr, 20.03.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10

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

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM  
Sa, 07.03.2015, 14.00-17.00 Uhr  
€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Den Rücken stärken mit Yoga

Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Durch gezielte Yoga-Übungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.11

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

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM  
Sa, 18.04.2015, 14.00-17.00 Uhr  
€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Waldspaziergang / Natur erleben

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

Ro 03.01.12

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

Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung "Alter Weg"  
Treffpunkt: Eingang

Sa, 09.05.2015, 10.30-12.45 Uhr  
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 4.06. bis 07.06.2015

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: [www.seminarhotel-odenwald.de](http://www.seminarhotel-odenwald.de). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Info unter [www.vhs-rodgau.de/03.01.13](http://www.vhs-rodgau.de/03.01.13) bzw. 06106/693-1225/1231

Ro 03.01.13

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

64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2  
**Do-So, 04. - 07.06.2014**  
€ 72,- zzgl. 186,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 216,- Euro im Einzelzimmer  
4 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ki: Gesund und aktiv leben in Einheit von Geist und Körper

Ist der Geist ruhig und stabil, dann ist auch der Körper ruhig und stabil. Der Geist führt den Körper - die Verinnerlichung dieses grundlegenden Ki-Prinzips ermöglicht es uns, in allen Lebenslagen stets unser Bestes zu geben. Wir lernen im Ki-Training, dieses Prinzip mit Hilfe eines Übungspartners zu verstehen und praktisch zu erfahren. In der Ki-Meditation und der Ki-Atmung lernen wir die Grundlagen für das Erlangen und Vertiefen der Einheit von Geist und Körper. Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langer Hose, dicke Socken

Ro 03.01.15

**Olaf Schubert**

Rodgau (Weiskirchen), Ki Aikido Dojo Rodgau, Hauptstr. 125 b  
Sa, 10.30-12.00 Uhr, **ab 07.02.2015**  
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer / € 39,-, min. 8 Teilnehmer  
5 Tage/ 10 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vinyasa Power Yoga für Yogakenner

Die Ästhetik des Vinyasa Power Yoga liegt in den fließenden Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. Anders als bei anderen Hatha-Yoga Formen, wo die Asanas über mehrere Minuten gehalten werden, wird hier viel Wert auf die flüssigen Übergänge gelegt. Der Ausdruck Power Yoga kommt daher, dass diese Yoga Form das Herz-/Kreislaufsystem trainiert, das Energieniveau hebt und durch die Konzentration auf den Flow gleichzeitig die Gedanken zur Ruhe kommen lässt - ein vollständiges Abschalten.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.17

**Angelika Larha Jockwer**, Yogalehrerin M.Y.I.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Sa, 14.03.2015, 11.00-13.15 Uhr  
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer / € 10,-, min. 10 Teilnehmer / € 13,-, min. 8 Teilnehmer  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Eine Wohltat für den Nacken und den Rücken - Entspannt und gutge-laut ins Wochenende

Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen rund um Halswirbelsäule, Nacken und Schultern sind vielen von uns nicht unbekannt. Im Workshop geht es um die wichtigsten Übungen für die gesamte Halswirbelsäule: die korrekte Haltung und Ausrichtung, Dehnungen, einfache Yogaübungen und die Integration in den Alltag. Auch der restliche Rücken kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + Snack für die viertelstündige Pause.

Ro 03.01.18

**Angelika Larha Jockwer**, Yogalehrerin M.Y.I.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Sa, 21.03.2015, 10.30-15.15 Uhr  
Fr, 27.03.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 35,-, min. 10 Teilnehmer / € 44,-, min. 8 Teilnehmer / max. 10 Teilnehmer  
2 Tag/ 10 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**



### Eine Wohltat für die Kniegelenke

Probleme mit den Knien - im Alltag, beim Yoga oder beim Sport? Das Ziel sind schöne, wohlgeformte und vor allem gut funktionierende Beine durch anatomisch harmonische Ausrichtung und funktionelle Bewegungen in Hüft-, Knie- und Fußgelenken. Also nicht nur für bereits streikende, steife oder schmerzende Gelenke sondern auch zur Prävention sehr empfehlenswert. Bitte eine enganliegende Hose (Stellung der Kniekehle sollte erkennbar sein) oder kurze Hosen tragen. Mitzubringen: Siehe Hinweis und, wenn möglich ein dickes Buch, Klotz oder ähnliches (Breite ca. 6 - 10 cm).

**Ro 03.01.19**

**Angelika Larha Jockwer**, Yogalehrerin M.Y.I. Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Sa, 30.05.2015**, 10.30-15.15 Uhr

€ 26,- / 6 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für Männer

Jahrtausendlang wurde Yoga überwiegend von Männern praktiziert, in westlichen Kreisen ist es zu einer Frauendomäne geworden. Dabei eignet sich Yoga in besonderem Maße gerade für Männer, die dann meistens sehr schnell entdecken, dass Yoga gar nicht so langweilig ist, und dass man dabei auch wunderbar seine Muskeln trainieren und am Ende herrlich entspannen kann. Anspannungen und Verhärtungen in den Muskeln und auch mentaler Stress können abgebaut, Flexibilität, sportliche Leistungsfähigkeit und die mentale Belastbarkeit können erhöht werden. Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.20**

**Angelika Larha Jockwer**, Yogalehrerin M.Y.I. Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Fr, 13.03.2015**, 18.00-21.00 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer

€ 17,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/-innen, die die "Kleine Tai Chi Chuan Form" bis Position 50 bereits kennen-geernt haben.

**Ro 03.01.21**

**Josefine Carls**

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

**Mo, 19.02.2015**, 19.45-21.15 Uhr, **ab 02.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage / 24 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Qi Gong

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

**Ro 03.01.22**

**Josefine Carls**

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

**Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage / 24 UE

### Entspannungs-Mix

Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong oder Phantasieren und Meditation können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.24**

**Eva Dömling**, Entspannungstherapeutin Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus Weiskirchen, kleiner Saal, Schillerstr. 27

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.03.2015**

€ 16,-, min. 12 Teilnehmer / € 19,-, min. 10 Teilnehmer

€ 23,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage / 6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Qi Gong nach den fünf Elementen

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Übungen des Qi-Gongs der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Sie stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.25**

**Eva Dömling**, Entspannungstherapeutin

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

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 15.04.2015**

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer / € 31,-, min. 10 Teilnehmer

€ 39,-, min. 8 Teilnehmer

5 Tage / 10 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Qi Gong nach den fünf Elementen – Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden der fünf Elemente-Zyklus, sowie die Übungen und Organlaute der fünf Elemente vertieft. Sie werden zu den fünf Elementen, das organstärkende Gehen kennen-lernen. Das Qi Gong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen. Es wirkt regenerierend und unterstützt Heilungsprozesse. Übungen des Qi Gong der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) stärken und vermehren den Qi Fluss im Körper und die intensive Konzentration auf unsere Mitte. Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.29**

**Eva Dömling**, Entspannungstherapeutin

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

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 27.05.2015**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer / € 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yoga-übungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht es Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren

und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.26**

**Zivana Blagojevic**, Yogalehrerin BDY/EYU Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 03.02.2015**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga - Dynamisch und Kraftvoll

In diesem vitalen Yogakurs praktizieren Sie rhythmisch fließende, ineinander aufbauende Körperübungen (Asanas). Sie bewegen sich nach anfänglich aufwärmenden Bewegungen, dynamisch und kraftvoll durch die Übungssequenzen, unterstützen so die Stärkung des Bewegungsapparates und Ihrer Muskulatur. Sie üben Atemtechniken und erlernen Entspannungsmethoden, die Ihre Übungspraxis harmonisch abrunden und Ihnen regenerierende Momente ermöglichen. Dieser Kurs richtet sich an alle Yogaübenden, die Ihre Praxis gerne intensivieren möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.27**

