

## Programm 2. Halbjahr 2024

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Dreieich  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach



## Informationen

### Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231

Fax: 06106 693-2009

E-Mail: [info@vhs-rodgau.de](mailto:info@vhs-rodgau.de)

Homepage: [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

### Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,

Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Semesterbeginn: Freitag, der 01.09.2024

### Teilnahmebedingungen

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

### Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe 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. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.

**Anmeldungen für Minderjährige:** Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.

**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 trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah mit der vhs Rodgau in Verbindung.**

**Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Hefende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:**

Volkshochschule Rodgau

Rathaus Jügesheim

Hintergasse 15, 63110 Rodgau

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage

[www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende Mindestteilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder 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, eine **Barzahlung ist nicht möglich**. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50 pro Kurs**. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist vorab erforderlich.

### Gebührenbefreiung

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

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

**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch Antragstellende. 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

Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-innen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung ab 50 %), Rentner/-innen, 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 Antragstellende. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt!** 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 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 Gebührensumme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.



Das Team der vhs Rodgau:  
Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

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

### Sonstige Bedingungen

#### Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 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 Teilnahmegebühren entrichtet und mind. 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

#### Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

#### Hausordnung:

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

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

### Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil.

Für die Anmeldung und Auskunft in Bezug auf diese Kurse 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.



## Exkursionen

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass die Führungen mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei sind. Eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

### Frankfurter Unorte - Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Entdecken Sie mit Christian Setzepfandt unbekannt und nicht uninteressante Orte in der Frankfurter Innenstadt.

Ro 01.09.01

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Mi, 09.10.2024**, 14.00-19.00 Uhr

€ 25,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Lost Places - die alte Neckermannzentrale mit Christian Setzepfandt

Entdecken Sie mit Christian Setzepfandt die alte Neckermannzentrale. Zum Abschluss der Tour gibt es ein Helles.

Ro 01.09.02

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Mi, 20.11.2024**, 14.00-19.00 Uhr

€ 42,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Besuch der Ausstellung „Goldene Zeiten? Kunst und Gesellschaft in Rembrandts Amsterdam“ im Städel mit Gelegenheit zum Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes

Amsterdam - eine Stadt, viele Gesichter. Im 17. Jahrhundert ist Amsterdam eine Metropole Europas. Eine einflussreiche Bürgerschaft prägt die Geschichte der Stadt, festgehalten in bedeutenden Gemälden der größten niederländischen Meister - allen voran Rembrandt Harmenszoon van Rijn.

Ro 01.09.03

Silke Ott

#### Frankfurt am Main

**Do, 28.11.2024**, 13.00-19.00 Uhr

€ 39,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze, erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Achtung - bitte beachten! Sollte diese Wanderung wegen zu schlechten Wetters ausfallen, finden Sie spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis auf der Startseite von [www.fundkorb.de](http://www.fundkorb.de).  
Ro 01.10.02

Dieter Gewalt

#### Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

**So, 29.09.2024**, 10.00-13.45 Uhr

€ 12,- / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
Schriftliche Anmeldung erforderlich / begleitende Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei

## Finanzen

### Immobilienkauf - gewusst wie - Kleingruppe

Sie suchen Ihre Traumimmobilie? Eine sorgfältige Vorbereitung beim Kauf einer Immobilie ist entscheidend. Dazu dient dieser Workshop. Anhand von Beispielen suchen Sie Ihre Traumimmobilie.

Wir behandeln folgende Fragen:

1. Welche Art von Immobilie passt am besten zu meinen Bedürfnissen?
2. Wie hoch ist der aktuelle Marktwert der Immobilie?
3. Wie ist meine Kreditwürdigkeit und wie viel Eigenkapital brauche ich?
4. Gibt es versteckte Kosten, die ich bei diesem Kauf beachten sollte?
5. Welche Fallen können in einem Kaufvertrag stecken?

Damit Sie verstehen, wie ein Immobilienkauf funktioniert, erarbeiten wir in dem Workshop, wie Sie sich gründlich über den gesamten Prozess informieren können. Von der Suche nach der richtigen Immobilie bis zur Finanzierung, rechtlichen Aspekten und Vertragsabschlüssen.

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Fr, 22.11.2024**, 17.00-21.00 Uhr

€ 27,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Erbrecht - Grundlagenkurs

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt:

1. Wie erstelle ich ein wirksames Testament?
2. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?
3. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?

Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet.

Ro 01.03.02

Christiane Brzoska

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

**Fr, 18.10.2024**, 18.00-20.30 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 14,- min. 8 Teilnehmende

### Vom Sparer zum Aktionär

#### Kleingruppe

Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Anlageformen. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen. Ausführliche Informationen und Praxistipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage bietet dieses Seminar am zweiten Tag. Doch was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? Was bringt es mir, wenn ich auf dem Kapitalmarkt in nachhaltige Produkte investiere? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es? Hierauf erhalten Sie die Antworten.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

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

Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 26.10.2024**

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik, Erziehung und Familie



### Eltern im digitalen Zeitalter - Onlinekurs

#### Premium Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen bewahren können. Egal ob Sie ein technik-affiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 01.05.01

Robin Weniger

#### Online-Kurs

**Mo, 11.11.2024**, 17.30-19.45 Uhr

€ 17,- / 3 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**PEKiP®**

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470.

Gabriele Ginn

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Familieninsel

€ 106,- / jeweils 10 Tage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.10

Mo, 09.15-10.45 Uhr, **ab September 2024**

Ro 01.05.11

Di, 09.15-10.45 Uhr, **ab September 2024**

## Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

### Fit im Kopf - für das ganze Leben!

#### Kleingruppe

Jeder Mensch kann sein Gehirn bis ins hohe Alter trainieren und leistungsfähig erhalten. Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage der Begabung, sondern der Strategie und des Trainings. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Denkorgan durch spannende Impulse und Übungen zu fordern und dadurch zu verbessern. Das Programm wirkt aktivierend und ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Mitzubringen: Schreibmaterial

Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

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

€ 39,- / 5 Montage / 10 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.01

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 09.09.2024**

Ro 01.06.02

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 25.11.2024**

### Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

#### Kleingruppe

Egal ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden - Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen! Aber warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und den durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Ro 01.06.03

Klaus Linten, Coach & Trainer

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

**Do, 19.09.2024**, 18.00-21.30 Uhr

€ 18,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Warum stehe ich mir so oft selbst im Weg?

#### Hin zu mehr Leichtigkeit im Leben!

##### Kleingruppe

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herumschleppen.

An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster - Sie bekommen zudem Übungen an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen werden, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken.

Ro 01.06.04

Klaus Linten, Coach & Trainer

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

**Mi, 09.10.2024**, 18.00-21.30 Uhr

€ 18,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Einführung in Huna und die Arbeit

#### im Seelengarten - Kleingruppe

Huna bedeutet „geheimen Wissen“ und ist die heute in den westlichen Ländern praktizierte Form des hawaiianischen Schamanismus. Huna fördert eine ganzheitliche Einstellung zum Leben und zeigt Wege auf, wie das innere Potenzial entfaltet werden kann. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden bewusst wahrgenommen und gestärkt, um Alltag und Herausforderungen flexibel und liebevoll anzugehen. Neben den Grundprinzipien des Huna lernen die Teilnehmenden, innere Blockaden aufzulösen und Energie zuzuführen. Darüber hinaus legen die Teilnehmenden ihren eigenen Seelengarten an. Dieser steht symbolisch für das eigene Leben. Alles, was in diesem Garten geschieht, hat einen Bezug zur eigenen Realität. Die Teilnehmenden erfahren somit bei der Erkundung des Gartens nicht nur eine Menge über sich selbst, sondern können darüber hinaus ihren Garten und somit auch das eigene Leben bewusst gestalten.

