

Programm 1. Halbjahr 2016

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: **Mo, 01. Februar 2016**

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 (Hefmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim Hintergasse 15, 63110 Rodgau



Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Commerzbanktower

Der "Coba-Tower" gilt als der höchste Wolkenkratzer Deutschlands (300 m mit Antenne). Entworfen wurde er vom britischen Stararchitekten Norman Foster und ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediterranen Garten im 15., 19. und 35. Stock-

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage 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,

werk. Dazu die grandiose Aussicht auf die Bankenmetropole.

Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung

Ro 01.00.01

Silke Ott

Frankfurt am Main

Mi, 24.02.2016, 17.30-21.30 Uhr

€ 21

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 17.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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) 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.

"103 Frankfurter Unorte" - Frankfurts geheime Schätze Teil 3 mit Christian Setzepfand

Zwar wurden in den zwei bisherigen Unorteführungen bereits unzählige zuvor vernachlässigte Stellen in Frankfurt ans Tageslicht befördert, doch wer denkt, dass der Vorrat an skurrilen Orten und Anekdoten in Frankfurt erschöpft wäre, liegt völlig falsch! Freuen Sie sich auf die neue Tour zum Bestseller "103 Frankfurter Unorte" von & mit Christian Setzepfand und entdecken Sie noch mehr Verborgenes, Kurioses und Ungewöhnliches in der Mainmetropole. Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung

Ro 01.00.02

Silke Ott



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

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.

Teilnahmebescheinigungen:

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

Versicherung:

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

Hausordnung:

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

Programminweis:

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

Datenschutz:

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

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.

Frankfurt am Main

Di, 24.05.2016, 15.00-20.00 Uhr

€ 25,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt
laufend freie Mitarbeiter /
Mitarbeiterinnen in Bezug auf
eine Dozententätigkeit.

Kontakt:

0 6106 / 693 12-25



Führung durch die Kleinmarkthalle mit Christian Setzpfandt

Die Kleinmarkthalle; Frankfurts überdachter Viktualien Markt! Zwischen Oberräder Kräutern, exotischen Früchten, hessischen Spezialitäten und einer kulinarischen Reise um die Welt bietet die Kleinmarkthalle vom täglichen guten Essen bis zum Luxus des Gourmets was Herz und Magen begehrt.

Hinweis für Gehbehinderte: Es sind Treppen zu steigen, keine Sitzplätze.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Sa, 12.03.2016, 08.00-13.00 Uhr

€ 40,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 8.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurter Bierkult(o)ur - Braukunst & Craftbeer auf der Spur mit Christian Setzpfandt

Unser Apfelwein ist weltbekannt, doch unsere kleinen Frankfurter Biermanufakturen sind derzeit in aller Munde! Eine Tour über die Braugeschichte & Handwerkskunst mit köstlichem Bier der größten, kleinsten und kulturreichsten Brauereien Frankfurts und natürlich dem neuen Trend Craftbeer. Erleben sie eine unvergessliche Führung mit leckeren Verkostigungen & kleinem Craftbeer-Seminar. Teilnahme erst ab 16 Jahren. Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 01.04.2016, 15.00-20.00 Uhr

€ 35,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine kulinarische Führung rund um die Seligenstädter Fischerzunft

Der Stadtrundgang führt Sie zurück in die Zeit, in der sich Handwerker gleichen Gewerbes "genossenschaftlich organisierten" und sich zu Zünften zusammenschlossen. Die Seligenstädter Fischerzunft gibt es seit 1546 und sie ist die einzige, die auch heute noch ihr Zunftwesen lebt. Fisch war früher eine ausgewiesene Fastenspeise. Die Verkostung in einer Seligenstädter Forellenzucht wird Sie vom Gegenteil überzeugen.

Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Busfahrt Rodgau-Seligenstadt-Rodgau, Führung und Kostprobe und Getränk

Ro 01.00.05

Silke Ott

Seligenstadt

Do, 07.04.2016, 10.00-14.00 Uhr

€ 27

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 9.45 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurter "Grie Soß" - die Führung zum Frankfurter Nationalgericht mit Christian Setzpfandt

Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse & Borretsch. Die Frankfurter Grüne Soße: traditionell mit sieben Kräutern. Ein "Gedicht" so titelte H.P. Müller, Ingrid Schick schrieb ein Buch über das Nationalgericht und Anton Le Goff feiert Erfolge mit dem "Grüne Soßen Festival" in Frankfurt. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Rundgang mit vielen Informationen zur Frankfurter Küche und zu Frankfurter Rezepten.

Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben, Senf

Ro 01.00.06

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 20.05.2016, 15.00-20.00 Uhr

€ 42,- / 7 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Würstchen in Frankfurt - eine kulinarische Führung mit Christian Setzpfandt

Es gibt eine Vielzahl von Würstchen in Frankfurt. Lassen Sie sich auf einem kulinarischen Spaziergang mit Christian Setzpfandt überraschen. Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben

Ro 01.00.07

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 03.06.2016, 15.00-20.00 Uhr

€ 40,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Informationsbesuch ZDF Sendezentrum Mainz

In einer Führung durch das ZDF können Sie hinter die Kulissen schauen. Sie besichtigen das Sendezentrum, werden in einem Unternehmensfilm informiert und erfahren in interessanten Gesprächen alle Zahlen, Daten und Fakten. Mindestalter: 12 Jahre.

Vor der Führung können die Teilnehmer auf eigene Kosten im Casino des ZDF zu Mittag essen.

Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahn- und Busfahrt Rodgau-Mainz-Rodgau, Führung, Besuch der Sendung "hallo deutschland"

Ro 01.00.08

Silke Ott

Mainz

Mi, 20.04.2016, 10.30-20.00 Uhr

€ 20,- / 13 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 10.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Informationsbesuch ZDF Sendezentrum Mainz für Berufstätige

In einer Führung durch das ZDF können Sie hinter die Kulissen schauen. Sie besichtigen das Sendezentrum, werden in einem Unternehmensfilm informiert und erfahren in interessanten Gesprächen alle Zahlen, Daten

und Fakten. Bitte beachten Sie, dass das Informationsprogramm ca. 2 - 2,5 Stunden dauert und mit längeren Fußwegen verbunden ist. Mindestalter: 8 Jahre. Kurs für Berufstätige und Familien

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: S-Bahn- und Busfahrt Rodgau-Mainz-Rodgau, Führung, Teilnahme bei den Proben der Sendung "ZDF-Fernsehgarten"

Ro 01.00.09

Silke Ott

Mainz

Sa, 13.08.2016, 11.30-19.00 Uhr

€ 24,- / max. 12 Teilnehmer

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 11.30 Uhr /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kinder zahlen 18 Euro

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 Anlagerderivaten. Mitzubringen: USB-Stick.

Ro 01.04.01

Ralf Stock Certified Financial Technician

(CFTE)

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Sa, 30.04.2016, 09.30-12.30 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

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. Eine Portion Mut gehört auch dazu. 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, Lehrerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz 3, Raum 5

Fr, 11.03.2016, 17.00-19.15 Uhr

Sa, 12.03.2016, 09.00-12.45 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 8 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gripsgymnastik - Demenzprophylaxe und mentale Leistungssteigerung

Inzwischen ist die Relevanz geistiger Aktivität bis ins hohe Alter für die geistige Leistungsfähigkeit ebenso bekannt wie körperliche Betätigung für einen bewegungsfähigen Körper. Aus diesem Grund bietet 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

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 26.02.2016

€ 53,-, min. 12 Teilnehmer

€ 63,-, min. 10 Teilnehmer

€ 79,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 24 UE

Rundum fit für Körper und Geist

Dass regelmäßiges Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems notwendig ist, um den Körper bis ins hohe Alter fit und gesund zu erhalten, weiß inzwischen jeder. Dass das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden kann - und muss! - wissen inzwischen viele. Dass jedoch körperliche Aktivität unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hat, ist bislang ein weitgehend unbekannt. Bewegung bewirkt sofort eine messbare Steigerung der Gehirndurchblutung! Wir werden uns in unserem 4-tägigen Seminar mit der Wissensvermittlung zur Funktionsweise unseres Gehirns, mit den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in Theorie und Praxis sowie verschiedenen Fitness-Einheiten befassen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Matte, Getränk, Handtuch, Sportschuhe, bei Bedarf Lesebrille, Schreibzeug (Block und Stift)

Ro 01.06.08

Susanne Dey

Familienzentrum; Seminarraum 1 + 2

Sa/So 27.02., 28.02., 05.03.,

06.03.2016, 09.00-13.30 Uhr

€ 53,-, min. 12 Teilnehmer

€ 63,-, min. 10 Teilnehmer

€ 79,-, min. 8 Teilnehmer

4 Tage/ 24 UE

Psychologie

Nutze die Kraft deiner Gedanken für deine Gesundheit

Gedanken und Gefühle können den Weg zu Krankheiten bahnen - und - Gedanken und Gefühle können den Weg zur Gesundheit bahnen. Denn: Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen. Ausgehend von den Forschungsarbeiten zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) kann das Management der Gedanken und Gefühle positiven Einfluss nehmen auf Krankheiten wie Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Allergien usw.