**Zivana Blagojevic**, Yogalehrerin BDY/EYU Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2015**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer / € 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage / 24 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapaxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die Ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.28**

**Zivana Blagojevic**, Yogalehrerin BDY/EYU Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Di, 19.45-20.45 Uhr, ab 03.02.2015**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer / € 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:  
Die vhs Rodgau benötigt  
laufend freie Mitarbeiter /  
Mitarbeiterinnen.  
Kontakt:  
0 6106 / 693 12-25

### Progressive Muskel-entspannung für Kinder im Grundschulalter



Das Ziel der Einheit, neben dem Erlernen der PME, ist der kindgerechte Umgang mit den vielfältigen Stressoren im heutigen Kinderalltag, die Prävention, das Bewusstwerden der eigenen, oft negativen Gefühle vor Klassenarbeiten, Gruppendynamik und anderen ungu-ten Einflüssen. Eine eingebaute Traumreise und eine Bewegungseinheit wird die Kinder leicht und spielerisch mehr zu sich selbst führen. Die Eigenwahrnehmung wird gestärkt und ebenso das Immunsystem. Mitzubringen: Matte, Socken, bequeme Kleidung

**Ro 03.01.30**

**Petra Fischer**, Entspannungspädagogin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

**Do, 16.00-17.30 Uhr, ab 12.02.2015**

€ 23,- 5 Tage / 10 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop Progressive Muskel-entspannung

Die PME ist ein systematisches Muskelentspannungsstraining, welches sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Durch die abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein, so dass durch die frühzeitige Wahrnehmung von beginnenden Verspannungen aktiv mit Entspannung reagiert werden kann. Neben den klassischen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, lernen Sie an diesem Tag weitere meditative Übungen kennen, die eine körperlich-seelische Wohlspannung fördern.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.01.31**

**Lietta Schröder**, Entspannungspädagogin

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

**Sa, 21.03.2015**, 14.00-17.00 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer / € 14,-, min. 10 Teilnehmer

€ 17,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.01.32**

**Lietta Schröder**, Entspannungspädagogin

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

**Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 15.04.2015**

€ 29,-, min. 12 Teilnehmer / € 35,-, min. 10 Teilnehmer

€ 44,-, min. 8 Teilnehmer

6 Tage / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ein entspannter Vormittag... Eltern-Kind-Kurs



Kinder im Grundschulalter sind mit einer Begleitperson (Eltern, Großeltern, Tante, Onkel...) eingeladen, Entspannungsspiele, Massagegeschichten und vieles mehr kennenzulernen. So schafft man Ruhe-Inseln, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Mitzubringen: Decke, warme Strümpfe, bequeme Kleidung, Getränke, Obst

**Ro 03.01.34**

**Jeanette Kettler**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Sa, 14.03.2015**, 10.30-12.30 Uhr

€ 14,- (Gesamtgebühr für ein Elternteil + Kind)

3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





## Gymnastik/ Bewegung

### Hinweis

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

### Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.01**  
**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 06.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

**Ro 03.02.02**  
**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.03**  
**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

(Inhalte siehe Ro 03.02.03)

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.04**  
**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - vormittags

Eine ausgewogene Mischung aus Callanetics, Haltungsschulung, Rückengymnastik, Training mit Handgeräten u.a. Hanteln, Therabändern sorgt für ein gezieltes Training bestimmter

Muskelgruppen z.B. Rücken, Bauch, Beine, Po. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für den Stundenausklang.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.05**

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 06.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Easy-Step / Problemzongymnastik 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: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.06**

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 06.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

**Ro 03.02.08**

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 08.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE



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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.07**

**Irene Pfragner**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4  
So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 08.02.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem!

Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Siehe Hinweis; zusätzlich ein kleines festes Kissen

**Ro 03.02.11**

**Doris Keller**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 19.01.2015**  
€ 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, kleiner Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 19.01.2015**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer / € 62,-, min. 10 Teilnehmer / € 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Tage/ 20 UE

### Dance Fitness

Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig.

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.14**

**Britta Ballenberger**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer / € 94,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 22 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

### Fitness 50plus für Frauen und Männer

Man kann die Leistungsfähigkeit noch in jedem Alter steigern. Es ist nie zu spät damit anzufangen!

Das abwechslungsreiche Trainingsangebot ist auf diese Altersgruppe speziell zugeschnitten. Durch Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Easy-Zirkeltraining, Beckenboden, Dehnübungen sowie diverse Spiele, wird das Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System angeregt und gestärkt. Ganz nebenbei werden so auch wieder Gleichgewicht und die Koordination geschult.

Mitzubringen: Siehe Hinweis; Matten sind vorhanden.

**Ro 03.02.15**

**Britta Ballenberger**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2015**  
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer / € 94,-, min. 8 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

### Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)



Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Auführung gestalten.

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

**Ro 03.02.16**

**Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
**Sa, 14.03. + So, 15.03.2015,**  
10.00-16.00 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.02.17**

**Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
**Sa, 09.05. + So, 10.05.2015,**  
10.00-16.00 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 29,-, min. 10 Teilnehmer / € 36,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dysbalancen und Verspannungen kuriert. Auch der Beckenboden wird mittrainiert.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.19**

**Ute Weber-Werne**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 05.02.2015**  
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer  
16 Tage/ 21 UE

**Ro 03.02.20**

**Ute Weber-Werne**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.02.2015**  
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer  
16 Tage/ 21 UE

**Ro 03.02.21**

**Ute Weber-Werne**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 05.02.2015**  
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer  
16 Tage/ 21 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, Puisseauxplatz, Raum 4

Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 03.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer / € 97,-, min. 8 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

**Ro 03.02.23**

**Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 03.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer / € 97,-, min. 8 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 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 03.02.24**

**Susanne Dey**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 4

Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 05.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 75,-, min. 10 Teilnehmer, € 94,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 15 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

### Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil runden die Stunde ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder "Schlappchen", Getränk und bequeme Kleidung.

**Ro 03.02.26**

**Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,

Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 03.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer, € 75,-, min. 10 Teilnehmer, € 94,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 15 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

### Fitness Mix

Nach einem kreislaufanregenden Warm-up kräftigen und dehnen wir sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers. Wir vereinen Kräftigung, Flexibilität sowie Stabilisation und Atmung zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Auch der Beckenboden wird berücksichtigt! Am Ende

runden wir entweder mit einem Stretching oder einer Entspannung die Stunde ab!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk und bequeme Kleidung.

**Ro 03.02.27**

**Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,

Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 03.02.2015**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer / € 75,-, min. 10 Teilnehmer / € 94,-, min. 8 Teilnehmer  
Hinweis: max. 30 Teilnehmer  
18 Tage/ 24 UE

### Aktiv-Walking

Aktiv-Walking ist ein Ausdauertraining ohne Stöcke, in Kombination mit Achtsamkeits-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Es stärkt vor allem das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Durchblutung. Walking kann sowohl langsam als auch schnell betrieben werden. Die bewusste Abrollbewegung der Füße schont die Gelenke, der betonte Armeinsatz kräftigt zusätzlich die Oberkörpermuskulatur. Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe

**Ro 03.02.30**

**Claudia Bischoff**, Lauftherapeutin (DLZ)

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der

Gänsbrüh

Mi, 17.30-18.30 Uhr, **ab 04.03.2015**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer / € 42,-, min. 10 Teilnehmer / € 52,-, min. 8 Teilnehmer / 10 Tage/ 13 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Pilates für Anfänger

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden. Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.33**

**Marina Staneviciene**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-

Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 23.02.2015**

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

### Zumba® Fitness

Kein anderes Workout ist so effektiv, innovativ und motivierend wie Zumba® Fitness. Es ist eine Tanz- und Fitness-Party! Es macht Spaß! Es ist anders als andere Trainingsprogramme! Es ist leicht zu erlernen! Und es wird nie langweilig! Sind Sie bereit, sich fit zu feiern?!