Ro 01.06.05

Klaus Linten, Coach & Trainer

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 05.10.2024**, 10.00-15.30 Uhr

€ 28,- / 7 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stressmanagement & Burnout-Prävention

#### Kleingruppe

Stress gehört zum Alltag vieler Menschen. In diesem dynamischen Kurs entdecken Sie innovative Techniken zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung. Lernen Sie durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen wie bspw. Achtsamkeit, Entspannung und effektives Zeitmanagement Ihnen helfen, stressigen Situationen gelassen zu begegnen.

Ro 01.06.06

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Do, 17.00-20.00 Uhr, ab 19.09.2024**

€ 46,- 3 Mittwoch/ 12 UE / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jessica Depireux, Psychologin

### Selbstbewusstes Auftreten - Kleingruppe

Werden Sie sicherer und authentischer in Ihrem Auftreten! Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, mit Unsicherheiten und Fehlern umgehen und sich souverän präsentieren – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Durch Rollenspiele, praktische Übungen und Feedbackrunden verbessern Sie Ihre Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten.

Ro 01.06.07

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 12.10.2024**, 09.00-15.00 Uhr

€ 31,- / 8 UE / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ADHS im Erwachsenenalter

Als Erwachsener mit ADHS steht man oft vor besonderen Herausforderungen im Alltag. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit effektiv managen, Emotionen kontrollieren und Ihre einzigartigen Stärken optimal nutzen können. Der Kurs bietet sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen und Austauschmöglichkeiten.

Ro 01.06.08

Jessica Depireux, Psychologin

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

**Sa, 28.09.2024**, 09.00-15.00 Uhr

€ 31,- / max. 8 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vision Board / Zielcollage - Traumwelten

#### gestalten - Kleingruppe

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, Ihre Ziele und Wünsche kreativ zu visualisieren. Das Vision Board ist dabei mehr als nur eine Collage – es ist ein kraftvolles Werkzeug zur Zielsetzung und Selbstmotivation. Der kreative Prozess wird Schritt für Schritt mit Impulsen und Unterstützung begleitet, während Sie Ihr individuelles Board in entspannter Atmosphäre gestalten. Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmern aus und teilen Sie Ihre Inspirationen. Gemeinsam identifizieren wir Ihre Träume und sorgen dafür, dass Sie sie nicht aus den Augen verlieren! Benötigte Materialien (Karton, Stifte, Kleber, dekorative Elemente, etc.) werden gestellt. Eine Materialgebühr von 15 Euro ist im Kurs an die Kursleiterin zu zahlen. Selbst mitzubringen sind: Schere, Zeitschriften, Magazine & Bücher zum Ausschneiden, Ausschnitte von Artikeln und Bildern, gerne auch persönliche Fotos, Tickets, Postkarten, kleine Erinnerungstücke sowie bereits erstellte Notizen von Zielen, Träumen und Wünschen.

Ro 01.06.09

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Mi, 04.12.2024**, 17.00-20.00 Uhr

€ 15,- / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### FrauSein heute - Kleingruppe

FrauSein heute ist komplex und vielfältig. Themen wie Beruf, Karriere, Kinder, Familie und die Rolle der Frau werden diskutiert. Doch was ist mit Sexualität und Partnerschaft, über die wir weniger sprechen? Wie ist mein Selbstbild als Frau und was ist mit der Selbstliebe? Erlebe ich mich sinnlich, weiblich und lustvoll? In einem sicheren Rahmen widmen wir uns genau diesen Themen und Fragen. Es ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und praktischen Körperübungen (angeleitete Körpermeditation, Atemübungen usw.). Mitzubringen: Notizbuch + Stift, Matte, Sitzkissen, Getränk.

Ro 01.07.01

Ina Lavea Mörtel

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 23.11.2024**, 09.00-13.00 Uhr

€ 21,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Ina Lavea Mörtel

### Entspannte Mama - starke Mama

*Kleingruppe*

Mama sein ist etwas ganz Besonderes. Die zu bewältigenden Aufgaben sind so vielfältig und alltagsfüllend, wie kaum eine andere Tätigkeit und es scheint in der Natur zu liegen, dass Mütter sich und ihre Bedürfnisse dabei oft hinten anstellen. Dieser Kurs ist für Schwangere und Mamas, die erkennen (wollen), wie wichtig das eigene Wohl für diese wertvolle Rolle ist. Alltagsnahe Impulse und Umsetzungstipps helfen dabei, sich nicht zu vergessen und dadurch Vitalität und Energie zu gewinnen. Inhalt: Die richtige Ernährung für maximales Wohlfühlgefühl, Regenerations- und Schlafqualität, Kommunikation in der Familie, alltagsnahe Umsetzung von einfachen, aber effektiven Selfcare-Routinen.

Ro 01.07.02

Maren Held, Stress-Coach und Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau,

Stettiner Str. 15

Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 11.09.2024**

€ 39,- / 5 Mittwoche / 10 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Maren Held



KULTUR – GESTALTEN

## Literarische Praxis

### Einführungskurs Kreatives Schreiben

*Premium-Kleingruppe*

Entdecken Sie Ihre kreative Stimme und entfesseln Sie Ihre Fantasie. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Möglichkeiten, in der Sie lernen, Geschichten zu erschaffen, die Herzen berühren und Köpfe verzaubern!

Ro 02.02.01

Tanja Curman

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 10.00-11.30 Uhr, **ab 09.11.2024**

€ 65,- / 5 Samstage / 10 UE / max. 6 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Medienpraxis

### Schnupperkurs Hörbuch- und Synchronsprecher - Kleingruppe

Dies ist ein Schnupperkurs für alle, die schon immer einmal wissen wollten, was ein Synchron- oder Hörbuchsprecher mit sich bringen sollte. Sie bekommen einen Überblick, welche Klangfarbe eine Stimme haben sollte, oder wie man sich in die verschiedensten Rollen hineinversetzen kann. Dieser Kurs ist für diejenigen interessant, die mit der Idee liebäugeln, so etwas einmal auszuprobieren. Wir üben mit kleinen Werkzeugen, wie sich Ihre Stimme an verschiedene Charaktere anpassen kann und was Sie noch üben können, wenn Sie eigene Aufnahmen planen. Dieser Kurs ist nicht dafür da, um einen Synchron- oder Hörbuchsprecher voll auszubilden. Wir machen uns nur langsam aber sicher mit dem Thema vertraut.

Bianca Winter

€ 12,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmer / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.11.01

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

**Sa, 23.11.2024**, 11.00-12.30 Uhr

Ro 02.11.02

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

**Sa, 25.01.2025**, 11.00-12.30 Uhr

## Berufliche Kompetenzen

### Rhetorik für Anfänger

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die im Alltag, in Schule/Ausbildung/Studium oder Beruf vor einer Gruppe sprechen müssen. Sie lernen mit viel Spaß und in einem geschützten Rahmen die Grundlagen der Rhetorik und das Reden vor einer Gruppe. Sie bekommen Methoden und Techniken an die Hand, wie z. B. eine Rede aufzubauen ist und können dies direkt im Kurs üben und ausprobieren.