Im Zusammenhang mit Stress und starker Belastung dient es dazu, Burnout-Prozessen vorzubeugen oder entgegen zu wirken bzw. dient es der Gesundheitsprävention. Im Kurs lernen Sie HGT kennen und machen erste Erfahrungen



GESELLSCHAFT

gen in diesem Bereich. Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Ro 01.07.01

Karl-Heinz Wenzel, Diplompädagoge
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum 1

Sa, 16.04.2016, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

10 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

28 Tage - zum Aktivieren Ihrer Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Balance

Kleingruppe

Nimm' dir täglich eine Stunde Zeit für dich. Und wenn du keine Zeit hast, dann nimm' dir 2 Stunden! Ein aufbauendes und in sich abgeschlossenes Kursprogramm über 28 Tage mit 5 Workshops und kleinen täglichen Umsetzungsübungen. Die 5 Präsenztage dienen der Vermittlung theoretischen Wissens, dem Anleiten von Entspannungs- und Meditationsübungen, dem Erlernen von Mentaltechniken und dem proaktiven Austausch mit den Teilnehmern. Durch die Einbeziehung verschiedenster Lebensbereiche werden Sie angeregt, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu handeln. Daraus können sich neue Sichtweisen auf das eigene Leben mit entsprechenden positiven Veränderungen ergeben.

Ein Kurs für

- Menschen, die Ihre Lebensfreude (wieder) entdecken möchten
- Menschen, die nach größerer innerer Zufriedenheit und Balance suchen
- Menschen, die ihr Leben aktiv selbst bestimmen und gestalten möchten

Ro 01.07.02

Petra Skali, Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum 1

Fr, 18.00-21.00 Uhr, **ab 13.05.2016**

€ 113,- 5 Tage/ 20 UE + 10 UE/ max. 7 TN /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Positiv leben

Kleingruppe

Was immer Sie brauchen, um glücklich, gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein - das Leben hält alles für Sie bereit. Sie bestimmen bewusst oder unbewusst, wie Ihr Leben verläuft. Wir sind, was wir denken. Der Gedanke wird zum TUN. Das Tun zur Gewohnheit. Die Gewohnheit formt unseren Charakter und unser Leben. Das hat nicht nur Auswirkung auf uns selbst, sondern bestimmt auch unser gesamtes Umfeld und die Reaktion der Menschen auf uns. Erfahren Sie im Kurs über die Gesamtzusammenhänge positiven Lebens und mit welchen Techniken Sie Ihren Schalter jetzt auf POSITIV stellen, um mit Ausdauer, Imagination und persönlicher Verantwortung Ihre Zukunft selbst zu bestimmen.

Ro 01.07.03

Petra Skali, Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum 1

Di, 15.03.+ 22.03.2016, 18.00-21.00 Uhr

€ 30,- 2 Tage/ 8 UE

Hinweis: max. 7 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wer bin ich und wie wirke ich auf andere? Menschenkenntnis und dessen Nutzen

Kleingruppe

Persönlichkeitsanalyse-Modelle unterteilen die Menschen in 4 Grundtypen. Die Ausprägungen haben Einfluss im beruflichen und persönlichen Bereich. (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 harmoniert.

Dieses Wissen lässt Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst, aber auch für andere entwickeln. Sie lernen zu verstehen, zu akzeptieren und respektieren. Sie können sich besser auf Menschen, Situationen und Herausforderungen einstellen.

Ro 01.07.04

Petra Skali, Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Di, 12.04.+ 19.04.2016, 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer

€ 21,-, min. 10 Teilnehmer

€ 26,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zeit zum Leben - Ordnungs- und Zeitmanagement 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. Planen Sie bewusst und effektiv Ihren Tag, die Woche, das Jahr. Gewinnen Sie Zeit zum Entspannen oder für Ihre Hobbys. Nutzen Sie die Impulse zur täglichen aktiven Umsetzung für ein kraftvolleres, gesünderes, glücklicheres Leben in Zufriedenheit mit sich selbst.

Ro 01.07.05

Petra Skali, Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Fr, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2016**

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 32,-, min. 10 Teilnehmer

€ 40,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 12 UE

Zeit für mich Lösungen finden - Entspannen - in Balance kommen

Kleingruppe

In einer Kleingruppe gehen wir wöchentlich (wechselnde) Themen an, die dich bewegen und wo du nach Lösungen für dich suchst. Ähnlich zu Sportkursen, bei denen der Körper erst durch regelmäßiges Training gesünder, fitter und leistungsfähiger wird, verhält es sich auch mit der inneren Gedankenwelt. In diesem Kurs wird die notwendige Kontinuität gegeben, um die Umsetzung der Ergebnisse längerfristig zu begleiten, zu vertiefen und durch ent-

sprechendes Feedback zu optimieren. Der Ansporn der Gruppengemeinschaft trägt sein Übriges dazu bei. Die Themen (wie z.B. Motivation, Selbstvertrauen, Ordnungsstrukturen, Zeitmanagement, Lebensfreude, Loslassen, Zufriedenheit, Wertschätzung, Zielerreichung, Stress, Perfektionismus) werden von den Kursteilnehmern selbst bestimmt und proaktiv gemeinsam reflektiert.

Über die Vermittlung faktischen Wissens, den Erfahrungsaustausch und Tipps für den Alltag gewinnen Sie neue Sichtweisen, veränderte Denkstrukturen und Handlungsmöglichkeiten.

Ro 01.07.06

Petra Skali, Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 26.04.2016**

€ 91,- 12 Tage/ 24 UE / max. 7 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ja zum Nein Lernen, Grenzen zu setzen

Kleingruppe

"Darf es ein bisschen mehr sein?" "Das muss heute unbedingt noch erledigt werden..." "Könntest du mal eben..." Mit diesen und ähnlichen Sätzen werden wir im Berufs- und Privatleben immer wieder herausgefordert. Hier und da auszuhelfen, auch wenn man eigentlich gerade keine Lust dazu hat, ist nicht nur in Ordnung, sondern zuweilen sogar wichtig. Aber wenn es zur Regel wird, andere wichtiger als sich selbst zu nehmen, dann ist es an der Zeit, die eigene Hilfsbereitschaft und die persönlichen Grenzen zu überprüfen. Wenn wir ein Gleichgewicht finden wollen, zwischen dem selbstverständlichen JA für andere und dem genauso selbstverständlichen JA für uns selbst, braucht es dann und wann ein klares NEIN. Es hilfreich und angemessen vorzubringen, kann man lernen. Genau darum geht es in diesem Kurs.

Ro 01.07.07

Heike Herzog, Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 19.03.2016, 10.00-16.30 Uhr

€ 35,- / 8 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Länderkunde



Naturwunder Erde - Multivisionsshow

Eine Weltreise voller Bilder, Erlebnisse und Musik: die neue Multivisionsshow von & Markus Mauthé. In seiner neuen Multimedia-Reportage im Auftrag der Umweltschutzorganisation erklärt er die Erde als Ganzes. Er hat es geschafft, die unermessliche Vielfalt des Planeten mit der Kamera in Form faszinierender Fotos festzuhalten und relevante Lebensräume im Wasser, Wald, Grasland und Gestein sowie deren Verbindungen untereinander zu zeigen. Neben fundiertem Fachwissen

bietet er authentische Geschichten, Anekdoten zum Schmunzeln, haarsträubende Grenzerfahrungen und bewegende Begegnungen mit Mensch und Tier. Untermalt wird die Weltreise durch eigens für die Bilder komponierte Musikpassagen von Kai Arend. Weitere Informationen, Bilder und Videos der Fotoreisen finden Sie unter: www.greenpeace.de/naturwundererde.

Ro 01.10.01

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

Mo, 21.03.2016, 19.30-22.00 Uhr

Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich. Begrenzte Anzahl an Sitzplätzen.

In Zusammenarbeit mit Greenpeace

Geheimnisvolles Ägypten - Geschichte, Schrift und Götter der Pharaonen

Um Ägypten mit seiner langen Geschichte und seinen einzigartigen Bau- und Kunstdenkmälern zu verstehen, muss man sich von herkömmlichen Zeitbegriffen trennen. Wenn man sich intensiv mit dem alten Ägypten beschäftigt, verschwimmen die Grenzen zwischen Realität und Mythos. Die Hieroglyphen, vor tausenden von Jahren von den tiefsten Grabkammern bis zu den Spitzen der Pyramiden in Stein gemeißelt, geben Auskunft über die Zeit der Pharaonenherrschaft und den altägyptischen Götterhimmel. Sie lernen die Auslegung der Hieroglyphen kennen, erhalten Informationen über die Denk- und Lebensweise der Pharaonen und beschäftigen sich mit dem Bau und der Bedeutung von Pyramiden sowie der Bedeutung der wichtigsten Götter im alten Ägypten. Am Ende des Seminars erwartet die Teilnehmer ein kleines arabisches Buffet. Die Kosten (ca. 7 Euro) werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Ro 01.10.02

Mohamed Elhamalawi
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-
auxplatz 3, Raum 1

Sa, 12.03.+ So, 13.03.2016

10.00-16.00 Uhr

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

Biologie

Kräuterwanderung

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund & lecker, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wie und wo können Pflanzen, Kräuter und Blätter aus der Natur gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Teller, Tasse mitbringen. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Materialkosten in Höhe von 4 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Ro 01.14.01

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

Sa, 23.04.2016, 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Familienausflug zu den neuen Schaflämmern



An einem Samstagnachmittag werden Sie mit dem Schäfer die neuen Lämmchen der Saison 2016 kennenlernen, füttern und natürlich auch streicheln dürfen. Den Hütehund werden Sie in Aktion erleben und die Hintergründe des Haustiers "Schaf" werden Ihnen anhand von Schaubildern dargestellt. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Praxiserfahrung mit und bei den Schafen und Lämmern. Zielgruppe sind Familien, welche ihren Kindern oder Enkeln nicht alltägliche "Tiernähe" ermöglichen möchten. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig mitgeteilt.