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.49**

**Anita Gehrung**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-

Roden, kleiner Saal, Römerstr. 13

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.02.2015**

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



### Zumba® Gold

Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger zugeschnitten ist. Mit einfach erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

**Ro 03.02.50**

**Anita Gehrung**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer

Saal, Römerstr. 13

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 04.02.2015**

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

auxplatz, Raum 4

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 02.02.2015**

€ 69,-, min. 12 Teilnehmer / € 83,-, min. 10 Teilnehmer / € 104,-, min. 8 Teilnehmer  
20 Tage/ 27 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, Puisse-

auxplatz, Raum 4

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 04.02.2015**

€ 69,-, min. 12 Teilnehmer / € 83,-, min. 10 Teilnehmer / € 104,-, min. 8 Teilnehmer  
20 Tage/ 27 UE

**Ro 03.02.54**

**Monika Dries**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz, Raum 4

Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.02.2015**

€ 69,-, min. 12 Teilnehmer / € 83,-, min. 10 Teilnehmer / € 104,-, min. 8 Teilnehmer  
20 Tage/ 27 UE

## Gesundheit

### Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Die Gesundheit, als auch das Immunsystem profitieren, wenn wir unsere Selbstheilungskräfte stimulieren. Dies geschieht unter anderem durch körperliche Wahrnehmungsübungen. Diese einfachen Übungen können Sie nach dem Kurs alleine durchführen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen

**Ro 03.04.01**

**Margaret Pauline Finnerty**, Heilpraktikerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz, Raum 4

**Sa, 18.04.2015**, 14.00-17.00 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer  
4 UE

### Kinesiologie - der Körper lügt nicht

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Sie verbindet uralte Erfahrungen, vor allem aus der traditionellen chinesischen Medizin, mit neuen Erkenntnissen. Mit dieser Art Energielehre kann man feststellen, was unseren Körper und unsere Seele stärkt bzw. schwächt. Das geschieht mit den sogenannten Muskeltests. Im Seminar werden die verschiedenen Testmöglichkeiten erlernt. Materialkosten i. H. v. 5 Euro für Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.

**Ro 03.04.02**

**Birgit Grebe** Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Sa, 30.05.2015**, 10.00-18.00 Uhr

**Sa, 31.05.2015**, 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 21 UE

### Die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzwegerich und Hamamelis für die Wundheilung, Salbei und Kamille bei Entzündungen: Die Natur hält so manches Kraut bereit, das die Naturheilkräfte des Körpers unterstützt. Die Geschichte und die Tradition der Heilpflanzenkunde sowie die Beschreibung der Wirkungsweise der Pflanzen und Giftkräuter wird der Inhalt dieses Seminars sein. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.

**Ro 03.04.03**

**Birgit Grebe** Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Sa, 21.02.2015**, 10.00-18.00 Uhr

**Sa, 22.02.2015**, 10.00-18.00 Uhr

€ 55,-, min. 12 Teilnehmer / € 67,-, min. 10 Teilnehmer / € 83,-, min. 8 Teilnehmer  
2 Tage/ 21 UE

### Kneipp - Anwendungen gegen Infektanfälligkeit

Der Seminarleiter stellt das kneippsche Gesundheitskonzept von der naturgemäßen Lebensweise und häuslichen Selbstanwendung im Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit usw. vor. Die Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die ver-



schiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

**Ro 03.04.04**

**Robert Gebel**, Kneipp-Gesundheitstrainer  
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum,  
Schillerstr. 27

**Sa, 04.04.2015**, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kneipp - Anwendungen bei Venenerkrankungen

Venenleiden sind inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden. Mit müden, schweren, und kribbelnden Beinen fängt es an. Geht über zu harmlosen Besenreisern und bis zu schwerwiegenden, behandlungsbedürftigen Krampfadern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Kneipp-Anwendungen eine beginnende Gefäßerkrankung einfach und natürlich selbst behandeln können. Auch wird Hilfe zur Selbsthilfe bei vorhandenen Venenerkrankungen vermittelt.

Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung (z.B.: Jogginganzug) anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

**Ro 03.04.05**

**Robert Gebel**, Kneipp-Gesundheitstrainer  
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum,  
Schillerstr. 27

**Sa, 23.05.2015**, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kneipp - Anwendungen bei Hämorrhoidenerkrankungen

Hämorrhoiden sind inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden. Es ist ein Leiden, welches in jeder Altersgruppe vertreten ist. Durch Schwangerschaft, Krafttraining, Stress oder falsche Ernährung können sie auftreten. In diesen Kurs lernen Sie, durch Kneipp-Anwendungen eine beginnende Hämorrhoidenerkrankung einfach und natürlich zu behandeln. Auch wird Hilfe zur Selbsthilfe bei vorhandener Erkrankung vermittelt. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung (z.B.: Jogginganzug) anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

**Ro 03.04.06**

**Robert Gebel**, Kneipp-Gesundheitstrainer  
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum,  
Schillerstr. 27

**Sa, 06.06.2015**, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop "Klassische Homöopathie"

Der Kurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen und die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie und erläutert den Umgang mit den Arzneien. Die Teilnehmer finden Antworten über Sinn und Bedeutung von Krankheitssymptomen und ihnen wird bewusst gemacht, dass das Verschwinden eines Symptoms nicht unbedingt Heilung bedeutet. Der Kurs will deutlich machen, welche Möglichkeiten

Ihnen die Homöopathie im akuten wie im chronischen Bereich bietet, aber auch wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. In diesem Rahmen wird eine begrenzte Auswahl an homöopathischen Arzneimitteln vorgestellt, welche sich in akuten Situationen besonders bewährt haben.

**Ro 03.04.07**

**Diana Neumann**, Heilpraktikerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-  
auxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Di, 17.03.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE

### Die homöopathische Reiseapotheke

Was tun, wenn man im Urlaub Durchfall hat, wenn man sich verbrannt hat oder von einer Zecke gebissen wurde? Bei akuten Erkrankungen oder Nottfällen ist in bestimmten Fällen schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen an diesem Abend auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Neben allgemeinen Grundlagen werden Ihnen die Wirkungsweise der Arzneien und der Umgang mit ihnen erklärt. In diesem Rahmen werden Ihnen die wichtigsten Arzneimittel für Ihre "Reiseapotheke" vorgestellt, die - richtig angewendet - bei Nottfällen oder akuten Erkrankungen schnell zur Linderung führen.