Ro 05.06.01

Bianca Winter

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Sa, 14.09.2024**, 11.00-15.00 Uhr

€ 18,- / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Rhetorik für Fortgeschrittene

Sie sind es gewohnt, vor Menschen zu sprechen, doch haben immer wieder die gleichen Probleme? Sie verlieren Ihren Fokus bei Ablenkung? Sie wollen mit viel Spaß Ihre Redegewandtheit neu entdecken, sie verbessern und ausbauen? Üben Sie innerhalb einer Gruppe, in einem geschützten Rahmen, sich nicht ablenken zu lassen und gleichzeitig die eigene Technik zu verfeinern. Nehmen Sie Reflexion wahr und lernen, innerhalb von Sekunden Ihre Rede anzupassen, auf Fragen zu reagieren, u. v. m.

Ro 05.06.02

Bianca Winter

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

**Sa, 07.12.2024**, 11.00-16.30 Uhr

€ 25,- / 7 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. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche, Singles und Paare.

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie

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

Fr, 20.00-21.00 Uhr, **ab 20.09.2024**

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

3 Freitage / 4 UE

### Internationale Folk Tänze - monatliches Treffen

„Tanzen ist träumen mit den Füßen!“

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns an jedem 2. Freitag des Monats. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk



Ro 02.05.02  
Regina Weiland

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule,  
Kastanienallee 16, Turnhalle  
Fr, 19.45-21.45, **ab 13.09.2024**  
€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE



Aleksandra Krstevska

### Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (Level 1+2)

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert, die Faszien bleiben elastisch, Verspannungen können sich lösen. Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Mitzubringen: bequeme, eng anliegende Kleidung, wenn möglich ein Hüfttuch und etwas zu trinken.

Ro 02.05.03  
Aleksandra Krstevska

Termine und Kursort standen bei drucklegung noch nicht fest, bitte informieren Sie sich über unsere Homepage.

## Malen und plastisches Gestalten

### Farbenfreude - Kreatives Malen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Schalten Sie den Kopf aus und tauchen Sie ein in die Welt der Farben! In diesem Kurs geht es darum, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich ohne Leistungsdruck kreativ auszuleben. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und entdecken Sie die kindliche Freude am Malen – frei und unbeschwert. Ob Sie Emotionen ausdrücken, entspannen oder einfach nur Spaß haben möchten, hier finden Sie den Raum dafür. Finden Sie Ihren eigenen Ausdruck, reflektieren Sie Ihre Erfahrungen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie befreiend und entspannend kreatives Malen sein kann! Benötigte Materialien (Leinwände, Malpapier, Farben, Pinsel, etc.) werden gestellt. Eine Materialgebühr von 15 Euro ist direkt im Kurs zu zahlen.

Ro 02.07.01  
Jessica Depireux

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

**Mi, 13.11.2024**, 17.00-20.00 Uhr  
€ 14,- min. 10 Teilnehmer  
€ 17,- min. 8 Teilnehmer  
4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Acryl-Power-Wochenendkurs

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 verfeinern oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mindestens DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 05.10.2024,**

**So, 06.10.2024,**

09.00-15.00 Uhr

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

2 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Specksteinarbeiten - Kleingruppe

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Er kann weiß, rosa, grün oder grau marmoriert sein. Ob figürlich oder abstrakt, Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert. Oftmals inspiriert der Stein den Betrachter und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Die Dozentin stellt Steine, Politur, Sägen und Raspeln. Materialkosten in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden direkt im Kurs entrichtet. Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung.

Ro 02.08.01

Gertrud Stemper

**Jugendhaus Dudenhofen**, Kreativraum, Freiherr-v-Stein-Str. 8

Di, 19.30-21.15 Uhr, **ab 29.10.2024**

€ 64,- / 6 Dienstage / 14 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

### Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Stricken ist entspannend und kreativ zugleich! Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickobjekt. Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5/4, passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schreibutensilien und eine Idee, was Sie gerne stricken möchten.

Ro 02.09.01

Jutta Fröhlich

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

Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 31.10.2024**

€ 46,- / 6 Donnerstage / 12 UE / max. 8 Teilnehmende

/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken ist nicht schwer - Kleingruppe

Sie haben sich bisher nie an Socken gewagt, aber würden gern selbst welche stricken? Hier lernen Sie mit einem Nadelspiel, alternativ Rundstricknadel, Ihre ersten Socken zu stricken. Dazu gehören natürlich eine Kappchenferse und eine Spitze. Kenntnisse: Kreuzanschlag o. ä, rechte und linke Maschen. Mitzubringen: helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadelspiel 3,0/2,5 mm (am besten 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

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

Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 04.11.2024**

€ 31,- / 4 Montage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Colorwork in der Runde stricken - Workshop Kleingruppe

Sie können stricken, aber immer nur Streifen reizen Sie nicht mehr. Sie möchten gerne mehrfarbige Muster stricken lernen? Wir werden einen Cowl (eine Art Schal) mit Colorwork in der Runde stricken. Mitzubringen: Wolle, die Sie am Hals tragen möchten, Rundstricknadel in zur Wolle passenden Stärke, 60 cm Seillänge plus Schere und Schreibmaterial.

Ro 02.09.05

Jutta Fröhlich

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

**Sa, 02.11.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken von der Spitze aus - Workshop - Kleingruppe

Sie können Socken stricken, aber bisher nur vom Bündchen aus? Nun suchen Sie die Herausforderung und möchten ein Knäuel Sockenwolle komplett aufbrauchen können? Hier lernen Sie den Anschlag an der Spitze und auch die Shadow Wrap Ferse, sofern wir schnell genug sind. Mitzubringen: helle Sockenwolle, dazu passende Nadeln und eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke. Papier, Stift für Notizen.

Ro 02.09.06

Jutta Fröhlich

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

**Sa, 07.12.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nachträgliche Ferse in Socken stricken - Workshop - Kleingruppe

Sie können Socken stricken, möchten nun auch die in Anleitungen beschriebene nachträgliche Ferse lernen? Bitte bereiten Sie einen Sockenschaf vor, dann können wir direkt starten! Mitzubringen: helle Sockenwolle, dazu passende Nadeln und eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke. Papier und Stift für Notizen, kontrastfarbiger Sockenwollrest, Schere.

Ro 02.09.12

Jutta Fröhlich

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

**Sa, 30.11.2024**, 09.30-11.45 Uhr

€ 12,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Häkeln für Anfänger & leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Haben Sie versucht per Video Häkeln zu lernen, aber Ihre Fragen konnten nicht beantwortet werden? Dann sind Sie hier richtig. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Sie lernen Grundmaschinen zu häkeln und werden auch die Grundlagen einer Häkelschrift kennenlernen. Am Ende des Kurses können Sie ein Häkeltuch in den Händen halten oder den Anfang einer Kuscheldecke für den Winter gemacht haben. Bitte mitbringen: Wolle, passende Häkelnadel, Schreibmaterial und Schere oder auch angefangene Häkelprojekte.