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 01.14.02

Markus Metzger, Schäfer

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

Sa, 26.03.2016, 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



Heute gehen wir den Schafen an die Wolle! Wir werden unsere Zackelschafe scheren und das Thema Wolle der Schafe ergiebig betrachten. Selbstverständlich können Sie bei der Schur mithelfen. Bitte (Bastel-)schere mitbringen. Schafknuddeln ist inklusive. Überlegen Sie sich, was Sie schon immer mal über die Wolle der Schafe erfahren wollten, sodass wir Ihren Wissenshorizont noch erweitern können. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig mitgeteilt.

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 01.14.03

Markus Metzger, Schäfer

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben

Sa, 30.04.2016, 14.00-15.30 Uhr

€ 6,- pro Einzelperson

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

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen / Zeichnen



Manga und Anime zeichnen Comic-Kurs für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren



Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, sollen die typischen Merkmale näher betrachtet werden und zudem mehrere praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi Charaktere, gegeben werden. Hier lernt man das wichtigste Handwerkszeug kennen! Von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung bis hin zum fertigen Storyboard.

Bitte mitbringen: glattes Papier, lose, als Block A 4 oder größer, Fineliner 0,4 mm (nur schwarz), Bleistifte verschiedene Stärken, Buntstifte bzw. Farben.

Ro 02.05.01

Edi Hermann, Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 23.04. + So, 24.04.2016,

10.00-16.00 Uhr

€ 42,- 2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie 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. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen

und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben.

Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise vertiefen oder vertiefen.

Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.05.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 18.06. + So, 19.06.2016,

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik / Musizieren

Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Einführung ins Akkord- und Melodiespiel. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Ro 02.08.01

Christoph Roßbach, Musikpädagoge

Freiherr-vom-Stein-Schule, Mensa,

Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

€ 59,- 17 Tage/ 23 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Ro 02.08.02

Christoph Roßbach, Musikpädagoge

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 03.02.2016**

€ 59,- 17 Tage/ 23 UE

Ro 02.08.03

Christian Gutgesell

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-

Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 15.02.2016**

€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.05

Sabine Stötzner

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-

Schule, Mensa, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Mo, 18.00-20.00 Uhr, **ab 15.02.2016**

€ 52,- 9 Tage/ 24 UE, 14-tägig

Ro 02.08.06

Christoph Roßbach, Musikpädagoge

Freiherr-vom-Stein-Schule, Mensa,

Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

€ 59,- 17 Tage/ 23 UE

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistenentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt.

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, 04.06. + So, 05.06.2016,

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist und die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Grundkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Er wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden.

Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare.

Ro 02.09.01

Uwe Kraemer-AveMarie

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner

Saal, Römerstr. 13

Fr, 20.00-21.00 Uhr, **ab 08.04.2016**

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 13,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 4 UE

Fotografie

Digitale Fotografie - Von A wie Aufnahmen bis Z wie Zeigen

In diesem Kompakt-Workshop wollen wir alle wichtigen Elemente der Digitalfotografie betrachten und praktisch erfahren. Natürlich werden wir die Grundelemente der Fotografie, wie Blende, Aufnahmezeit, ISO, Weißabgleich usw. behandeln. Aber auch Themen wie die Perspektive oder die Bildelemente kommen nicht zu kurz. Den Abschluss bilden Tipps um die Präsentation von Fotos: sowohl das klassische Bild im Rahmen wie auch das Fotobuch oder das Internet-Portfolio. Dieser Workshop ist nur für Teilnehmende mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera geeignet. Bitte bringen Sie neben Ihrer Kamera auch, wenn vorhanden, Ihr Zubehör und ein Stativ mit. Ebenso Ihre Gebrauchsanleitung, leere Speichermedien und volle Akkus. Der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen, wir sind so viel wie möglich mit der Kamera draußen.

Ro 02.11.01

Peter Giefer

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

Sa, 19.03. + So, 20.03.2016,

10.00-16.00 Uhr

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE



Digitale Fotografie - Lasse dein Bild sprechen

Die Bildsprache als zentrales Element der Fotografie ist das Thema dieses Workshops, der uns in die Tiefen des Bildaufbaus und der Farb- und Formensprache bringt. Dies alles in einer entspannten Atmosphäre und mit viel Praxis gepaart, sollte der Grundstein für eine eigene Bildsprache sein. Nur wer sich vor der Aufnahme ein paar Gedanken mehr macht, wird auch mit dem Ergebnis mehr zufrieden sein. Die zentrale Frage die wir beantworten wollen lautet: Warum mache ich dieses Foto? Dieser Workshop ist für alle Teilnehmenden mit JEDER Kamera geeignet.

Bitte bringen Sie neben Ihrer Kamera auch, wenn vorhanden, Ihr Zubehör und ein Stativ mit. Ebenso Ihre Gebrauchsanleitung, leere Speichermedien und volle Akkus.

Der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen, wir sind so viel wie möglich mit der Kamera draußen.

Ro 02.11.02
Peter Gießer

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

Sa, 09.07. + So, 10.07.2016,

10.00-16.00 Uhr
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE

Fotoexkursion Dippemess Frankfurt

Riesentrak, Autoscooter, Kettenkarussell... All dies und das große Abschlussfeuerwerk der Dippemess in Frankfurt werden wir auf unserem Fotospaziergang mit der Kamera festhalten. Dazu gibt es natürlich jede Menge Tipps und Tricks für die Aufnahmen. Nach einer Einweisungsrunde geht es los und jeder Teilnehmende wird mit tollen Fotos nach Hause gehen. Die Anreise erfolgt eigenverantwortlich. Dieser Workshop ist für alle Teilnehmenden mit JEDER Kamera geeignet. Bitte bringen Sie neben Ihrer Kamera auch ein Stativ, sowie Ihre Gebrauchsanleitung, leere Speichermedien und volle Akkus mit. Der Witterung entsprechende Kleidung anziehen. Treffpunkt ist die U-Bahn Station Eisssporthalle in Ffm.

Ro 02.11.03
Peter Gießer

Frankfurt am Main
Di, 22.03.2016, 19.30-22.30 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer
€ 14,-, min. 10 Teilnehmer
€ 17,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Licht und Luminale

Die Messe "Light and Building" in Frankfurt zieht alle zwei Jahre Liebhaber von Lichtinstallationen und Lichtspielereien aus ganz Deutschland an. Diese, teils einmaligen, Illuminationen mit der Kamera festzuhalten, ist Ziel unseres zweigeteilten Workshops Licht und Luminale. Am ersten Abend wollen wir uns in der Volkshochschule mit der Technik und den Möglichkeiten der Aufnahme auseinandersetzen. Der zweite Abend ist dann der Praxis in Frankfurt gewidmet. Hier wollen wir das vorher Erlernte in tolle Bilder umsetzen, natürlich mit fachkundiger Hilfe vom Dozenten. Die Anreise erfolgt eigenverantwortlich, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Dieser Workshop ist nur für Teilnehmende mit einer

digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera geeignet. Notwendig ist ebenfalls ein Stativ.

Bitte bringen Sie neben Ihrer Kamera auch, wenn vorhanden, Ihr Zubehör mit. Ebenso Ihre Gebrauchsanleitung, leere Speichermedien und volle Akkus.

Ro 02.11.04
Peter Gießer

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

Fr, 11.03.2016, 18.00-21.45 Uhr, Sozialzentrum Nieder-Roden, Puisseauxplatz

Fr, 18.03.2016, 20.00-23.00 Uhr, Frankfurt € 26,-, min. 12 Teilnehmer
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 39,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 9 UE

Kunsthandwerkliches Gestalten

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine jahrhundertalte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. Es entstehen wunderschöne, ästhetische Arrangements. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben. Zum 1. Kursabend bitte Material für ein kreatives Arrangement mitbringen. Thema: "Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit und ein neues Leben blüht aus den Ruinen" von Friedrich Schiller, passend zum Frühling.

Ro 02.12.12
Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 03.03.2016
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

Werken

Do it yourself: Heimwerken für jedermann

Sie möchten nicht für jeden Handgriff einen Profi-Handwerker rufen und wollen lernen, einfache Arbeiten in eigener Regie auszuführen? Tapezieren, Streichen, Lackieren, Bohren - kein Problem mehr! In diesem Kurs werden die nötigen Techniken und fachliches Grundwissen vermittelt, Maschinen und Zubehör erklärt und viele Tipps gegeben. Sie erfahren: Wo setze ich welche Farben oder Lacke ein? Wozu brauche ich Linsenkopf- und Rundkopfschrauben? Welche Befestigungsmöglichkeiten gibt es für welche Wand? Praktische Übungen geben die Möglichkeit, das Gelernte gleich anzuwenden. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen und, wenn vorhanden, eigene Maschinen zum Kennenlernen mitbringen.