**Ro 03.04.08**

**Diana Neumann**, Heilpraktikerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-  
auxplatz, Raum 1

**Di, 28.04.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer / € 12,-, min. 10 Teilnehmer / € 16,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE

## Kochen

### Hinweis

*Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.*

### Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Vorspeisen

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z.B. Baba Ghanoush oder Tabulé lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.03**

**Mohamed Elhamalawi**  
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,  
Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mo, 04.05.2015**, 18.00-21.45 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Falafel

Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind aber auch als vegetarische Beilage zu jedem

Gericht gereicht werden können. Serviert wird Falafel in der Regel mit Tahina (Sesamsauce) oder Hummus (Kichererbsenmus) und verschiedenen eingelegten oder gebratenen Gemüsen und einem Fladenbrot. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.04**

**Mohamed Elhamalawi**

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

**Do, 18.06.2015**, 18.00-21.45 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkocher

Wer kennt das nicht? Feierabend und schnell nach Hause. Kühlschrank auf-leer. Bis auf ein paar Tomaten, eine Zwiebel und den gekochten Nudeln von gestern. Was bleibt, ist dann oft nur eine Tütensuppe oder der Anruf beim Lieferservice. Denkste! Auch aus diesen Zutaten kann man noch eine schmackhafte Mahlzeit bereiten. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie man die Zutaten "wenig Zeit" und "gesund" ideenreich in einen Topf bringen kann. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.05**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Do, 12.03.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ostermenü International

Ostern, das höchste Fest der Christen, wird traditionell mit festlichen und anspruchsvollen Gerichten gefeiert. Lernen Sie im Kurs ausgefallene Rezepte kennen: Angefangen von einer Festtagssuppe aus Baden-Württemberg über frische Blattsalate mit fruchtigem Dressing und Lamm, einem ausgefallenen Braten, hin zu einer "Jambolaya" aus der Karibik, cremiger Quarkspeise aus Russland und weiteren Gerichten. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.06**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Di, 03.03.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Tonis schmackhafte Geflügelküche

An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel. Ich liebe Knusper-Keulchen, Sie auch? Oder möchten Sie lieber meine scharfen Tandoori-Spieße kosten? Im Kurs lernen Sie das Füllen von Hähnchenbrust, Herstellen von Füllungen u.a. Seien Sie mit mir kreativ. In diesem Kurs werden wir den Hühnern das Fürchten lehren. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.07**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Di, 17.03.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 25 kleine Köstlichkeiten

Was bereite ich aus dem Stand zu, wenn plötzlich Gäste kommen? Was gehört auf ein klassisches Buffet? Wie sehen heute kalte Platten aus? Diese Fragen und vieles mehr werde ich Ihnen an diesem Abend beantworten. Natürlich anhand von leicht nachzuvollziehenden, praktischen Beispielen mit anschließender Verkostung. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.08**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Di, 05.05.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hackfleischküche International

Hackfleisch, auch Gehacktes, Faschiertes, Gewiegtes oder Haschee ist der leckerste Dauerbrenner in deutschen Küchen. Aber Hackfleisch wird in vielen Ländern gern gegessen. In diesem Kurs lernen Sie weltweite Hackfleischgerichte kennen. Zum Beispiel Hackbällchen aus Indien, Teigtaschen aus Indonesien oder Boobotie aus Südafrika. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.09**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Fr, 10.06.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Panamericana - oder die Reise durch Südamerika

Die Panamericana ist mehrere tausend Kilometer lang. Sie führt unter anderem durch Kolumbien, Chile, Argentinien, Bolivien, Brasilien und Feuerland. Begleiten Sie mich auf einem Streifzug durch die Küchen dieser Länder. Wir werden entdecken, dass es hier Gerichte gibt, von denen wir noch nie gehört haben: Mantambre in Argentinien, Champolaya in Venezuela oder Feyoada in Bolivien. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.11**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Fr, 19.06.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Schätze aus dem Meer

An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, wie man einen Fischfond bereit, Fisch filetiert und was ein Hummer "Thermidor" ist. Schwimmen Sie mit mir auf der Welle der Fische und Krustentiere. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.12**

**Toni Gödde**, Koch

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

**Fr, 03.07.2015**, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer / € 22,-, min. 10 Teilnehmer / € 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hessen á la carte - Deftiges aus unserer Region

Handkäs mit Musik auf deftigem Bauernbrot zu Rote-Rüben-Salat und einem Glas "Frankfurter Sprizz", Rippchen mit Sauerkraut und Kartoffelbrei oder Frankfurter "grii Soß" mit Gewellene" machen Lust auf den Besuch einer urigen Äpfelwoikneipe in Frankfurt-Sachsenhausen. Ein warmer Apfelweinkuchen beschließt unseren Abend! Guude Abbo! Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.13**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 25.02.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Bayern lässt grüßen! Herrschaftszeiten! Schmankerln ohne End'

Freuen Sie sich auf Obatzter und Liptauer Käse mit frischem Kümmelbrot, würzige Biersuppe und Krautspätzle mit Bierwibeln und Radisalat. Ein deftiger Krusten-Schweinsbraten mit Dunkelbiersoße und lockeren Semmelknödeln macht Appetit auf mehr... Zum Schluss erwarten Sie süße Birnenkrapfen zum Wolperdinger Cocktail! Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.14**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 01.07.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kulinarischer Streifzug durch Schwaben

Angemachter Kräuterkäse auf frischem Bauernbrot und handgemachte Maultaschen in bunter Gemüsebrühe führen uns kulinarisch nach Schwaben. Kässpätzle an Walnuss-Feldsalat und Krautwickel mit Salzkartoffeln komplettieren unser Menü. Zum süßen Abschluss genießen wir schwäbische Apfelrolle mit heißem Glühmost. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.15**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 20.05.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Quiches und andere Partysnacks - vorwiegend vegetarisch

Zwiebel- oder Gemüsekuchen, Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eigenen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybuffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.16**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 03.06.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer / € 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche

Zu einem kleinen Sommersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" verkosten.

Fruchtige Marmeladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung. Mitzubringen: siehe Hinweis. Bitte zusätzlich mehrere Marmeladengläser, kleine Flaschen mit Schraubdeckel und Plastikdose mitbringen.

**Ro 03.07.17**

**Gabriele Andresen**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 17.06.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer / € 26,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

Spezialitäten aus Mexiko sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine Herausforderung für den Hobbykoch. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen authentischen Eindruck von mexikanischen Spezialitäten, die wir zusammen zubereiten werden. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.18**

**Alejandra Lira Fierro**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 04.03.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer / € 27,-, min. 10 Teilnehmer / € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Cupcakes - kleine Kunstwerke zum Reinbeißen

Cupcakes sind kleine Leckereien, fast schon kleine Kunstwerke zum Reinbeißen. Es gibt unzählige Geschmacksrichtungen für den Teig und für ein passendes Topping. In diesem Backkurs lernen Sie diese zu backen und verschiedene Toppings herzustellen und diese gekonnt auf den Cupcakes zu platzieren. Dazu bekommt jeder eine kleine Muffintransportbox für 6 Muffins. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.21**

**Nicole Seyfritz**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Sa, 20.06.2015**, 11.00-14.45 Uhr  
€ 30,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mini Fondant-Törtchen

In diesem Fondantkurs lernen Sie verschiedene Ganache Rezepte kennen. Anschließend schlagen wir die Mini-Törtchen in buntem Fondant ein und dekorieren sie liebevoll. Bitte mitbringen: Runden Bisquit- oder Rührkuchen, Tortenbox für kleine Minitörtchen, Nudelholz, möglichst beschichtet, Pizzaschneiderad, Tortenpalette, Behälter für Reste, Drehteller (falls vorhanden), Schürze, Geschirrhandtücher.

**Ro 03.07.22**

**Nicole Seyfritz**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Sa, 23.05.2015**, 11.00-18.00 Uhr

€ 45,- / 9 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 03.07.23**

**Nicole Seyfritz**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Sa, 18.07.2015**, 11.00-18.00 Uhr  
€ 45,- / 9 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fondantkekse - Klassiker mal anders

In diesem Backkurs backen wir den Klassiker - Butterkekse - in verschiedenen Formen und Größen. Anschließend dekorieren wir sie mit bunten Verzierungen aus Fondant. In diesem Sommerkurs werden wir uns auf die Sommervarianten (Schmetterling, Libellen u.a.) konzentrieren. Mitzubringen: siehe Hinweis; Transportbox mitbringen.