Ro 02.09.11

Jutta Fröhlich

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

Mo, 18.15-19.45 Uhr, ab **23.09.2024**

€ 23,- / 3 Montage / 6 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Marie-Luise Macey

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

€ 79,- min. 10 Teilnehmende

€ 99,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / jeweils 10 Tage / 30 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.9.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab **02.09.2024**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab **03.09.2024**

### Wochenend-Nähkurs Kleingruppe

Dieser Wochenendnähtkurs richtet sich an „Näherfahrene“, die am eigenen Nähprojekt neue Techniken kennenlernen möchten und an alle „Neuen“, denen es um erste Schritte im Umgang mit der Nähmaschine geht. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden. Beim Treffen am Montag besprechen wir Ihr individuelles / ein gemeinsames Projekt und was Sie an Nähutensilien und Material dazu benötigen.

Ro 02.09.13

Jacqueline Schmidt, Damenschneiderin

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

**Mo, 28.10.2024**, 18.00-19.30 Uhr

**Sa, 09.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

**So, 10.11.2024**, 10.00-16.00 Uhr

€ 69,- / 3 Tage / 18 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie 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.

Das Material ist bei der Dozentin erhältlich. Die Zusatzkosten sind am ersten Kurstag zu entrichten.

Helene Löbig

**Puppenwerkstatt Helene Löbig**, Am Forschheimer

See 22

€ 53,- min. 10 Teilnehmende

€ 66,- min. 8 Teilnehmende

Max. 13 Teilnehmende / jeweils 5 Tage / 20 UE

Ro 02.09.07

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab **09.09.2024**

Ro 02.09.08

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab **10.09.2024**

Ro 02.09.09

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab **28.10.2024**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab **29.10.2024**

## Kunsth Handwerk

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: „Blumen zum Leben erwecken“. Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Bitte Vase, Schale oder Gefäß und Pflanzen-/Blumenmaterial für eine freie Form mitbringen. Das Thema lautet: Herbst - eine wunderbare Verschwendung.

Ro 02.10.12

Karin Teske

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab **26.09.2024**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

8 Donnerstag / 16 UE



### Badebomben, Massage-Bars, Peeling und Badesalz - selbstgemacht und ohne Chemie!

Kreieren Sie ganz unterschiedliche und wundervoll duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen! Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man benutzen kann und selbstverständlich können Sie Ihre Ergebnisse mit nach Hause nehmen. Mitzubringen (was immer davon Sie zu Hause haben): Schürze, Küchenhandtücher, Seifenformen, Organza Geschenksäckchen, Klarsichtfolie- / Tüten, Schraubglas, ca. 250 ml, Silikon Pralinenformen, hitzebeständige Plastikbecher. Materialkosten in Höhe von € 10,- sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.10.51

Susanne Auweiler

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

**Di, 26.11.2024**, 18.00-21.00 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Musikalische Praxis

### Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei „Null“ und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ins Gitarrenspiel ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Ro 02.13.01

Elisabeth Becker

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 52,- / 15 Mittwoch / 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen bekannte „Pop-Hits“ aus Folk + Pop mit leichten bis mittelschweren Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die mit verschiedenen Begleittechniken (schlagen + zupfen) unterschiedliche Lieder begleiten wollen. Quereinsteiger sind willkommen.

Elisabeth Becker

Ro 02.13.05

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 52,- / 15 Montage / 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einfache „Pop-Hits“ und begleiten diese mit einfachen Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die entweder wieder ins Gitarrenspielen einsteigen wollen oder an Personen, die elementare Akkord-Grundkenntnisse haben. Mit einfachen Begleitrhythmen spielen wir Lieder aus Folk + Pop. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Elisabeth Becker

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring

32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

€ 52,- / jeweils 15 Tage / 20 UE

Ro 02.13.03

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab **04.09.2024**

Ro 02.13.06

Di, 18.00-19.00 Uhr, ab **03.09.2024**

Ro 02.13.07

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab **03.09.2024**

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.

Christoph Roßbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring

32, Eingang Lange Straße, Klassenraum

€ 52,- / 15 Dienstag / 20 UE

Ro 02.13.09

Di, 19.45-20.45 Uhr, ab **03.09.2024**

Ro 02.13.10

Di, 18.45-19.45 Uhr, ab **03.09.2024**



## Farb- und Typberatung

### Farbberatung – finden Sie Ihre persönlichen und harmonischen Farben! - Kleingruppe

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbauswahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

Ro 03.00.02

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Di, 29.10.2024, 18.00-21.00 Uhr**

€ 20,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Stilberatung - „Kleider machen Leute“

#### Kleingruppe

Für ein gutes Körpergefühl sollen die eigenen Proportionen gekonnt in Szene gesetzt werden. Muster, Material und Schnitte sorgen dafür, dass immer eine gute Figur gemacht wird. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen, Ihre Proportionen gut in Szene setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basis-Garderobe, die zu Ihrem persönlichen Stil passt und einen gelungenen Auftritt verspricht, beruflich und privat.

Ro 03.00.03

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

**Mi, 27.11.2024, 17.30-21.00 Uhr**

€ 24,- / 5 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Make-Up Workshop - Premium Kleingruppe

In diesem Kurs erlernen Sie theoretische und praktische Grundlagen sowie Techniken für ein typgerechtes, natürliches Make-Up. Unter professioneller Anleitung werden die einzelnen Schritte geübt und angewandt. So lernen Sie Herausforderungen wie z. B. Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken perfekt zu kaschieren sowie die Augen, Wangen und Lippen dezent für den Alltag zu betonen. Es erwartet Sie ein toller Vorher-/Nachher-Effekt, der Ihre Haut und Sie selbst zum Strahlen bringen wird! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Die Dozentin stellt Kosmetik und Arbeitsma-

terialien. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

Laura Mohr

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

€ 29,- / 4 UE / max. 6 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.04

**Sa, 14.09.2024, 11.00-14.00 Uhr**

Ro 03.00.05

**Sa, 16.11.2024, 11.00-14.00 Uhr**

## Entspannung/Stressbewältigung

### ! Hinweis: Für alle Yoga- und Entspannungskurse

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



### Inneres „zur-Ruhe-kommen“ durch Meditation - Kleingruppe

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Förderung von innerer Ruhe und Selbstreflexion durch verschiedene Meditationsmethoden. Meditation ist eine bewährte Praxis zur Entspannung und geistigen Sammlung. Sie hilft, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und inneren Frieden zu finden. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen können äußere Ablenkungen überwunden werden, was sich positiv auf das seelische Wohlbefinden auswirkt und Stress reduzieren kann. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.02

Shirin Marton

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Do, 18.30-19.30 Uhr, ab 19.09.2024

€ 68,- / 10 Donnerstage / 13 UE / max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ZEN-MEDITATION

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem. 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. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Zusätzlicher Unkostenbeitrag von € 5,- für Tee und Gebäck. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.06

Gabriela-Carmen Lang

**Rodgau (Jügesheim)**, ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 26.09.2024

€ 128,- / 10 Donnerstage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Shinrin-Yoku - Schnupperkurs Waldbaden

#### Kleingruppe

Das begleitete Waldbaden steigert den geistigen und körperlichen Erholungswert. Verschiedene Achtsamkeitsübungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und unterstützen die Entspannung. Ebenso können die Aufenthalte im Wald die körpereigene Abwehr steigern. Der Wirkung der Terpene (ätherische Öle in den Pflanzen) verdanken wir, dass sich Schlafstörungen verbessern können, die Konzentration zunimmt und wir lernen zu entspannen. Genießen Sie die Zeit im Wald, um sich auf sich selbst zu fokussieren und neue Energie zu tanken. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggfs. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Ro 03.01.12

Christine Spahn

**Waldfreizeitanlage Hainhausen**

**Sa, 12.10.2024, 15.00-17.30 Uhr**

€ 15,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Herzchakra - Meditation - Kleingruppe

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.25

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 07.12.2024, 14.00-17.00 Uhr**

€ 25,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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 Ihnen dies eine wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 10.09.2024

€ 46,- min. 12 Teilnehmende

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

12 Dienstage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für den Rücken

#### - Für 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 erlernen 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 ein gestärktes Fundament für die täglichen



Anforderungen ermöglichen wollen.  
Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63  
F, Multifunktionsraum

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 46,- min. 12 Teilnehmende

€ 56,- min. 10 Teilnehmende

€ 70,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

## Den Beckenboden stärken mit Yoga

### Kleingruppe

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

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 05.10.2024**, 11.00-14.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende / Keine Gebüh-  
renermäßigung/-befreiung

## Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

### Kleingruppe

Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

**Sa, 23.11.2024**, 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE / max. 7 Teilnehmende / Keine Gebüh-  
renermäßigung/-befreiung

## Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken 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: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk, Faszienrolle.