Ro 02.12.13
Detlef Schramm, Tischlermeister

Jugendhaus Dudenhofen, Werkstatt, Freiherr-v-Stein-Str. 8

Sa, 05.03. + Sa, 12.03.2016,

09.00-13.30 Uhr
€ 52,- 2 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung / Kleingruppe

Textiles Gestalten

Stoffpuppen und Kuscheltiere

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

Ro 02.13.07
Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 22.02.2016

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.08
Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 23.02.2016

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.09
Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 18.04.2016

€ 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 19.04.2016

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Mode

Farbberatung - Neue Farben für Ihr Outfit

Farben lassen uns erholt, glücklich oder entspannt aussehen. Sie können allerdings auch das Gegenteil bewirken. Welche Farben Ihnen Gutes tun und Ihre Ausstrahlung unterstreichen, zeigt sich bei der individuellen Farbberatung. Gezielt greifen Sie zukünftig zu den richtigen Farben. Einen Farbpass mit den passenden Tönen erhalten Sie für 25 € direkt im Kurs.

Ro 02.14.01

Vera Eiselstein, Farb- u. Stilcoach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 27.02.2016, 14.00-17.00 Uhr
€ 13,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wie Sie die passenden Accessoires finden

Was bei der Brillenwahl wichtig ist, welche Ohrringe, Kette, welches Tuch zu Gesichtsförm und Halslänge passen und wie Sie diese gekonnt einsetzen, zeigt sich in diesem Kurs. Denn passende Accessoires machen aus jedem Outfit einen Look. Bitte bringen Sie eine kleine Auswahl folgender Accessoires mit: Brille, Schmuck, Tuch, Gürtel, Tasche.

Ro 02.14.03

Vera Eiselstein, Farb- u. Stilcoach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 21.05.2016, 14.00-17.00 Uhr
€ 13,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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.

Wochenend-Nähkurs

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

Ro 02.14.04

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Mo, 18.04.2016, 18.00-19.30 Uhr

Sa, 23.04. + So, 24.04.2016,
10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.05

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Mo, 11.07.2016, 18.00-19.30 Uhr

Sa, 16.07. + So, 17.07.2016,
10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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.

Ro 02.14.06

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Di, 12.07.2016, 18.00-19.30 Uhr

Mo, 18.07. bis Do, 21.07.2016,
10.00-13.00 Uhr

Fr, 22.07.2016, 10.00-12.00 Uhr
€ 71,- 6 Tage/ 21 UE / max. 6 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 01.02.2016

€ 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5



Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 02.02.2016**
 € 66,- 10 Tage/ 30 UE / max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

Hinweise:

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 01.03.2016**

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 Teilnehmer

€ 87,-, min. 8 Teilnehmer

10 Tage/ 20 UE

Entspannung + Meditation

Kleingruppe

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu einer tiefen Entspannung und erzeugt Harmonie im Körper. Phantasieren, z.B. um Ihr Krafttier zu finden, als auch leichte Körper- und Atemübungen sowie Gespräche über mögliche Stressfaktoren führen zu Entspannung und Ruhe und zur Schöpfung neuer Kraft.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + Schreibzeug.

Ro 03.01.02

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
 Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str. 17

Sa, 20.02.2016, 14.00-17.00 Uhr

€ 20,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung /
 Einlass: 13:45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson) ist eine beliebte Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Das Ziel des Verfahrens ist es, mehr Gelassenheit zu erreichen, die Körperwahrnehmung zu schulen und verspannte Muskeln zu lockern. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.03

Vera Unger, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.03.2016**

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
 € 62,-, min. 8 Teilnehmer
 8 Tage/ 16 UE / max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren / Entschleunigung

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

Ro 03.01.04

Hannah Pieper, Klangschalentherapeutin

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

Sa, 23.04.2016, 15.00-18.00 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

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns "Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab.

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

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 11.02.2016**

€ 85,-, min. 10 Teilnehmer

€ 102,-, min. 8 Teilnehmer

8 Tage/ 21 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.08

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 19.03.2016, 14.00-17.45 Uhr

€ 25,- / 5 UE

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.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.09

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 27.02.2016, 13.00-16.00 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

Fr, 11.03.2016, 18.00-21.00 Uhr

€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Rücken stärken mit Yoga

Stress, Fehllhaltung, 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. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.11

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 16.04.2016, 14.00-17.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übung) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch mit Hilfe von Hilfsmitteln. Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.12

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 30.04.2016, 11.00-14.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth

im Odenwald vom 26.05. bis 29.05.2016

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. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231.

Anmeldeschluss: 24. März 2016.

Ro 03.01.13

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2

Do - So, 26.05. - 29.05.2016

€ 72,- 4 Tage/ 12 UE / max. 10 TN

(zzgl. 189,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 219,- Euro im Einzelzimmer)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Easy Tai Chi Lee Stil

Für Anfänger zum Einsteigen. Einfache Grundübungen und Anfang der Kleinen Tai Chi Form des Lee Stils. Tai Chi Chuan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.20

Josefine Carls

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 17.02.2016**

€ 57,-, min. 12 Teilnehmer

€ 69,-, min. 10 Teilnehmer

€ 86,-, min. 8 Teilnehmer

11 Tage/ 22 UE

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 3, Raum 1

Mo, 18.45-20.15 Uhr, **ab 15.02.2016**

€ 73,-, min. 12 Teilnehmer

€ 87,-, min. 10 Teilnehmer

€ 109,-, min. 8 Teilnehmer

14 Tage/ 28 UE



Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, 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 3, Raum 4

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 16.02.2016**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE /

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 3, Raum 4

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 17.02.2016**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 24 UE /max. 12 TN

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 Yogapraxis 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 (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Multifunktionsraum

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 15.02.2016**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsge danken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile.

Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen.

In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien, lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft.

Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis. Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

€ 48,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

10 Tage/ 17 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.29

Cornelia Hauck, Yogalehrerin SY

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63, Multifunktionsraum

Mi, 18.45-20.00 Uhr, **ab 17.02.2016**

Ro 03.01.30

Cornelia Hauck, Yogalehrerin SY

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63, Multifunktionsraum

Mi, 18.45-20.00 Uhr, **ab 11.05.2016**

Yoga für Charisma

Kleingruppe

Wünschst du dir mehr Beachtung, Respekt und Entgegenkommen? Mehr Mut, Durchhaltevermögen und Erfolg? Argumentierst du noch, oder lässt du schon deine Präsenz für dich arbeiten? Stärke deine Ausstrahlung mit Übungen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga, das den ganzheitlichen Aspekt von Yoga in besonderem Maße berücksichtigt. Mach dich unabhängig von äußeren Umständen und strahle aus dir selbst heraus!

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decker, bequeme Kleidung und warme Socken

Ro 03.01.31

Edeltraud Bergmann, Yogalehrerin 3 HO

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63, Multifunktionsraum

Sa, 23.04.2016, 15.00-18.00 Uhr

€ 23,- / 4 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kundalini-Yoga 60+

Du bist *nie* zu alt, um Yoga zu praktizieren! Im Gegenteil, du bist zu alt, um *nicht* Yoga zu praktizieren! Asana (Haltung) und Pranayama (Atem) sind sehr wichtig, um die Lebensenergie zu halten und sich mit Selbstverwirklichung zu beschäftigen. Yoga für Ältere bedeutet, auf die Bedürfnisse und Grenzen von Körper und Psyche zu achten. Wir werden mit viel Freude üben und an Kompetenz, Kraft und Wohlfühl gewinnen. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden enorm verbessert. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.32

Edeltraud Bergmann, Yogalehrerin 3 HO

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F

Seminarraum 1

Mi, 15.30-17.00 Uhr, **ab 02.03.2016**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

10 Tage/ 20 UE / max. 12 TN

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.

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.01

Irene Pfragner

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

Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 05.02.2016**

Ro 03.02.02

Irene Pfragner

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

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - vormittags

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskulgruppen 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 3, Raum 4

Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

Alle Hauptmuskulgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.04

Irene Pfragner

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

Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

€ 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 3, Raum 4

Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 05.02.2016**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.06

Irene Pfragner

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

Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 05.02.2016**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Gymnastik für Beckenboden und Bauch - vormittags

Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Durch gezielte Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmung erfahren Sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.07

Irene Pfragner

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

Di, 11.30-12.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

Ro 03.02.08

Irene Pfragner

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

Fr, 11.30-12.30 Uhr, **ab 05.02.2016**



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 03.02.09

N.N.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
So, 09.30-10.30 Uhr, **ab 07.02.2016**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Siehe Ro 03.02.06)

Ro 03.02.10

N.N.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, **ab 07.02.2016**
€ 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 + Decke und ein kleines festes Kissen
€ 50,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.11

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 25.01.2016**

Ro 03.02.12

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 25.01.2016**

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 03.02.2016**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 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.

Ro 03.02.15

Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 03.02.2016**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

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

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

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

Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 12.03. + So, 13.03.2016,
10.00-16.00 Uhr



Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 28.05. + So, 29.05.2016,
10.00-16.00 Uhr



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.

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.19

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 11.02.2016**

Ro 03.02.20

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 11.02.2016**

Ro 03.02.21

Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 11.02.2016**

Rundum fit ab 60 - 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: Siehe Hinweis + Decke und ein kleines Kissen

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer

€ 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

18 Tage/ 24 UE

Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 02.02.2016**

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 02.02.2016**

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: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.24

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.02.2016**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
18 Tage/ 24 UE

Power Pilates

Powerpilates ist ein intensives Training, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt, den Geist erfrischt und Stress und Verspannung abbaut.

Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einem Fitness-Warm-up, um mit voller Konzentration die Übungen beginnen zu können, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungs- und Atemübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Empfohlen werden Pilates-Vorkenntnisse. Mitzubringen sind: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.25

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.03.2016**
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 14 UE



Rückenfit

(Inhalte siehe Ro 03.02.24)

Ein Entspannungsbzw. Stretchingteil rundet die Stunde ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.26

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 02.02.2016**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
18 Tage/ 24 UE

Fitness Mix

Nach einem kreislauffördernden Warm-up kräftigen und dehnen wir sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers. Wir vereinen Kräftigung, Flexibilität sowie Stabilisation und Atmung zu einem effektiven Ganzkörper-Work-out. Auch der Beckenboden wird berücksichtigt! Am Ende runden wir entweder mit einem Stretching oder einer Entspannung die Stunde ab!

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.27

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 02.02.2016**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
18 Tage/ 24 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 Gehring

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 02.02.2016**
€ 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 Fitnessneinsteiger 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 Gehring

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 03.02.2016**
€ 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, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 25.01.2016**
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer
€ 87,-, min. 10 Teilnehmer
€ 109,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 15 Teilnehmer
21 Tage/ 28 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.

€ 76,-, min. 12 Teilnehmer
€ 92,-, min. 10 Teilnehmer
€ 114,-, min. 8 Teilnehmer
22 Tage/ 29 UE

Ro 03.02.53

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 27.01.2016**

Ro 03.02.54

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 27.01.2016**

Abhängigkeiten/ Psychosomatik

Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose

Das Angebot der Raucherentwöhnung basiert hauptsächlich auf der Grundlage eines Konzeptes der Psychologen Gerl/Riegel. Dem Konzept liegen die neuesten Erkenntnisse der Suchttherapie und der Neuropsychologie zugrunde. Die Besonderheit dieses Programms ist die Nutzung der therapeutischen Hypnose. Diese Methoden werden gezielt eingesetzt, wenn es darum geht, nicht nur mit dem Rauchen aufzuhören, sondern dauerhaft und nachhaltig rauchfrei zu bleiben. Ferner wird ausführlich auf die Gewichtsproblematik eingegangen, der Umgang mit dem "Inneren Versucher" gestaltet und für eine Rückfallprophylaxe Sorge getragen.

Ro 03.03.01

Agnes Wiesner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 12.04.2016**
€ 26,-, min. 12 Teilnehmer
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 39,-, min. 8 Teilnehmer
5 Tage/ 10 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesundheit

Die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Klassische Homöopathie wirkt gleichermaßen sanft und stark. Bei akuten Erkrankungen ist in bestimmten Fällen sehr schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen in diesem Kurs 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 vorgestellt, die - richtig angewendet - bei akuten Erkrankungen zu Hause oder auf Reisen schnell und nebenwirkungsfrei zur Linderung führen.

Ro 03.04.01

Diana Neumann, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 16.03.2016, 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 Notfällen 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 Notfällen oder akuten Erkrankungen schnell zur Linderung führen.

Ro 03.04.02

Diana Neumann, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 29.06.2016, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

REIKI 1. Grad

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universelle Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Materialkosten: 10 € für Skript und Urkunde. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Ro 03.04.03

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 23.04. + So, 24.04.2016, 10.00-18.00 Uhr
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 20 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen

Hinweis:

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

Türkische Küche

Hosgeldiniz - Herzlich Willkommen
Die türkische Küche bietet mehr als nur Döner und zählt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten weltweit. Erleben Sie einen Hauch des kulinarischen Genusses und entdecken Sie eine zauberhafte landestypische Küche. Sie erhalten die Gelegenheit, eine breite Palette der kulinarischen Rezepte kennen und lieben zu lernen. In diesem Sinne "Afiyet olsun". Mitzubringen: siehe Hinweis.

Özenc Boysan

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

Kurs A: Fisch- und Muschelgerichte

Ro 03.07.01

Do, 11.02.2016, 18.00-21.45

Kurs B: Fleisch- und Gemüsegerichte

Ro 03.07.02

Do, 21.04.2016, 18.00-21.45 Uhr

Kaiserlich-Königliche Schmankerln - Ungarisch-böhmische Verwöhnküche aus dem Herzen Österreichs

Grießnockerlinsuppe, gekochter Tafelspitz mit Rösti oder Schweinsbraten mit Semmelknödeln, Pinzgauer Kasnocken oder gebackene Erdäpfelnudeln an Vogerlsalat mit Speck und Nüssen und zum süßen Abschluss ein Stück Apfel-Rahmstrudel oder Kaiserschmarrn zum Fiaker-Kaffee? Na, wäre das etwas für Sie? Da geht einem doch das Herz auf, oder? Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.04

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 10.02.2016, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vegetarisch mediterran - luftig und leicht verwöhnen

Ungarische Paprikasuppe, pikante griechische Käsepastete, italienische Focaccia mit Tomaten, Ricotta-Puffer mit Fenchel-Erdbeer-Salat, Orangenspagel mit Mandeln und Feta-Dip und zum Dessert ein delikates Erdbeer-Tiramisu - das sind die Zutaten für ein mediterranes vegetarisches Verwöhn-Menü. Lassen Sie sich überraschen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.05

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 16.03.2016, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"UFO" - Unbekanntes-Feinschmecker-Objekt - Vegane Leckereien zum Kennenlernen und Liebgewinnen...

Freuen Sie sich auf Rote-Bete-Cremesuppe, Pastinaken-Auberginen-Lasagne und Mangoldröllchen an Süßkartoffel-Püree. Auch Spitzkohl-Quiche mit Fenchel-Apfel-Rohkost und peppige Avocado-creme neben Puten-Curry mit Topinambur-Stäbchen machen Lust auf mehr. Mit saftigem Schokoladenkuchen und einem Spinat-Gurken-Smoothie beenden wir den farbenfrohen-gemüsslischen Abend! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.06

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 13.04.2016, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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

Sommerliche Kräutersuppe, englischer Kartoffel-Speck-Pie, Zucchini-Auberginen-Quiche und allerlei spanische Tapas eignen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybuffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche farbenfroh bereichern. Mit frischen Kräutern gewürzt sind sie besonders lecker! Lassen Sie sich inspirieren!

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.07

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 04.05.2016, 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. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

Ro 03.07.08

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 25.05.2016, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"Salam und Hallo!" Willkommen an den Feuern der Beduinen!

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), Auberginensalat auf knusprigem Fladenbrot und traditionelles Couscous mit siebenerlei Gemüse locken an den Tisch. Freuen Sie sich auf Blätterteigpastete mit Hühnchen (Pastilla) und Rindfleisch-Tajine mit Aprikosen. Zum süßen Abschluss gibt es marokkanische Orangenschnitten und frischen Pfefferminztee. Korander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft... Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.09

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 22.06.2016, 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 03.07.10

Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 10.03.2016, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tapas und Fingerfood

Was tun wenn plötzlich Gäste kommen? Wie sieht heute ein klassisches Buffet aus? Dieses und noch vieles mehr zeige ich Ihnen an diesem Abend. Anhand von leicht nach zu kochenden Rezepturen lernen Sie in diesem Kurs kleine deutsche und spanische Leckereien kennen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.11

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 02.02.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pasta & Co.

Es muss nicht immer Spaghetti-Bolognese sein. Unter diesem Motto werden Sie in diesem Kurs viele Gerichte aus der internationalen Nudelküche kennenlernen. Natürlich dürfen hier die entsprechenden Nudelsorten nicht fehlen. Oder auch die Kombination aus Nudeln und Fleisch. Wie zum Beispiel der korsische Fleischtopf oder die klassische Spinat-Lachs-Lasagne. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.12

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 22.02.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen im französischen Dreiländereck - Elsass - Lothringen - Burgund

Die französische Küche ist berühmt für ihre Vielfalt. Man unterscheidet 13 verschiedene Regionalküchen. Vom leichten Flair der französischen Mittelmeerküche über exquisite Rezepturen des Perigord, zur herzhaft-deftigen Küche Ostfrankreichs. Mit landestypischen Gerichten aus dem Elsass, Lothringen und Burgund möchte ich Sie an diesem Abend vertraut machen. Aufgrund meiner Aufenthalte in Frankreich über mehrere Monate habe ich gerade diese Region schätzen und lieben gelernt. Durch leicht nachvollziehbare Rezepturen, das Nachkochen und einem gemeinsamen Essen, werden Sie sich genauso verführen lassen, wie ich seinerzeit. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.13

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 08.03.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Israelische Küche

An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, dass es auch in Israel wunderschöne Gerichte gibt, die sich durch ihre Gewürznuancen und Zubereitungsarten als einzigartig auf der Welt auszeichnen. In diesem Kurs gibt es also Kreplach, Leber im Topf und gefilte Fisch. Natürlich darf ein Cholent ebenso wenig fehlen wie ein Kihen fin Veisseriben. Masel tov! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.14

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 30.05.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Burger selbst gemacht

Hamburger, Cheeseburger, Chiliberger, Burgerbrötchen. Gurken, Salat, Käse, Zwiebeln. Es wird gebraten, gebacken und geschnipst. Fleischscheiben aus Rind, Schwein und Geflügel. Alles selbst gemacht. Hier wissen wir genau was drin ist. Und Spaß macht es auch. Dieser Kurs ist für Jung und Alt und eignet sich besonders gut als Eltern-Kind-Kochkurs. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.15