**Ro 03.07.24**

**Nicole Seyfritz**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Sa, 11.07.2015**, 11.00-14.45 Uhr  
€ 30,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Asiatisch vegane Küche aus dem Wok

In der asiatischen Küche hat es schon immer Gerichte ohne Fleisch, Eier und Milch gegeben. Mit typischen Lebensmitteln aus Asien kochen Sie einfache Gerichte aus verschiedenen Ländern wie Thailand, Myanmar, Japan und Korea. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen: siehe Hinweis. Bitte zusätzlich Schreibzeug und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

**Ro 03.07.25**

**Cho Mar Tin Seinecke**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Do, 30.04.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Thailändische Küche und die Küche des Goldenen Dreiecks

Die fleisch- und fettarme Küche Thailands bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Kochmethoden. Sie lernen das Kochen mit dem Wok, das Zerstoßen und Zerkleinern im Steinmörser, die richtigen Schneidetechniken, das Essen mit Stäbchen und die Regeln für die richtige Gar- und Kochmethode für Gemüse, damit es frisch und knackig bleibt. Mitzubringen: siehe Hinweis. Bitte zusätzlich Schreibzeug und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

**Ro 03.07.26**

**Cho Mar Tin Seinecke**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Do, 07.05.2015**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 22,-, min. 12 Teilnehmer / € 24,-, min. 10 Teilnehmer / € 26,-, min. 8 Teilnehmer  
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Genüsse und Wein

### Südafrikanische Küche

Die südafrikanische Küche hat viele Gesichter. Sie ist genau wie die Bevölkerung ein Schmelztiegel der verschiedenen Einflüsse. Diese entstammen in erster Linie der indischen, malaischen, holländischen und englischen Küche. Fleisch ist eine der Hauptzutaten der Kapküche. Am beliebtesten sind hier Lamm- und Rindfleisch, aber auch das Fleisch vom afrikanischen Strauß. In ländlichen Gebieten ist das Fleisch von Wildtieren, wie Springbock oder Antilope, sehr beliebt. Weinanbau gibt es hier seit fast 300 Jahren, und viele Weine, egal ob rot oder weiß, haben eine hervorragende Qualität. Lassen Sie sich auch dieses Mal wieder von unserer Weinauswahl überraschen! In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.07.28**

**Peter Gorges**, Koch (Küche),

**Karl-Heinz Mager** (Wein)

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Sa, 13.06.2015**, 13.00-17.30 Uhr  
€ 55,- / 6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Gesunde Ernährung

### Ernährung für den Frühling nach TCM - Wandlungsphase Holz

Nach einer kleinen Einführung in wichtige Grundbegriffe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) möchte ich Ihnen zeigen, welche Nahrungsmittel für uns im Frühling besonders wichtig sind und wie Sie Krankheiten wie Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und viele mehr mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen können. Außerdem lernen Sie die Chinesische Organ-Uhr und ihre Aussagen für uns kennen. Passende Rezepte für den Frühling gibt es natürlich auch. Materialkosten i. H. v. 5 Euro für das Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Ro 03.07.30**

**Sabine Radtke** Ernährungsberaterin nach TCM

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 5  
**Sa, 18.04.2015**, 14.00-18.30 Uhr

€ 13,-, min. 12 Teilnehmer / € 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 20,-, min. 8 Teilnehmer  
6 UE





## Ernährung für den Sommer nach TCM - Wandlungsphase Erde und Feuer

Nach einer kleinen Einführung in wichtige Begriffe des Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) möchte ich Ihnen zeigen, welche Nahrungsmittel für uns im Sommer besonders wichtig sind und wie wir Symptome wie Müdigkeit, Vergesslichkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsprobleme und Übergewicht mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen können. Dazu gibt es passende Rezepte zum Ausprobieren. Materialkosten i. H. v. 5 Euro für das Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Ro 03.07.31**

**Sabine Radtke** Ernährungsberaterin nach TCM

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Sa, 06.06.2015**, 14.00-18.30 Uhr

€ 13,-, min. 12 Teilnehmer / € 16,-, min. 10 Teilnehmer / € 20,-, min. 8 Teilnehmer  
6 UE

## Arabisch

### Arabisch A1.1

#### Kleingruppe

#### Arabisch für Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs für Teilnehmende, die bislang noch nicht systematisch Arabisch gelernt haben, orientiert sich am modernen Hocharabisch; die Alltagskommunikation steht dabei im Vordergrund. Die Teilnehmer lernen, die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Die Kosten für das Lehrmaterial sind in der Gebühr enthalten.

**Ro 04.01.01**

**Mohamed Elhamalawi**

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

**Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 24.02.2015**

€ 71,- 15 Tage/ 30 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache A1 - A2

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, ab Lektion 7

**Ro 04.04.01**

**Iris Böhnisch**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 5

**Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 03.02.2015**

€ 60,- 20 Tage/ 40 UE

### Deutsch als Fremdsprache B2

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 Lese-

verständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

**Ro 04.04.02**

**Iris Böhnisch**

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

**Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab 06.02.2015**

€ 54,- 18 Tage/ 36 UE

## Englisch

### Englisch A1.3

#### Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

**Ro 04.06.02**

**Monika Klaucke**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2015**

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

### Englisch B1

In this course intermediate learners with a solid knowledge of English grammar and vocabulary are welcome. You will improve your communication skills as well as reading and listening comprehension.

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

**Ro 04.06.05**

**Iris Böhnisch**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.02.2015**

€ 71,- 16 Tage/ 32 UE

### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8

**Ro 04.06.06**

**Monika Klaucke**

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

**Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.02.2015**

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

**Ro 04.06.07**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 02.02.2015**

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

### Englisch B1 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 02.02.2015**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5

**Ro 04.06.09**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

**Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 04.02.2015**

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

### Englisch B2

#### 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, Puisseauxplatz, Raum 5

**Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 05.02.2015**

€ 71,- 16 Tage/ 32 UE

### Getting ready for the "Oberstufe"



Mit Beginn der Oberstufe werden deutlich erhöhte Anforderungen (vor allem in den Klausuren) gestellt. Auf diese erhöhten Anforderungen in Englisch wird der Kurs die Teilnehmer/-innen vorbereiten.

Dies beinhaltet die Verbesserung aller 4 Sprachbereiche (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hörverständnis) sowie der Grammatik. Grundlage unserer Arbeit sind englische Originaltexte aus den unterschiedlichsten Bereichen, die allen zur Verfügung gestellt werden.

**Ro 04.06.15**

**Fred Heppenheimer**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.03.2015**

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Englisch für die Oberstufe



Der Kurs richtet sich speziell an Schüler/Innen der gymnasialen Oberstufe (Jg.11-13) in der die Analyse/Interpretation von Sachtexten und Literatur Schwerpunkte des Unterrichts sind. Ziel des Kurses ist es, die Kenntnisse und Fertigkeiten der Teilnehmer/Innen in diesen Bereichen zu festigen bzw. zu verbessern. Auffrischung der Grammatik und Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit (mündlich und schriftlich) sind wichtige Ergänzungen zu der Arbeit mit Texten. Alle Materialien werden gestellt.

**Ro 04.06.16**

**Fred Heppenheimer**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.03.2015**

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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 frisieren Ihre Englischkenntnisse auf, lernen neue Leute kennen und halten gleich-

zeitig die "grauen" Zellen fit. Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.

**Ro 04.06.20**

**Christiane Plaum**

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

**So, 22.03., 12.04., 03.05., 24.05.,**

**14.06.2015**, 10.00-12.00 Uhr

€ 29,- 5 Tage/ 13 UE

### English Conversation with Chris

We just want to have decent conversations with each other, touching topics around you, related to recent world developments, technology and business. Don't be shy. Test yourself, develop yourself. You will have fun and will not regret it. No course book required.

**Ro 04.06.21**

**Christian Meyer**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.02.2015**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### English Conversation for almost advanced and advanced students

#### Kleingruppe

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for the workplace.