Ro 03.01.18

Sabrina Rünzi

**Münchhausen-Schule**, Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnas-  
tikraum

Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 70,- min. 12 Teilnehmende

€ 85,- min. 10 Teilnehmende

€ 105,- min. 8 Teilnehmende

12 Dienstage / 24 UE

## Schnupperkurs Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga ist der bekannteste Yoga Stil und verbindet die drei wesentlichen Elemente: Asanas (Bewegung), Pranayama (Atem) und Entspannung. Hatha setzt sich aus den Silben „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond) zusammen. Ziel ist es, im Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung die innere Mitte zu finden. Mitzubringen: Siehe Hinweis + Hallenschuhe oder sog. „Schläppchen“

Ro 03.01.19

Victoria Fabian

**Rodgau (Dudenhofen)**; Bürgerhaus, Kolleg, Georg-  
August-Zinn-Str. 1

Mo, 17.30-18.30 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 19,- min. 10 Teilnehmende

€ 23,- min. 8 Teilnehmende

5 Montage / 7 UE / Keine Gebührenermäßigung/-  
befreiung

## Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 08.11. - 10.11.2024

Ruhe und Erholung tanken im grünen Herzen des Odenwaldes in Grasellenbach. Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen tauchen wir in eine entspannende Atmosphäre ein und schalten ab vom Alltag. Wir werden vor dem Frühstück und Abendessen Yoga praktizieren und haben zwischendurch genügend Zeit, um in der großen Wellnessoase mit Schwimmbad und Sauna die Seele baumeln zu lassen. Auch im Beauty-Bereich kann man sich verwöhnen lassen oder einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung unternehmen.

Folgende Leistungen sind enthalten: Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen (Kalt-Warmes-Buffet), Kaffee, Tee, Obst und Gebäck, Nutzung Hallenbad, Fitnessraum und Wellnessbereich, Leihbademantel und W-LAN.

Eigene Anreise. Nähere Hotelfinfos unter: [www.siegfriedbrunnen.com](http://www.siegfriedbrunnen.com). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225. Vorläufiger Anmeldeschluss: 11.09.2024.

Ro 03.01.26

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin

Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7,

**64689 Grasellenbach**

**Freitag, 08.11.** ab ca. 14 Uhr bis **Sonntag, 10.11.2024**

€ 398,- / 3 Tage / 9 UE / max. 10 Teilnehmende

(Gesamtgebühr enthält € 318,- Hotelkosten für ein Einzelzimmer / zzgl. € 80,- Kursgebühr Yogaeinheiten) / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist und das Wissen über die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63  
F, Multifunktionsraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.09.2024**

€ 81,- min. 12 Teilnehmende

€ 97,- min. 10 Teilnehmende

€ 122,- min. 8 Teilnehmende

14 Dienstage / 28 UE

## Bewegung / Fitness



! **Hinweis: Für alle Bewegungskurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe (bei Turnhallen hallentauglich), Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.**

## Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

Abwechslungsreiche Trainingsinhalte fördern die kardiale, konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit. Die Beachtung der Pulsregel von 130 Schlägen pro Minute gehört zu den obersten Grundprinzipien des Kurses. Die Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichts- und Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde.

Ro 03.02.01

Rainer Bauer

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

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 55,- min. 12 Teilnehmende

€ 67,- min. 10 Teilnehmende

€ 83,- min. 8 Teilnehmende

16 Dienstage / 21 UE

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenksbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Petra Göbel

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

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.09.2024**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 02.09.2024**

## Starker Rücken und Co.

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Ute Weber-Werne



**Rodgau (Nieder-Roden),** Gartenstadtschule,  
Kastanienallee 16, Turnhalle  
€ 23,- min. 12 Teilnehmende  
€ 28,- min. 10 Teilnehmende  
€ 35,- min. 8 Teilnehmende  
11 Donnerstage / 15 UE

Ro 03.02.04  
Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 05.09.2024**

Ro 03.02.05  
Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 05.09.2024**

Ro 03.02.06  
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.09.2024**

### Laufkurs im Freien

Sie möchten etwas für Ihr Herz-Kreislauf-System tun und haben Spaß am Laufsport? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Dieser Kurs ist auch für Lauf-Anfänger geeignet. Mitzubringen: Dem Wetter angepasste Laufbekleidung.

Ro 03.02.07  
Rüdiger Wagner  
Treffpunkt: **Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule,  
Turnhalle im Hof  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 21,- min. 12 Teilnehmende  
€ 25,- min. 10 Teilnehmende  
€ 31,- min. 8 Teilnehmende  
6 Mittwoche / 8 UE

### Rückenfit

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

Ro 03.02.08  
Susanne Dey  
**Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 03.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
15 Dienstage / 20 UE

### 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.  
Eva Roth

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
€ 55,- min. 12 Teilnehmende  
€ 67,- min. 10 Teilnehmende  
€ 83,- min. 8 Teilnehmende  
16 Dienstage / 21 UE

Ro 03.02.10  
Di, 14.30-15.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

Ro 03.02.11  
Di, 15.45-16.45 Uhr, **ab 03.09.2024**

### Fit ab 60 - für Frauen

Ältere Menschen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden. Ebenso verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit und fördern Ihre Gesundheit. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
€ 45,- min. 12 Teilnehmende  
€ 54,- min. 10 Teilnehmende  
€ 68,- min. 8 Teilnehmende  
13 Mittwoche / 17 UE

Ro 03.02.12  
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 04.09.2024**

Ro 03.02.13  
Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 04.09.2024**

### Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße

Bauen Sie Verspannungen in Hüften und Beinen ab. Dehnen Sie Zehen und Fußgelenke. Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden auf einer Matte (Rücken- und Seitenlage) und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße kennen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für € 5,- bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.14  
Susan Guttzeit  
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal,  
Schillerstr. 27  
**Sa, 12.10.2024, 10.00-12.00 Uhr**  
€ 7,- min. 12 Teilnehmende  
€ 8,- min. 10 Teilnehmende  
€ 10,- min. 8 Teilnehmende  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände

Bauen Sie Verspannungen in Schultern und Nacken ab. Dehnen Sie Finger und Handgelenke. Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Schultern, Nacken und Hände kennen. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für € 5,- bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.15  
Susan Guttzeit,  
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal,  
Schillerstr. 27  
**Sa, 12.10.2024, 14.00-16.00 Uhr**  
€ 7,- min. 12 Teilnehmende  
€ 8,- min. 10 Teilnehmende  
€ 10,- min. 8 Teilnehmende  
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehrenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Starten Sie mit einem verbesserten Körpergefühl in den Alltag. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.16  
Jasmin Jacke  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
14 Mittwoche / 19 UE