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 10.05.2016, 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 bereitet, Fisch filetiert und was ein Hummer "Termidor" ist. Schwimmen Sie mit mir auf der Welle der Fische und Krustentiere. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.16

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 16.06.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bunte Salatvielfalt

Der Gardemanger ist in der Gastronomie zuständig für die kalte Küche. Grüne Salate, bunte Salate, Rohkost-Salate, angemachte Salate, Salat-Dressing, Salat-Soßen und Dip-Soßen sind in keiner Gaststätte oder keinem Restaurant mehr wegzudenken. Die Vielfalt ist grenzenlos. Bekommen Sie an diesem Abend einen Eindruck was alles machbar ist. Vom Hähnchen-Fenchel-Salat über ein Roquefort und Kartoffel-Knoblauch-Dressing bis hin zu einem selbstgemachten Chutney. Ihrer Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.17

Toni Gödde, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 27.06.2016, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Vorspeisen

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die 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. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.18

Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.02.2016, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 24,-, min. 10 Teilnehmer

€ 28,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Falafel (vegetarisch)

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 03.07.19

Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 25.04.2016, 18.00-21.45 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 24,-, min. 10 Teilnehmer

€ 28,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Asia Street Food

Authentische Rezepte aus der Küche des "goldenen Dreiecks". Gerichte aus Thailand, Vietnam, Myanmar und Laos gehören zu den vielseitigsten der Welt. Gewürze wie Limettenblätter, Koriander, Minze, Thai-Basilikum, Zitronengras, Ingwer, Galgan und viele verschiedene Kräuter verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und das typisch asiatische Aroma.

Wir werden gemeinsam Thaicurry mit Fleisch, Vietnamesische Sommerrollen in Reisblättern und mit Dipp, Myamarischen Sojasprossensalat, Sesam- und Erdnussbutter, Basmatireis in Reisblättern, Thai Frühlingsrollen mit süß-saurer Soße und Gemüse im Wok zubereiten.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + Schreibzeug, Stäbchen, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden- auch Wok und Mörsler mitbringen.

Ro 03.07.21

Cho Mar Tin Seinecke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 17.03.2016, 17.15-21.45 Uhr

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sushi - Gerolltes für Wiss- und Bissbegierige

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Ebenso werden wir gemeinsam Vietnamesische Sommerrollen, Thai Frühlingsrollen und Indische Samosapäckchen zubereiten. Wir stellen unsere Fingerfertigkeit unter Beweis und werden gemeinsam "gesundheitsbewusst rollen". Dazu stellen wir verschiedene Soßen und Dips her.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.07.22

Cho Mar Tin Seinecke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 28.04.2016, 17.15-21.45 Uhr

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

6 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Basic Grillkurs

Grillen ist mehr als Würstchen und Steaks auf einen Grillrost werfen. Lernen Sie, wie wichtig Hitze und Timing beim Grillen sind und wie Sie mit direkter und indirekter Hitze arbeiten. Neben der umfassenden Vermittlung von theoretischen Grundlagen kommt selbstverständlich der Gaumen nicht zu kurz. Zusammen werden wir verschiedene vegetarische Speisen, Fleisch und Fisch zubereiten. Hierzu wenden wir verschiedene Grilltechniken auf Kohle- und Gasgrill an. Auch Soßen und Marinaden stellen wir frisch her. Als krönenden Abschluss gibt es einen leckeren Kuchen aus dem Dutch Oven. Alle Zutaten sowie alkoholfreie Getränke sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schneidmesser, Brett, Geschirrtuch, Schürze, Teller, Besteck, Trinkbecher.

Ro 03.07.23

Stefan Endres

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

Sa, 11.06.2016, 10.00-16.00 Uhr

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 41,-, min. 10 Teilnehmer

€ 46,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Grillkurs Fortgeschrittene

Dieser Kurs macht jedes zukünftige Grillfest zu etwas ganz Besonderem. In diesen Kurs lernen Sie u. a. die amerikanische BBQ-Grilltechnik "low and slow" oder auch "Niedrigtemperaturmethode" kennen, mit der wir besonders schonend supersaftiges Fleisch (Jamaika Jerk Pork) zaubern werden. Als weiteres Highlight grillen wir brasilianische Picanha auf der Salzmanke. In der Zwischenzeit werden wir Pizza vom Kohlegrill, Gemüse aus dem Wok und ein "rückwärts gegartes" Filetsteak zubereiten. Auch in diesem Kurs kommen wieder Kohle- und Gasgrills zum Einsatz. Alle Zutaten sowie alkoholfreie Getränke sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schneidmesser, Brett, Geschirrtuch, Schürze, Teller, Besteck, Trinkbecher.

Ro 03.07.24

Stefan Endres

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

So, 12.06.2016, 10.00-16.00 Uhr

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 41,-, min. 10 Teilnehmer

€ 46,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das 11-Wochen-Programm - Nie wieder Diät!

Nach dem Prinzip: "Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun" werden wir an Ihrem Wohlfühlgewicht arbeiten und feststellen, dass gemeinsam alles "leichter" ist. Dies ist kein Diätkurs. Ziel des Kurses ist es, das Ernährungsverhalten langfristig zu ändern. Teilnehmer sollten über 18 Jahre alt sein. Mitzubringen: Schreibmaterialien, Schnellhefter / Begleitbuch wird im Kurs bekannt gegeben (Preis ca. 12 Euro)

Ro 03.07.25

Linda Frey, Ernährungsberaterin,

zert. Gewichtscoach
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 22.02.2016

€ 48,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

11 Tage/ 22 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mit Kater Cook zum Ernährungsführerschein in den Osterferien



Gemeinsam mit Kater Cook lernen interessierte Kids der 3. und 4. Grundschulklassen an vier Tagen in den Osterferien die Bausteine einer ausgewogenen Ernährung kennen, ein leckeres Frühstück zuzubereiten und mit Lebensmitteln und Küchengeräten umzugehen. Nach Kursende sind die Kids dann stolze Besitzer des Ernährungsführerscheins. Mitzubringen: Schürze, 3 saubere Geschirrhändtücher, 1 Schneidbrett, 1 kleines Küchenmesser, Getränke, Stifte, Block, Haargummi (lange Haare), 1 Passbild

Ro 03.07.26

Linda Frey, Ernährungsberaterin,

zert. Gewichtscoach
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3

Mo, 04.04. bis Do, 07.04.2016,

10.00-13.30 Uhr

€ 50,- 4 Tage/ 19 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ernährung für den Frühling nach TCM

Die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM genannt) ist eng mit der Natur verbunden. Die Wandlungsphase Holz steht für den Frühling, für Neubeginn, für Wachstum. Nach einer kleinen Einführung in wichtige Grundbegriffe der 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. 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 (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F

Seminarraum 1

Sa, 19.03.2016, 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

TCM steht für Traditionelle Chinesische Medizin. Die Wandlungsphase Feuer und Erde steht für den Sommer, für Freude und Lebensfeuer. Nach einer kleinen Einführung in wichtige Begriffe des 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 3, Raum: Altentagesstätte

Sa, 18.06.2016, 14.00-18.30 Uhr

€ 13,-, min. 12 Teilnehmer

€ 16,-, min. 10 Teilnehmer

€ 20,-, min. 8 Teilnehmer

6 UE

Arabisch

Arabisch A1.1

Arabisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Arabisch lernen um mehr vom Urlaub zu haben oder einfach um sich mit Einheimischen zu unterhalten. Aber nicht nur... Hinter Sprachenlernen steckt viel mehr: Sie lernen auch die Kultur, die Mentalität und die Lebensfreude des Volkes kennen. Sprachen helfen uns, Brücken zwischen Menschen und Kulturen zu bauen und führen uns durch die Geschichte. Kommen Sie und erleben mit dem Dozenten "Arabisch", eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt. 5 Euro für Lehrmaterial sind an den Dozenten zu entrichten.

Ro 04.01.01

Mohamed Elhamalawi

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 16.02.2016

€ 79,- 15 Tage/ 30 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1 - A2

In diesem Kurs "Deutsch als Zweitsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Kurs kombinierbar mit Kurs 04.04.02.

Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN Lehrbuch 3-19-091601-2; ISBN Arbeitsbuch 3-19-111601-X.

Ro 04.04.01

Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 03.02.2016

€ 45,- 15 Tage/ 30 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 Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Kurs kombinierbar mit Kurs 04.04.01.

Lehrbuch: Delfin, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN Lehrbuch 3-19-101601-5, ISBN Arbeitsbuch 3-19-121601-4

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab 05.02.2016

€ 45,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch

Englisch A1.2

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Möchten Sie Englisch lernen aber trauen sich nicht? Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse. Versuchen Sie es.

Lehrbuch: face2face, Starter Level, Student's Book, 2nd Edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-540330-7 + face2face, Starter Level, Workbook, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539861-0

Ro 04.06.02

Rhonda Kilb

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3

Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 02.02.2016

€ 75,- 17 Tage/ 34 UE

Englisch A1.5

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-06-020102-0

Ro 04.06.03

Monika Klauke

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 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: face2face Pre-intermediate B1, Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-539737-8

Ro 04.06.05

Iris Böhnisch

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.02.2016

€ 71,- 16 Tage/ 32 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1/B2

Für Fortgeschrittene, die ihr Englisch mit Spaß und Leichtigkeit in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen wollen. Join us! Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.