**Ro 04.06.22**

**Margaret Pauline Finnerty**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

**Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 23.02.2015**

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Französisch

### Französisch für Fortgeschrittene A2.17

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 11

**Ro 04.08.03**

**Birgit Ernst**

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

**Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.02.2015**

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Französisch B1

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 4

**Ro 04.08.06**

**Sabine Malher**

Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2

**Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 04.02.2015**

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE



## Italienisch

### Italienisch A1.1

Italienisch für Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

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

**Ro 04.09.01**

**Anisoara Popa**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch A1.2

Italienisch für Anfänger/Innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Neu-Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 3

**Ro 04.09.02**

**Ingrid Verstraeten-Funk**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

### Italienisch A1.2

Italienisch für Anfänger/Innen mit geringen Vorkenntnissen. 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, ab Lektion 6

**Ro 04.09.03**

**Anisoara Popa**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 3  
Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch A1.4

Italienischkurs für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 7

**Ro 04.09.04**

**Ingrid Verstraeten-Funk**

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

### Italienisch A1.7

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

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 14

**Ro 04.09.05**

**Anisoara Popa**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Italienisch B1.7

*Italienisch Mittelstufe.*

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 3

**Ro 04.09.08**

**Bianca Bleile-Neri**

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.02.2015**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Italienisch B2

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/Innen (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, Puisseauxplatz, Raum 1  
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 05.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

## Russisch

### Russisch A1.2

Lernen Sie mit uns diese faszinierende Sprache. Erleben Sie aktiv Russland mit seiner Landessprache und und seiner Kultur. Wiedereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Jasno! Russisch für Anfänger A1/A2; Lehr und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 3/4

**Ro 04.19.01**

**Iris Böhnisch**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 79,- 18 Tage/ 36 UE

## Spanisch



### Spanisch A1.1

*Spanisch für Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse.*

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

**Ro 04.22.01**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 02.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Spanisch A1.1

*Spanisch für Anfänger/Innen ohne Vorkenntnisse.*

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

**Ro 04.22.02**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3  
Raum 1  
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 10.02.2015**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

### Spanisch A1.2

*Spanisch für Anfänger/Innen mit geringen Vorkenntnissen.*

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 4

**Ro 04.22.03**

**Betty Sarabia**

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.03.2015**  
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

### Spanisch A1.3

*Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen*

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 5

**Ro 04.22.04**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 10.02.2015**  
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

### Spanisch A1.7

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 12

**Ro 04.22.05**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Spanisch A2.7

Ideal für Wiedereinsteiger! Wir üben die gelernte Grammatik in alltäglichen Situationen.

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

**Ro 04.22.06**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 11.02.2015**  
€ 56,- 15 Tage/ 25 UE

### Spanisch A2.12

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 9

**Ro 04.22.08**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

### Spanisch A2.15

La conversación es un punto importante en este curso!

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 8

**Ro 04.22.09**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 11.02.2015**  
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

### Spanisch A2.15

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 9 b

**Ro 04.22.10**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte  
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 12.02.2015**  
€ 56,- 15 Tage/ 25 UE

### Spanisch B1

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

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

**Ro 04.22.11**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 10.02.2015**  
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

### Spanisch B1.17

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 a

**Ro 04.22.13**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte  
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 12.02.2015**  
€ 56,- 15 Tage/ 25 UE

### Spanisch Konversation

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

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

**Ro 04.22.16**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 11.02.2015**  
€ 54,- 12 Tage/ 24 UE

### Spanisch für den Urlaub - Vivan las vacaciones!

Der neue Sprachkurs speziell für Reiselustige. Lehrbuch: Vivan las vacaciones (Buch + CD), Hueber Verlag, ab Lektion 1

**Ro 04.22.20**

**Maria Jose Martinez-Biswanger**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16  
Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 04.02.2015**  
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE



## Arbeit und Beruf

### Effiziente Arbeitsorganisation

Kursinhalte: Erkennen der Zeitfresser am Arbeitsplatz, der richtige Umgang mit Störungen, Lernen Prioritäten zu setzen, Tätigkeiten zu bündeln und zu kürzen, Zeiteinsparung am Telefon, Bewältigung von Stresssituationen.

**Ro 05.00.01**

**Adelheid Maixner**, Betriebspädagogin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Sa, 28.03.2015, **09.00-15.30 Uhr**  
€ 23,- / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Die gelassene Art sich durchzusetzen - Frauenseminar

Die Teilnehmerinnen lernen, Ihre Sprachlosigkeit zu überwinden und die Schlagfertigkeit zu trainieren. Wie entstehen die Missverständnisse zwischen Mann und Frau und wie sind diese abzustellen? Aus welchen Gründen setzen Frauen ihre berechtigten Wünsche nicht durch und wie können sie lernen, "Nein" zu sagen? Zielgruppe sind Frauen, die deutlich mehr Selbstsicherheit erhalten wollen.

**Ro 05.00.02**

**Adelheid Maixner**, Betriebspädagogin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Sa, 21.03.2015, 09.00-15.30 Uhr  
€ 23,- / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Bewerbungstraining & Coaching für Wiedereinsteigerinnen

Nach einer mehr oder weniger langen Elternzeit ist es häufig schwierig, wieder in den (alten) Beruf zurückzukehren. Das kann an den veränderten Lebensgegebenheiten liegen, denn Frau ist jetzt Mutter und somit "Familienmanagerin". Wie kriege ich das alles unter einen Hut? Welches Arbeitsmodell ist das richtige? Eine Kombination aus Training der äußeren Faktoren (Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräch, Bewerbungsprozess) und Coaching Ihrer Persönlichkeit unterstützen Sie beim Projekt Wiedereinstieg. Zielgruppe: Wiedereinsteigerinnen (nach Babypause)

**Ro 05.00.03**

**Petra Skali**, Mentaltrainerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Sa, 25.04. +  
Sa, 02.05.2015, 09.00-16.00 Uhr  
€ 46,- 2 Tage/ 16 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Bewerbungstraining & Coaching - Einzelmodule

*Eine Kombination aus Training und Coaching in 4 Einzelmodulen zur Unterstützung in dem von Ihnen gewählten partiellen Bereich aus der Gesamtheit des Bewerbungsprozesses.*

### Modul Lebenslauf

Aufbau und Inhalte, Kennenlernen verschiedener Formate, Fragen klären zu Lücken, wenig oder viel Inhalt, Sonstiges, 3. Seite, Deckblatt, Foto, der Lebenslauf im Vorstellungstermin. Mitzubringen: (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung

**Ro 05.00.04**

**Petra Skali**, Mentaltrainerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Di, 02.06.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Modul Anschreiben

Aufbau und Inhalte, Formulierungen, Passgenauigkeit  
Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung

**Ro 05.00.05**

**Petra Skali**, Mentaltrainerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Di, 09.06.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Modul Vorstellungsgespräch 1

Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, Inhalte und Situationen im Bewerbungsgespräch, häufigste Fragen, Klärung des persönlichen Umgangs mit den Fragen, Verhalten: Gestik, Mimik, Körperhaltung und Sprechweisen, Unterbewusstsein, DO's und DONT's, Mitzubringen: (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung

**Ro 05.00.06**

**Petra Skali**, Mentaltrainerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum 1  
Di, 16.06.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Modul Vorstellungsgespräch 2

Ein Vorstellungsgespräch live führen, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Außenwirkung erzeugen, (an-)erkennen der eigenen Persönlichkeit. Mitzubringen: (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung

**Ro 05.00.07**

**Petra Skali**, Mentaltrainerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz, Raum: Altentagesstätte  
Di, 23.06.2015, 18.00-21.00 Uhr  
€ 12,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## EDV - Grundlagen

*In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Office 2010 unter Windows 7.*

### PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

Endlich: Statt Schreibmaschine den PC nutzen können. Sie lernen: Umgang mit der Maus, die Tastatur, die Symbole für die Nutzung Schreibprogramm Word, dem Schreibprogramm. Wir schreiben, korrigieren, gestalten: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Sie lernen das effektive Schreiben. Wiederverwenden von Texten: ändern, löschen, einfügen. Es wird gespeichert: in Ordnern und auf USB-Stick und gedruckt. Voraussetzungen: keine.