### Rückenfit am Abend

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Lockerung, Kräftigung aber auch Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Übungen stärken den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken nach Feierabend etwas Gutes tun möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.17  
Jasmin Jacke  
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,  
Georg-August-Zinn-Str. 1  
Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 04.09.2024**  
€ 52,- min. 12 Teilnehmende  
€ 62,- min. 10 Teilnehmende  
€ 78,- min. 8 Teilnehmende  
14 Mittwoche / 19 UE

### Fit Mix für Frauen ab 55+

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout! Bei aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen zur Entspannung der Muskulatur. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich (geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger!). Wichtig ist vor allem Freude an der Bewegung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.18  
Petra Göbel  
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 9.45-10.45 Uhr, **ab 05.09.2024**  
€ 42,- min. 12 Teilnehmende  
€ 50,- min. 10 Teilnehmende  
€ 62,- min. 8 Teilnehmende  
12 Donnerstage / 16 UE

### Faszientraining

Faszien erstrecken sich über den gesamten Körper und sind ein wesentlicher Bestandteil der Muskeln und des Knochenskeletts und haben eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Faszientraining hilft, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern. Mitzubringen: Siehe Hinweis und ggfs. eigene Faszienrolle/Pilatesrolle, es können auch Rollen vor Ort geliehen werden.

Ro 03.02.19  
Petra Göbel  
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 11.00-12.00 Uhr, **ab 05.09.2024**  
€ 42,- min. 12 Teilnehmende  
€ 50,- min. 10 Teilnehmende  
€ 62,- min. 8 Teilnehmende  
12 Donnerstage / 16 UE



### Bodyworkout

Wir trainieren und verbessern bei diesem Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten unsere Koordination, Kraft, Ausdauer und Mobilisation. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.21

Angelika Hob

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule,

Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Do, 18.00-19.00 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Donnerstage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Dieses vielseitige Trainingsprogramm bietet viel Spaß und eine gute Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Die Ausdauer und Koordination werden gesteigert sowie die Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen wird von Kopf bis Fuß der ganze Körper trainiert. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, kleiner Saal,

Schillerstr. 27

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab **25.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Mittwoche / 17 UE



### Sie + Er - Gymnastik 60+

Mit diesem Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die durch Bewegung etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Eva Roth

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

3, Raum 4

€ 55,- min. 12 Teilnehmende

€ 67,- min. 10 Teilnehmende

€ 83,- min. 8 Teilnehmende

16 Mittwoche / 21 UE

Ro 03.02.24

Mi, 09.45-10.45 Uhr, ab **04.09.2024**

Ro 03.02.25

Mi, 11.00-12.00 Uhr, ab **04.09.2024**

### Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

Fr, 10.35-11.35 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 38,- min. 12 Teilnehmende

€ 46,- min. 10 Teilnehmende

€ 57,- min. 8 Teilnehmende

11 Freitage / 15 UE

### Functional Training - Ein Sportkurs für Menschen mit und ohne Handicap

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten.

Wir passen die Übungen für die einzelnen Teilnehmenden individuell an. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen - als Zirkeltraining ausgelegt - für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt. An diesem Kurs dürfen gerne Menschen mit Handicap teilnehmen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Rodgau, diese vermittelt Ihnen den Kontakt zum Dozenten zwecks Vorbesprechung. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk. Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

**Rodgau (Jügesheim)**, Carl-Orff-Schule, Turnhalle im

Hof, Nordring 32

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 57,- min. 12 Teilnehmende

€ 69,- min. 10 Teilnehmende

€ 86,- min. 8 Teilnehmende

11 Mittwoche / 22 UE

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Ziel dieses Kurses ist die Ausbildung, beziehungsweise der Erhalt der ganzkörperlichen Fitness. Alle Muskelgruppen wie Rücken-, Rumpf-, Bein-, Arm- und Schultermuskulatur werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Einheit ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.28

Petra Göbel

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

Mo, 11.30-12.30 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Montage / 16 UE

### Gymnastik am Sonntag

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, kleiner Saal,

Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, ab **29.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Sonntage / 17 UE

### Pilates

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.33

Susanne Dey

**Rodgau (Jügesheim)**, Carl-Orff-Schule, Turnhalle im

Hof, Nordring 32

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab **03.09.2024**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

### Ganzkörpertraining mit Pilates I

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz

3, Raum 4

Mo, 15.00-16.00 Uhr, ab **09.09.2024**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE



## Ganzkörpertraining mit Pilates II

(Inhalte siehe Ro 03.02.34)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Vorgängerkurses und ist ebenfalls geeignet für Fortgeschrittene mit Pilateskenntnissen der Mittelstufe. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.35

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

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

Mo, 16.00-17.00 Uhr, ab **09.09.2024**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

## Bodystretching & Relax

Wir wollen beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und die Sehnen und Bänder stärken. Zudem beugen wir so Dysbalancen vor und können Schmerzen und Verspannungen reduzieren, wodurch auch zeitgleich noch Stress im ganzen Körper abgebaut wird. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.42

Angelika Hob

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Aula

Do, 19.00-20.00 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

12 Donnerstage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Prävention/Gesundheit

### Ayurveda im Alltag - Kleingruppe

Ayurveda ist ein Lebensstil, der den Körper, den Geist und die Seele ganzheitlich betrachtet. „Ayus“ bedeutet das Leben und „Veda“ das Wissen. Der Ursprung des Ayurveda ist eine Anleitung, die der Vorbeugung von Krankheiten dienen kann. Der Mensch wird ganzheitlich behandelt, um Krankheiten ggf. zuvor zu kommen. Ziel des Kurses ist es, einen Einblick in den ayurvedischen Lebensstil zu erhalten.

Ro 03.03.01

Victoria Fabian

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, **28.09.2024**, 10.00-12.00 Uhr

€ 9,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sujok kombiniert mit Ohrakupressur

#### Premium-Kleingruppe

Sujok ist eine koreanische Therapiemethode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems per Akupressur stimuliert werden. Hier werden keine Nadeln, sondern Körner und sterile Samen zur Druckübertragung verwendet. Im diesem Kurs erlernen Sie neben der Hand- auch die Ohrakupressur, welche ursprünglich aus Frankreich stammt. Diese Methode kann bei Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen lindernd wirken. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte. Die Kosten für das Kursmaterial (inkl. Skript) in Höhe von € 20,- sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Mitzubringen: Schreibutensilien, Handtuch und ein kleines Kissen.

Ro 03.03.06

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

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

Mi, 18.00-20.15 Uhr, ab **18.09.2024**

€ 39,- / 2 Mittwoche / 6 UE / max. 6 Teilnehmer /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Prävention durch Bewegung 60+

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis erhalten, sowie Verletzungen vorbeugen. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk.