Ro 04.06.06

Sabine Sturzenegger

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 11.02.2016

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-06-020100-6

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 01.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 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 01.02.2016

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-06-020100-6

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 03.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 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 3, Raum 1

Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 04.02.2016

€ 71,- 16 Tage/ 32 UE



Getting ready for the "Oberstufe"



Mit Beginn der Oberstufe werden deutlich erhöhte Anforderungen (vor allem in den Klausuren) in allen Fächern 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. Wer sich also in Englisch fit für die Oberstufe machen möchte, der sollte sich anmelden!

Ro 04.06.15

Fred Heppenheimer, Studiendirektor a.D.

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 11.04.2016

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch-Vorbereitungskurs Realschulprüfung



Der Kurs soll punktgenau auf die zentrale Abschlussprüfung in Englisch an Realschulen vorbereiten. Zwingend behandelt werden das Hörverstehen, Textverstehen, Wortschatzarbeit, die Zeiten im Englischen und if-Sätze. Weitere Inhalte werden nach Analyse des Lernbedarfs der Teilnehmer bestimmt.

Ro 04.06.17

Gerrit Arens

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

Mi, 17.00-18.30 Uhr, ab 17.02.2016

€ 24,- 8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 04.06.21

Margaret Pauline Finnerty

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.02.2016

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE / max. 11 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 04.06.22

Margaret Pauline Finnerty

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 01.02.2016

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

Französisch für Anfänger A1 / A2

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder gar keinen Sprachkenntnissen. Unser Ziel ist von Anfang an leichte Konversation zu führen. Vous parlez français? Pas encore? Pas de problème!

Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Rosemary Luksch

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 18.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Französisch für Fortgeschrittene A2.19

Bonjour Mesdames et Messieurs! Wir haben im Kurs letztes Semester mit der Lektüre des französischen Krimis "L'or du diable" begonnen und wollen das Buch in diesem Semester zu Ende lesen. Neue Teilnehmer mit Interesse an Lektüre und Konversation sind herzlich willkommen. Alors, n'hésitez pas et venez apprendre le français le mardi soir à 18 heures. Lektüre: L'or du diable, TANDEM Verlag, ab Kapitel 7, Preis 4,95 €

Ro 04.08.03

Birgit Ernst

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2016

€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch B1

Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen.

Lehrbuch: Voyages 3 (alt), Klett-Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-529280-2

Ro 04.08.06

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3

Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab 03.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE



Französisch B2

Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten. So können Sie sich mit interessanten Themen beschäftigen und gleichzeitig Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen.

Lehrbuch: Voyages 3 (alt), Klett-Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-529280-2

Ro 04.08.07

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3

Mi, 9.00-10.30 Uhr, ab 03.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

Italienisch A1.1

Ein neuer Italienisch-Kurs für Anfänger/-innen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.01

Anni Popa

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Ro 04.09.02

Anni Popa

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 16.02.2016

€ 62,- 14 Tage/ 28 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), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-525496-1

Ro 04.09.03

Anni Popa

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 11.02.2016

€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Italienisch A1.3

(Inhalte siehe Ro 04.09.03)

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-525496-1

Ro 04.09.04

Anni Popa

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.02.2016

€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Italienisch A1.4

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

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 10, ISBN 978-3-12-525496-1

Ro 04.09.05

Ingrid Verstraeten-Funk

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32,

Eingang Lange Straße

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.02.2016

€ 66,- 15 Tage/ 30 UE





Italienisch B1.9

Italianisch Mittelstufe.
Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1 vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali con brani di libri, articoli di giornali, giochi didattici e conversazione.

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 8, ISBN 3-19-005349-9

Ro 04.09.08

Bianca Bleile-Neri

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.02.2016**
€ 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: Azzurro più, Kurs- und Übungsbuch B1plus, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525532-6

Ro 04.09.09

Anni Papa

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, **ab 11.02.2016**
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Russisch

Russisch A1.4

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

Lehrbuch: Jasno! Russisch für Anfänger A1/A2; Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4

Ro 04.19.01

Iris Böhmisch

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2016**
€ 79,- 18 Tage/ 36 UE

Spanisch

Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Für alle, die die spanische Sprache ohne Zeitdruck erlernen möchten. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.22.01

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 10.02.2016**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 16.02.2016**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE
Kleingruppe möglich

Spanisch A1.2

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514980-9

Ro 04.22.03

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 01.02.2016**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A1.4

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514980-9

Ro 04.22.04

Betty Sarabia

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 23.02.2016**
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A1.5

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514980-9

Ro 04.22.05

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 08.45-10.15 Uhr, **ab 16.02.2016**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A2.9

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.06

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2016**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.9

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 5 a, ISBN 978-3-12-514956-4

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 17.02.2016**
€ 56,- 15 Tage/ 25 UE

Spanisch B1

Spanisch für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos (Neu) 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1, ISBN-13: 9783125149588

Ro 04.22.08

Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.02.2016**
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.17

La conversación es un punto importante en este curso!

Lehrbuch: Caminos (Neu) A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10 b, ISBN 978-3-12-514956-4

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 17.02.2016**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE



Spanisch A2.17

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 12, ISBN 978-3-12-514956-4

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 11.02.2016**
€ 53,- 14 Tage/ 23 UE

Spanisch B1

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 7 a, ISBN-13: 9783125149588

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 16.02.2016**
€ 58,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch B1.19

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 7 a, ISBN-13: 9783125149588

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 11.02.2016**
€ 53,- 14 Tage/ 23 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 17.02.2016**
€ 54,- 12 Tage/ 24 UE

Spanisch für den Urlaub A1

Einstieg in Sprache und Kultur

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten dort sprachlich gewappnet sein? In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf etc. spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. So sind Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spanien und Lateinamerika bestens gerüstet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.20

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3
Sa, 09.00-12.00 Uhr, **ab 04.06.2016**
€ 44,- 5 Tage/ 20 UE

Arbeit und Beruf



Bewerbungstraining

Dieser Kurs ist insbesondere für Schüler/-innen vorgesehen, die nach ihrem Abitur einen Ausbildungsplatz suchen. Der Inhalt spricht das komplette Bewerbungsverfahren an: von der Bewerbung, dem Einstellungstest bis zum persönlichen Vorstellungsgespräch. Ebenso werden im Rollenspiel Bewerbungsgespräche trainiert.

Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder

Ro 05.00.01

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63, Seminarraum 3
Sa, 14.05. + Sa, 21.05.2016,
09.00-12.00 Uhr
€ 23,- 2 Tage/ 8 UE

Bewerbungstraining - intensiv und individuell

Ziel dieses Einzeltrainings ist es, dass Sie mit Ihren Unterlagen und Ihrer Persönlichkeit überzeugen, sich also BEWERBEN im wörtlichen Sinn = für sich selbst werben. Sie setzen sich aktiv und intensiv mit Ihrem Lebenslauf, dem Anschreiben und dem Vorstellungsgespräch auseinander und erhalten konkrete, persönlich auf Sie abgestimmte Tipps. Diese helfen Ihnen dabei, Ihre fachlichen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit optimal darzustellen.

Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potential in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggfls. bieten. Zielgruppe: Jeder, der sich mit dem Thema "Bewerbung" beschäftigt, aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.

Inhalte: Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch, Vor- und Nachbereitung im Bewerbungsprozess, Erkennen und Stärken von Potentialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung.

Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung(en).

Ro 05.00.02

Petra Skali, kaufm. Fachwirtin

Termine und Ort werden individuell vereinbart
€ 162,- / Einzelcoaching
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



Präsentation und Rhetorik für alle Fälle

Lernen Sie, wie man Inhalte sowohl fachlich als auch emotional, überzeugend und strukturiert präsentiert. Setzen Sie sich positiv in Szene, indem Sie authentisch und gleichzeitig fachkompetent wirken. Ob für die Schule, Studium oder Beruf, der Workshop richtet sich an Personen jeden Alters und für jeden Anlass.

Ro 05.00.03

Marianela Manzoni

M.A. Marketing u. Communication
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 23.04. + So, 24.04.2016,
09.00-12.00 Uhr
€ 23,- 2 Tage/ 7 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Aktive Kundenansprache für Handwerker und Kleingewerbe

Dieser Kurs soll selbstständige Unternehmer /Handwerker sensibilisieren mit Kunden umzugehen. Wie spreche ich Kunden an? Wie verhalte ich mich bei Beschwerden? Wie bekomme ich Empfehlungen von meinen Kunden? Wie komme ich an Neukunden? Welche Kundenakquise ist erlaubt? Dies und noch viel mehr wird in dem Kurs erklärt. Der Dozent ist Marketing- und Vertriebsökonom.

Ro 05.00.04

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63, Seminarraum 3
Di, 19.04.2016, 19.00-22.00 Uhr
€ 23,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer
Kleingruppe /Keine Gebührenermäßigung/-
befreiung

Praxisbezogene Marketing-Grundlagen für Kleinbetriebe und Gewerbetreibende

Brauche ich Marketing? Ja! Ist das nicht zu teuer? Nein!