**Ro 05.01.01**

**Helga Peters**  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 9.00-12.00 Uhr, **ab 12.03.2015**  
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fit am PC - Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, 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. Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fenstertechniken, Taskleisten, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten u.a. Voraussetzungen: keine \*  
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für € 10 erworben werden.

**Ro 05.01.02**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mo, 19.15-21.30 Uhr, **ab 23.02.2015**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sprechstunde Windows 8 Umsteiger

Haben Sie einen neuen PC gekauft so ist dieser ab Werk mit Windows 8 oder 8.1 ausgestattet und Sie stehen nun vor dem Problem, das ungewohnte Windows zu bedienen? In der Sprechstunde können Sie Fragen zu Windows 8 stellen um die Bedienbarkeit für Sie wieder zu ermöglichen. Der Dozent wird Ihnen in einer Präsentation dazu Lösungen anbieten.

**Ro 05.01.03**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 12.02.2015, 19.30-21.45 Uhr  
€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 05.01.04**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 02.07.2015, 19.30-21.45 Uhr  
€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Kurs für Kids - PC Grundlagen und mehr (Word, Excel, Internet, Power Point)



**Osterferienkurs für Kinder ab 8 Jahren**  
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. Zusätzlich lernen wir Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. 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 Version Office 2010 unter Windows 7.

**Ro 05.01.05**

**Helga Peters**  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Di, 09.30-12.30 Uhr, **ab 07.04.2015**  
€ 53,- 4 Tage/ 16 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Kurs für Kids - PC Grundlagen und mehr (Word, Excel, Internet, Power Point)



**Sommerferienkurs für Kinder ab 8 J.**  
Siehe Ro 05.01.05

**Ro 05.01.06**

**Helga Peters**  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mo, 09.30-12.30 Uhr, **ab 24.08.2015**  
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Schnupperkurs Tablet-PC (Android)

Tablet-PCs sind eine Alternative zum herkömmlichen PC oder Laptop. Sie bieten die wichtigsten Funktionen eines Computers, man kann sie überall mitnehmen und sie sind leicht bedienbar. Hier lernen Sie Bedienung mit Fingern und Gesten, Musik zu hören, Fotos zu machen, Zeitschriften und Bücher zu lesen, navigieren beim Wandern u.v.m.  
Bitte eigenen Android-Tablet-PC mitbringen. Voraussetzungen: keine.

**Ro 05.01.07**

**Helga Peters**  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 11.06.2015, 9.00-12.00 Uhr  
€ 17,- / 4 UE  
Hinweis: max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Tabellenkalkulation

### Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie Tabellen erstellen und gestalten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, 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  
Di, 18.00-20.15 Uhr, **ab 19.05.2015**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Präsentation

### Präsentationen mit PowerPoint 2010

Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind. 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  
Do, 18.00-21.00 Uhr, **ab 11.06.2015**  
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Internet, Fotos und mehr

### Internet für Einsteiger

Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: Was sind Provider & Server? \* Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet \* Gefahren und Schutzsoftware \* Grundlagen eines Browsers \* Surfen und gezieltes Auffinden von Information \* Recherche \* Hilfsmittel Link/Favoriten; Download von Dateien \* Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat \* Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

**Ro 05.02.20**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker  
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mo, 19.15-21.30 Uhr, **ab 20.04.2015**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Im Kurs lernen Sie, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik, suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzung: keine

**Ro 05.02.21**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 9.00-12.00 Uhr, **ab 12.02.2015**  
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Ro 05.02.22**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 9.00-12.00 Uhr, **ab 06.08.2015**  
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Internet für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die über die Grundlagen hinausgehen wollen. Geplante Themen: Vertieftes Recherchieren mit verschiedenen Suchmaschinen \* Datenspeicherung mit der Cloud \* E-Mail/Optimierung \* alternative Internet-Browser und deren Installation \* Sicherheit \* Vertiefung Download \* Speicherung der Daten \* Finden/Installieren von hilfreichen Programmen \* Bezahlsysteme. Voraussetzungen: allgemeine Windowskenntnisse, gute Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse (Zugangsdaten müssen bekannt sein).

Arbeitsmaterial: Kann gegen eine Kopierpauschale beim Kursleiter erworben werden.

**Ro 05.02.23**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mo, 19.15-21.30 Uhr, **ab 22.06.2015**  
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop Internet-Café - Einkaufen

Der Workshop richtet sich an Personen die bereits das Internet benutzen, aber beim online Einkaufen verunsichert sind. Mögliche Themen: Onlineshops \* Sinn und Unsinn von Verbraucherportalen / Preissuchmaschinen \* Widerspruchsmöglichkeiten \* Umtausch / Rücksendungen. Bitte bei Anmeldung Themenwünsche benennen.

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundlagen des Internets und seiner Nutzung (Aufruf einer Internetseite, Surfen durch klicken).

**Ro 05.02.24**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 19.02.2015, 19.30-21.45 Uhr  
€ 13,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Vom Digitalbild zum Fotobuch

Mit der kostenlosen Software von CEWE gestalten Sie im Kurs Schritt für Schritt ein Fotobuch: \* Download der Software \* Layout \* Buchaufbau \* Bildauswahl \* Hintergründe \* Beschriftung \* Bitte bringen Sie eigene Bilder auf USB-Stick oder CD/DVD mit.

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von 26,95 € pro Teilnehmer/in.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 7 € erworben werden.

**Ro 05.02.26**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Mo, 19.30-21.15 Uhr, **ab 01.06.2015**  
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Workshop Digitalkamera

Der Kurs vermittelt das Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt:

\* Vertraut machen mit der Kamera \* Einspielen der Bilder \* Bildoptimierungen mittels spezieller Software \* Größe der Datei bzw. deren Veränderung \* Übermitteln an ein Labor \* Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.

Mitzubringen: Kamera mit USB Kabel (sofern vorhanden).

**Ro 05.02.27**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 30.04.2015, 19.00-22.00 Uhr  
€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Ro 05.02.28**

**Mathias Weidenauer** Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
Do, 21.05.2015, 19.00-22.00 Uhr  
€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## 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 mehr. 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  
Di, 17.30-19.30 Uhr, **ab 24.02.2015**

€ 59,- 5 Tage/ 13 UE / max. 10 Teilnehmer  
Kursgebühr für Kinder 48,-€. Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## Kaufmännische Kurse

### Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechnungswesens etc. geklärt. Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

**Ro 05.06.01**

**Heinz Schumacher**, Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz, Raum: Altentagesstätte

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.02.2015**

€ 18,- 4 Tage/ 8 UE

## Mathematik

### Mathe-Crash-Kurs für Abiturienten



Lösung von Prüfungsaufgaben für 's Abitur in den Gebieten Analysis (Differential- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (LK + GK). Zwei Kurstage finden zusätzlich freitags im Sozialzentrum Nieder-Roden statt: Freitag, 06.02.15 + Freitag, 27.02.2015.

**Ro 06.08.01**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

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

Di, 27.01., 03.02., 10.02, 24.02.,

03.03.+ 10.03.2015,

Fr, 06.02. + 27.02.2015,

18.00-21.00 Uhr

€ 48,- 8 Tage/ 32 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Mathe-Crash-Kurs für Realschüler



Lösung von Prüfungsaufgaben für den Realschulabschluss.