Ro 03.03.04

Susanne Czaronek

**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Di, 09.45-10.45 Uhr, ab **24.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Dienstag / 17 UE

### Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.03.07

Monika Dries

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

Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Montage / 17 UE

## Kochen



**! Hinweis: Bitte zu den Kochkursen mitbringen:**  
 • Geschirrhändtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

### Hessische Köstlichkeiten im neuen Gewand!

Man müsste doch mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen - das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äpfelwoi-Gulasch oder Kochkäse-Schnitzel an Kürbis-Apfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio in Sahne-Cognac-Creme zu Rote-Bete mit frischem Meerrettich oder Rettich-Tomaten-Salat

an würzig gefüllten Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen zum backenden Rippchen mit Orangen-Spagel schmecken lecker! Ein Gläschen „Frankfurter Sprizz“ zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.11

Gabriele Andresen

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

Mi, **04.09.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Die Thailändische Küche verführt mit besonderen Aromen und Gewürzen

Ein thailändisches Menü besteht typischerweise aus einer Suppe, einem scharf gewürzten Salat und einer Sauce mit Fisch und Gemüse. Mit herrlich frischen Zutaten werden wir allerlei exotische Köstlichkeiten zaubern! Wir bereiten Garnelentaschen an würziger Pilzsuppe zu, scharfe Hühnerleber mit Pak-Choi, buntes Wok-Gemüse an Glasnudel-Salat und pikante Fleischbällchen zu Kokos-Reis. Würzige Fisch-Frikadellen mit Karottensalat und gebratene Reisnudeln mit grünen Bohnen machen Appetit auf süße Mandarinen-Litschi-Creme zum fruchtigen Ingwer-Lassi. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

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

Mi, **18.09.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kochen und backen mit Bier

Bier lässt sich ja zu verschiedenen Gelegenheiten trinken, egal ob man es als süßes Radler, süffiges Weizenbier oder als herbes Dunkles am liebsten mag. Aber Kochen mit Bier? Lassen Sie sich überraschen von kräftigem Malzbier-Brot, bayrischer Biersuppe und „Kaasspatzen“ mit Münchner Bierzwiebeln. Wie wäre es mit Backendl an Weißbier-Tomaten-Chutney, Tafelspitz in Dunkelbier-Marinade oder Kartoffelauflauf mit Biertunke? Auch ein fruchtiger Radler-Kuchen und süffiger Bier-Cocktail dürfen nicht fehlen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

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

Mi, **09.10.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Der wilde Westen - Burger, Steaks und Fritten Amerika nicht nur für echte Kerle!

Dieser Kontinent hat viele kulinarische Höhepunkte! Freuen Sie sich auf „Boston baked beans“ gebackene Bohnen, „Meatloaf with bacon“ Hackbraten mit Speck, klassisches „Reuben-Sandwich“ mit Pastrami oder Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und „Coleslaw“ kanadischen Krautsalat. Knusprige Burger-Brötchen werden mit Avocado-Puten-Pattys oder Gemüse-Frikadellen und knackigem Gemüse belegt, mit Marinaden, Dips und Salsa verfeinert. „New York Cheesecake“ und „Schoko-Minz-Taler“ zum „Hot-Tropic-Summer-Cocktail“ verführen Sie zum Dessert!

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

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

**Mi, 06.11.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Biblisches kochen - Der Garten Eden kommt in unsere Küche!

Brüderliche Hirtensuppe mit hauchdünnem Fladenbrot am Lagerfeuer, göttliches Passah-Lamm mit Äpfeln und einem Glas Feigen-Wein zum Abendmahl oder paradisischer Apfelkuchen und süßer Ziegenkäse mit Pistazienkrokant vor dem Aufbruch in die dunkle Nacht. Da möchte man doch gerne ein biblisches Alter erreichen, um noch mehr Leckereien aus längst vergangenen Zeiten zu probieren! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

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

**Mi, 20.11.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Weihnachtsplätzchen backen für Erwachsene

Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber Naschen, das macht doch total viel Mühe - oder nicht?

Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken: Bärenatzen, amerikanische Erdnusskekse, Lavendel- und duftende Orangen-Schokoladen-Kekse oder zarte Limetten-Trüffel und Rumkugeln werden Sie begeistern! Auch herzhaftes Ölteig-Sterne und Tomaten-Käse-Plätzchen werden wir mit heißem Apfel-Glühwein zum winterlichen Salat mit knusprigen Toastbrotsternen verkosten. Schlemmen Sie mit! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

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

**Mi, 04.12.2024**, 18.00-21.45 Uhr

€ 29,- min. 12 Teilnehmende

€ 27,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Leckeres von der iberischen Halbinsel

Azurblaues Meer, mitreißender Flamenco, malerische Fincas, Lebensfreude, Leidenschaft und guter Wein - das alles verbindet man mit Spanien! Wir beginnen mit schnellen Mandelbrötchen und einem Tinto De Verano, und zaubern dann: Marinierte Oliven, Pimientos de Padron, geröstete Salzmandeln, Artischocken in Tomatenvinaigrette, Ceviche (marinierter Fisch), Aioli und Chouriço-Mayonnaise, spanischer Zwiebel-salat, Tomaten-Crostini mit Sardinen, eine klassische Paella sowie Tortilla Española aus dem Ofen und runden all diese Köstlichkeiten mit Pastéis de Nata und Crema Catalana ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.06

Susanne Auweiler

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

**Di, 03.09.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Indonesische Köstlichkeiten -Traditionelles Lombok Essen

Die traditionelle Lombok-Küche ist eine Mischung aus balinesischen Einflüssen und lokalen Aromen. Freuen Sie sich auf einen Einstieg mit Tamarinden Limonade, dann Gado-Gado (Gemüse mit Erdnuss-sauce), Perkedel Jagung (Maiskräpfen), Sate Ayam (Hähnchen-Satay), Soto Ayam (Hühnersuppe), Sup kelapa (feurige Kokosnuss-Suppe), Beef Rendang, Mie bzw. Nasi Goreng, Udang Asam Manis (süß-saure Garnelen), Dadar Gulung (gerollter Pfannkuchen) und Klepon (Klebreisbällchen).

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.07

Susanne Auweiler

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

**Di, 08.10.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Schokoladiges aus der Weihnachtsküche – auch zum Verschenken

Schokoladige Geschenke aus der Küche sind ideal gegen den Stress beim Weihnachtsshopping – Likörchen, Pralinen & Co. - genießen Sie diese Seelenwärmer: braune Haselnuss-, weiße Mandel- und dunkle Walnuss-Crossies, süße Schoko-Mandeln, Schokoladen Likör, Pralinen mit verschiedenen Füllungen: Balsamico Cranberries, Zimt-Nougat und Amaretto-Marzipan. Dann machen wir ein kleines Schokomalheur (lassen Sie sich überraschen!), Kakao-Energiekugeln, Rentier- Brezel-Snacks, Heiße Schokolade am Stiel und Cake Pops mit Whiskey. Mitzubringen: Siehe Hinweis + diverse Gefäße und kleine Flaschen.