Ziel des Kurses ist, Ihnen Denkpulse, Tipps und Anleitungen zu geben, die eine maßgeschneiderte und kostengünstige Kommunikations- und Marketingstrategie für Kleinbetriebe und Gewerbe ermöglichen.

Ro 05.00.05

Marianela Manzoni

M.A. Marketing u. Communication
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 16.04. + So, 17.04.2016,
09.00-14.00 Uhr
€ 35,- 2 Tage/ 12 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Präsenztraining

Die eigene Wirkung erforschen und verbessern

Warum werden manche Menschen nicht wahrgenommen?

Die eigene Präsenz ist wichtig. Die persönliche Wirkung zu durchleuchten, kann die eigene Ausstrahlungskraft wesentlich verbessern.

Präsenz. Manche scheinen sie zu haben, und andere nicht. Präsenz ist ein übergeordnetes Prinzip. Präsenz entsteht aus dem Zusammenspiel der Faktoren:

Sprache, Stimme, Haltung, Auftreten, Kleidung, Ausstrahlung, Aussehen, Sicherheit, Souveränität. Diese Präsenz kann man erlernen. Dieser Wochenendkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich der eigenen Wirkung bewusst

zu werden und an dieser zu arbeiten. (Mittagspause: 1 Stunde)

Ro 05.00.06

Alexandra Bentz

M.A., Dipl.-Sängerin und Schauspielerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 21.05. + So, 22.05.2016,
11.00-16.00 Uhr
€ 47,- 2 Tage/ 11 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ihr Auftritt vor Publikum - so gewinnen Sie Ihre Zuhörer

Inhalt des Kurses sind die verschiedenen Aspekte einer Darbietung vor Publikum sowohl privat als auch beruflich: Zuhörer einbinden, Bühnenpräsenz, Vortragswahl, Energieeinsatz, sicheres und entspanntes Auftreten, Körpersprache, Raumnutzung, Kontakt zum Publikum und Umgang mit Lampenfieber.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im nonverbalen Ausdruck. Wir werden aber auch am verbalen Vortrag arbeiten und Übungen aus dem Atem-, Stimm- und Sprechtraining anwenden. Wichtige Gesichtspunkte des freien Sprechens und des Körperbewusstseins-Training sind außerdem im Fokus.

(Bitte für den Kurs eine kleine/kurze Rede oder Präsentation von ca. 2-3 Minuten vorbereiten.)

Ro 05.00.07

Alexandra Bentz

M.A., Dipl.-Sängerin u. Schauspielerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63, Seminarraum 3
Sa, 19.03. + So, 20.03.2016,
11.00-16.00 Uhr
€ 47,- 2 Tag/ 11 UE / max. 10 TN
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 von 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 Ordner 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 14.04.2016**
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am PC - Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen. Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fenstertechniken, Taskleiten, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten u.a.

Voraussetzungen: keine * Betriebssystem: Windows 7

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
Di, 19.00-21.15 Uhr, **ab 16.02.2016**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprechstunde Tablet Computer

Sie planen den Kauf eines Tablets und wollen sich zunächst einen Überblick verschaffen oder Sie besitzen bereits ein Tablet und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Inhalt der Sprechstunde sind: die verschiedenen Betriebssysteme; Funktionen wie: Internet surfen / E-Mail / Routenplaner / Navigation / Fotografie / Pflege von Kontakten (digitales Adressbuch) / Bezug bzw. Installation neuer Programme (=Apps). Sie erfahren, wo die wichtigsten Systemeinstellungen vorgenommen werden können, wie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf das Tablet überspielt und wie Dateien auf den Computer übertragen werden können.

Ro 05.01.03

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im
UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, **26.04.2016,** 19.30-20.30 Uhr
€ 5,- / 1 UE / max. 12 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
Mo-Fr, 04.04. - 08.04.2016
09.30 - 12.30 Uhr
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Kurs für Kids Sommerferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

(Inhalte siehe Ro 05.01.06)

Ro 05.01.06

Helga Peters

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

Mo-Fr, 01.08. - 05.08.2016

09.30 - 12.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Reiseführer durch das Social-Web

Mit dem Schlagwort Web 2.0 ist das Internet zu einem interaktiven Medium geworden in dem soziale Netzwerke die dominanten Kommunikationsmittel sind. Auch bei Blogging-Plattformen wie Tumblr oder Wordpress und Foto- oder Videoplattformen wie Instagram, Pinterest, YouTube und Flickr greifen heute die Social-Web-Mechanismen aus Folgen, Liken, Teilen und Kommentieren. Neben fortgeschrittenen Anwendungen für die "big three" (Facebook, YouTube, Twitter) gibt der Kurs einen historischen Einblick in die junge Erfolgsgeschichte der sozialen Netzwerke und einen Überblick über Anwendungsmöglichkeiten der neuen Plattformen. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Privatpersonen, die an sozialen Medien interessiert sind und ihre Kenntnisse und Kompetenz im Umgang mit ihnen vertiefen wollen.

Ro 05.01.10

Marc Rodrigues, Corporate Blogger

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

Sa, 23.04.2016, 10.00-16.00 Uhr

€ 28,- / 8 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Social-Media-Strategien für kleine und mittlere Unternehmen

Facebook, Twitter & Co. sind aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken und inzwischen auch ein wichtiges Werkzeug in der Kommunikation zwischen Kunden und Unternehmen. Die weite Verbreitung sozialer Netzwerke macht diese auch für regionale Firmen immer interessanter. Der Kurs zeigt Strategien auf, wie kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sich mit ihren Inhalten in den sozialen Medien positionieren können, auf welchen Plattformen ein Engagement sinnvoll sein kann und welche Tools bei der professionellen Pflege der Auftritte hilfreich sind. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Inhaber/-innen von kleinen und mittleren Unternehmen, beziehungsweise Mitarbeiter/-innen in Marketing, PR und Öffentlichkeitsarbeit kann jedoch auch für Personen interessant sein, die sich in Vereinen oder Organisationen engagieren und Interessen an Social-Media-Strategien haben.

Ro 05.01.11

Marc Rodrigues, Corporate Blogger

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Sa, 14.05.2016, 10.00-16.00 Uhr

€ 46,- / 8 UE / max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs – weil's Spaß macht!





Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich. Literatur kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.

Ro 05.02.11

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.15 Uhr, **ab 15.02.2016**
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

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

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen.

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

Ro 05.02.19

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 25.04.2016**
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet, Fotos und mehr

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hören oder aber über die Schulter schauen. Im angebotenen Kurs können unter anderem angesprochen werden: Grundlagen eines Browsers, Navigation im Word Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Speichern und verwalten (Download) * Einkaufen über das Internet - * bei Interesse auch alternative Browser * Informationen zu 'Social Media'

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
Di, 19.15-21.30 Uhr, **ab 31.05.2016**
€ 53,- 4 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
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 zurechtzukommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Wir fangen ohne Fachchinesisch an. Sie lernen, 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 03.03.2016**
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop "E-Mail intensiv"

Der Kurs eignet sich als direkte Fortsetzung zu dem Internetsteigerkurs.

Kursinhalte: Neue Nachrichten anlegen * Grundlagen * Nachrichten versenden, beantworten und weiterleiten * Anhänge versenden, ansehen, speichern * Sinnvolle Ablage aufbauen * Kontakte anlegen und im Adressbuch verwalten * Kontaktgruppen oder Verteiler erstellen und einsetzen * Einrichten eines Mailclient, zurechtfinden und bedienen * im Programm Zustelloptionen verwenden, Regeln

Voraussetzungen: allgemeine Windows- und Internetkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 5 € erworben werden.

Ro 05.02.22

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.30 Uhr, **ab 05.07.2016**
€ 26,- 2 Tage/ 6 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Digitalkamera

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt Tipps und Trick für den Privatbereich. 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: Sofern vorhanden kann/sollte die Kamera mit USB-Kabel zum Termin mitgebracht werden.

Ro 05.02.23

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.04.2016, 18.00-21.00 Uhr
€ 17,- / 4 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 05.02.24

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.00 Uhr, **ab 10.05.2016**
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE / max. 8 TN
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, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

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

Ro 05.04.01

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 17.30-19.30 Uhr, **ab 23.05.2016**
€ 59,- 5 Tage/ 13 UE / max. 10 TN
Kursgebühr für Kinder 48,-€, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenverdienst 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, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 12.04.2016**
€ 23,- 4 Tage/ 8 UE

Mathematik



Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016

Erklärung und Lösung von Prüfungsaufgaben für das Abitur 2016 in den Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra für Grundkurs und Leistungskurs.

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 12.01.2016**
€ 48,- 8 Tage/ 32 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathe-Vorbereitungskurs Realschulabschlussprüfung

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt und intensiv auf die Realschulabschlussprüfung in Mathematik vorbereiten möchten. In dem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

Ro 06.08.02

Mario Bauer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Do, 16.00-17.30 Uhr, **ab 04.02.2016**
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathe-Vorbereitungskurs Hauptschulabschlussprüfung

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt und intensiv auf die Hauptschulabschlussprüfung in Mathematik vorbereiten möchten. In dem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

Ro 06.08.03

Mario Bauer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 16.00-17.30 Uhr, **ab 03.02.2016**
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vis Rodagu** **vis Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrgarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
 63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
 Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. €2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der **Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.** Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vis Rodagu** **vis Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrgarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
 63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
 Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. €2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der **Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.** Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödernmark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödernmark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!