**Ro 06.08.02**

**Gabriele Breitbach-Hitzel**

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 12.02.2015**

€ 45,- 10 Tage/ 30 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung





# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Access	36
Acrylmalerei	16, 49, 70
Aktzeichnen	15, 49
Alphabetisierung	26f, 56, 89
Aquarellieren	16, 49
Arabisch	28, 79
Archäologie	13
Atem	4, 53
AutoCAD	38
Autogenes Training	22, 63, 73, 86
<b>B</b>	
Backen	26, 78
Batik	49
Bauen	10
BBP	55, 88
Beckenbodentraining	51, 73
Beruf	33ff, 39ff, 48, 81
Betriebssysteme	33f, 39
Bewerben	48, 81
Bildbearbeitung am PC	37f, 82
Bildhauerei	17
Bildungsurlaub	3ff, 7, 11, 23, 30, 32, 34f, 40, 59
Blues Harp	21
Bogenschießen	55
Bosnisch	31
Buchbinden	20
Buchführung	39f
Burnout	70
Büromanagement	34, 36
<b>C</b>	
Cambridge Certificates	30
Chemie	8
Chinesisch	28f
Computerkurse	33ff, 65f, 67, 81f
<b>D</b>	
Dänisch	29
Datensicherheit	34
Datev	41
Demenz	25, 69
Desktop-Publishing	38
Deutsch	26
Deutsch als Fremdsprache	26f, 56f, 64, 79, 89
Didgeridoo	21
Drehkurse (Töpfern)	18
Drucktechniken	15, 49
<b>E</b>	
Ehrenamt	41f
Einbürgerung	27
Energie	10, 61
Englisch	29f, 57f, 64, 79, 89f
Englisch für den Beruf	30, 58, 79
Englisch für Kinder/Schüler	30, 58, 64, 79
Entspannung	8f, 12, 22f, 53f, 73f, 86f
Ernährung	25f, 62, 77f, 88
Ethik	3

Excel	34ff, 66, 82
<b>F</b>	
Familienaufstellungen	6, 45
Feldenkrais	54, 62
Film	19
Filzen	20
Fitness	24, 55, 63, 75f, 88
Fördermittel	41
Fossilien	47
Fotobuch	38, 66, 82
Fotografie	18f, 50, 66, 71f
Französisch	30, 58, 65, 79, 90f
Frauenkurse	10ff, 48, 50, 81
Führungen	2f, 8, 10, 12ff, 44f, 47, 68ff
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	52
<b>G</b>	
Garten	8f
Gebärdensprache	26, 64
Gehirntraining	4, 45, 63, 69
Geschichte	2f, 69
Gesellschaft	2f, 44, 68f, 83
Gesundheit	22ff, 51f, 62f, 73ff, 86ff
Gitarre	71
Grafik	37f
Griechisch	30
Gymnastik	23, 55f, 62, 75f, 87f
<b>H</b>	
Handarbeit	20, 50
Heilmethoden	24f, 51f, 64, 76f, 88
Heimwerken	10, 50
Herz-Kreislauf-Training	24
Homöopathie	51, 77
Hormone	12
Hypnose	8
<b>I</b>	
Ikebana	20
Indesign	38
Integrationskurse	27, 56f, 89
Internet	32f, 81f
Italienisch	31, 59, 65, 80, 91
<b>J</b>	
Japanisch	31
Jugendliche	16, 38f, 60, 67, 69ff, 75, 79, 82
<b>K</b>	
Kalligraphie	17, 70
Kampfkunst	24, 55
Kaufmännische Kurse	39f
Keramik	17f, 71, 85
Kinderkurse	30, 38f, 49, 60, 64, 67, 69ff, 74f, 81
Kinesiologie	7, 64, 76, 83
Kochen	25f, 50f, 77f
Kommunikation	4, 10, 34, 36, 48
Kosmetik	24, 50, 85
Kräuter/Wildpflanzen	8, 70, 76
Kroatisch	31

Kunst- und Kultur	13ff, 49, 70f, 84
Kunsthandwerk	19f, 72, 85
<b>L</b>	
Länderkunde	61, 83f
Laufen	55
Lernen	4, 69
Lesungen	5, 11ff, 48f, 84
Literatur	11ff, 48f, 61, 84
Lohn und Gehalt	39f
<b>M</b>	
Magix	38
Mail	33f, 36
Malen	15ff, 49, 70, 84
Massage	23, 25, 52
Mathematik	92
Meditation	7, 53f, 73
Mode	21, 72, 85f
Mosaik	20, 72
Musik, Musizieren	21, 49, 60, 67, 71
Musikarchiv	38
<b>N</b>	
Nähen	21, 50, 72, 85f
Natur	8f, 70, 73
Netzwerk	39
Neurodidaktik	4
NLP	69f
<b>O</b>	
Office	34f, 66, 81
Osteoporose	63
Outlook	34, 36
<b>P</b>	
Pädagogik	4, 45, 69
Papierschöpfen	49
Patientenverfügung	3, 8
PC-Grundlagen	33f, 81
Percussion/Schlagzeug	49, 71
Philosophie	3
Photoshop	37f
Picasa	37, 66
Pilates	56, 63, 76, 88
Plastisches Gestalten	17f, 85
Politik	2, 44, 68f
Polnisch	31
Portugiesisch	31, 65
Powerpoint	34ff, 66, 82
Programmieren	38
Prüfungen	27, 40
Psychologie	5ff, 45, 69f, 83
<b>Q</b>	
Qigong	23, 54, 62, 74
<b>R</b>	
Radieren	15
Recht	2, 40f, 48, 83
Reiki	8
Reisen	2, 11, 23, 46f
Religion	3
Rhetorik	5, 41
Rumänisch	31

Russisch	31, 80
<b>S</b>	
SAP	40
Schmuck	19, 85
Schreibwerkstatt	6, 11
Schwimmen	24
Selbstverteidigung	24
Selbstvertrauen	6f, 81
Seniorenbildung	6, 25, 29, 33, 45, 53f, 56, 61, 81, 89
Serbisch	31
Smartphone/mobile Geräte	33f, 66, 81
Spanisch	32, 59, 65, 80, 91f
Speckstein	17
Spinning	24
Sportschießen	24
Spracheinstufung	28, 57
Steuern	40
Stilberatung	62, 72
Stimmtraining	4, 11, 21, 53
Stressbewältigung	7f, 22f
<b>T</b>	
Tai Chi	54, 74
Tanz	21f, 54
Tastschreiben am PC	39, 82
Textiles Gestalten	20f, 72, 85f
Tiere	9, 70
Trad. Chin. Medizin (TCM)	24f, 78f, 88
Türkisch	32
<b>U</b>	
Ukulele	21
Umweltbildung	8ff, 44f
Ungarisch	32
<b>V</b>	
Verbraucherfragen	10, 61
Vorsorgevollmacht	3, 83
Vorträge	2ff, 5f, 9f, 25, 44f, 52, 61, 83f
<b>W</b>	
Walking	76
Wassergymnastik	64
Weben	20
Web-Publishing	39
Wechseljahre	12
Wildnispädagogik	9
Windows	33f, 66
Wirbelsäulengymnastik	55, 63, 75, 87
Wirtschaft	3, 41, 69
Word	34f, 66
Work Life Balance	7
<b>X</b>	
Xpert	39f
<b>Y</b>	
Yoga	12, 22f, 45, 52f, 62, 73f, 86f
<b>Z</b>	
Zeichnen	15, 49
Zirkustraining	75
Zumba	22, 56, 76