Ro 03.05.08

Susanne Auweiler

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

**Di, 05.11.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

Sie erhalten heute ein paar schöne Ideen, um Ihre Lieben an den Festtagen vegetarisch zu verwöhnen: Blätterteig-Tannenbaum, Haselnuss-Pesto, Rote Bete Carpaccio mit Himbeer-Walnuss-Topping, Romanosalat aus der Pfanne, Erbsen-Cappuccino, Mandelschaumsüppchen, karamellierter Fenchel mit Gemüse-Talern und Kartoffel-Knoblauch-Püree, Hasselback-Butternut-Kürbis, Brezenknödel mit Pilzrahm und zum Nachtsch Käsekuchen im Glas und eine Joghurt-Minzcreme. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.09

Susanne Auweiler

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

**Di, 03.12.2024**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Bunte Winterküche

Es muss nicht immer der langweilige Wirsingintopf sein! Sie kochen heute wärmende, herzhaft und ungewöhnliche Ideen für kalte Tage. Freuen Sie sich auf: Gewürzbrot mit Winterpesto, Linsen-Apfel-Salat, Käse-Zwiebel Crostini, Kichererbseneintopf, Brotsuppe, Kidneybohnenbuletten, Brotknöpfe & Smashed Vegetables, bunte Winter-Lasagne mit Grünkohl und Roter Bete sowie Mandelfisch. Zum Menüabschluss gibt es Bratapfeltiramisu und Schoko-Crème-brûlée. Entlockt Ihnen diese Zusammenstellung nicht ein Lächeln? Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

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

**Di, 21.01.2025**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### ZuckerFREI - Kleingruppe

Lassen Sie sich 4 Wochen lang auf Ihrem Weg zu einem bewussteren Umgang mit Zucker motivieren, inspirieren und begleiten. Sie erhalten nicht nur Ideen für die eigene Umsetzung zu Hause und im Job, sondern das Wissen über die ganzheitlichen und positiven Einflüsse einer Zuckerreduktion. Und auch Rezepte für tolle und gesündere Alternativen dürfen nicht fehlen. In diesem Kurs wird die Thematik im Vergleich zum dreiwöchigen Kurs tiefergehend behandelt.

Ro 03.05.12

Maren Held, Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau, Stettiner Str. 15

So, 11.00-12.30 Uhr, ab 15.09.2024

€ 31,- / 4 Sonntage / 8 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**ZuckerFREI - Kleingruppe**

Lassen Sie sich 3 Wochen lang auf Ihrem Weg zu einem bewussteren Umgang mit Zucker motivieren, inspirieren und begleiten. Sie erhalten nicht nur Ideen für die eigene Umsetzung zu Hause und im Job, sondern das Wissen über die ganzheitlichen und positiven Einflüsse einer Zuckerreduktion. Und auch Rezepte für tolle und gesündere Alternativen dürfen nicht fehlen.

Ro 03.05.13

Maren Held, Ernährungsberaterin

**Rodgau (Jügesheim)**, FachWerk Rodgau, Stettiner Str. 15

So, 11.00-12.30 Uhr, **ab 12.01.2025**

€ 23,- / 3 Sonntage / 6 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Gesundheit und Psyche**

**Physiologische Veränderungen unter Depressionen - Kleingruppe**

Depressionen sind bis heute ein gesellschaftliches Tabuthema. Vielfach ist diese weit verbreitete Erkrankung für Angehörige und Betroffene nur schwer greifbar. In diesem Kurs wird Ihnen Grundlagenwissen über die physiologischen Veränderungen vermittelt. Weiterhin erfahren Sie, wie sich diese auf die Psyche auswirken können. Dieser Kurs dient nicht zur Diagnosefindung. Sollten Sie oder Angehörige entsprechende gesundheitliche Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an ärztliches / psychologisches Fachpersonal.

Ro 03.06.01

Vincent Phillip Eric Staat

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

Do, 21.11.2024, 17.00-18.30 Uhr

€ 10,- / 2 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



SPRACHEN

**Deutsch**

**Deutsch A2.2**

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Auf dem Sprachniveau A2 werden anhand authentischer Situationen Alltagsdialoge, Wortschatz und Grammatik vertieft, so dass Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A2.1“, Hueber Verlag, ISBN: 978-3193010834, ab Lektion 3

Ro 04.04.06

Birgit Walter

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Di, 08.30-11.30 Uhr, ab 03.09.2024

€ 65,- / 13 Dienstag / 43 UE / Sondergebühren - Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1**

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag (Einkaufen, Telefonieren, Schreiben, Erklären) das Wichtigste verstehen und sagen können, aber typisch schwierige Dinge wie Artikel, Endungen und Satzstellung noch etwas besser lernen möchten. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Konversation, Grammatikübungen und Wortschatzbildung und ist geeignet für Menschen, die schon länger in Deutschland leben oder für eine B1/B2 Prüfung üben möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.04.07

Jens Chobotsky

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 45,- / 15 Montage / 30 UE / Sondergebühren - Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Englisch**

**Englisch A1.4**

Ein Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik eingeführt. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden.

Lehrbuch: Coursebook Easy English A 1.2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lektion 5

Ro 04.06.02

Terry Grell

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 29.10.2024**

€ 43,- / 10 Dienstag / 20 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 04.06.09

Gianna Likar

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, 2-EG-03

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 09.09.2024**

€ 48,- / 11 Montage / 22 UE

**Englisch für Fortgeschrittene B1.4**

Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN: 978-3-06-520823-9, ab Lektion 8

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Englisch am Vormittag B1.8**

*Refresher Course Level B1.8*

Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen.

Literatur: A New Start Refresher B1 (Cornelsen), ab Lektion 9

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.

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

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 05.09.2024**

€ 57,- / 13 Donnerstag / 26 UE

**English Conversation for almost advanced and advanced students**

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

Ro 04.06.21

David Ginn, Englischlehrer i.R.

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2024**

€ 53,- / 12 Montage / 24 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Französisch**

**Französisch A1.1**

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie haben sich entschieden, Ihre ersten Schritte in der französischen Sprache zu machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre wichtige Grundkenntnisse auf kommunikativer und kultureller Ebene. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Sandra Nirlo

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 53,- / 12 Montage / 24 UE

**Französisch A2.2**

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1/2

Ro 04.08.04

Sandra Nirlo

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2024**

€ 53,- / 12 Dienstag / 24 UE

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

**Französisch B1**

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 8  
Ro 04.08.07  
Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab **11.09.2024**  
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

**Französisch B2**

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecouté“. So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.08.08  
Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Mi, 09.15-10.45 Uhr, ab **11.09.2024**  
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

## Italienisch

**Italienisch A1.3**

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit die italienische Sprache kennenlernen? Hier sind Sie richtig! Allora a presto! Chiaro, Nuova edizione A1.1, ab Lektion 7 ISBN: 9-78-3-19-275427-2, Hueber Verlag

Ro 04.09.01

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 57,- / 13 Mittwoche / 26 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.4 „Insieme in Italia“***Kleingruppe*

Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache. Sie erhalten einen Einblick in Kultur und alltägliche Gebräuche des Landes. Ciao a presto! Lehrbuch: Cornelsen Verlag - Insieme - ISBN 978-3-06-020157-0 ab Lektion 7  
Ro 04.09.02

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27

Do, 10.00-11.30 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 66,- / 15 Donnerstage / 30 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.6 „Un caffè, per favore!“**

Chiaro! Willkommen zu diesem Italienisch-Kurs A1! Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der italienischen Sprache konzipiert. Es werden typische, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre erlernt. Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9783192754272, ab Lektion 8  
Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE



Luisa Toppino-Hofsommer

**Italiano B1 - Come parlare**

Questo corso é per coloro che vogliamo approfondire la lingua italiana in una bella atmosfera e con piacere. Vi aspetto! Lehrbuch: Hueber Verlag - Chiaro! Nuova edizione B1 ab Lektion 5  
Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 70,- / 16 Freitage / 32 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch B1**

Italienisch für Fortgeschrittene. Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525509-8, ab Lektion 5  
Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **18.09.2024**

€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 UE

**Conversazione in italiano B2/C1**

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perchè è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Lehrbuch: Da zero a cento, ISBN 978-3-19-005383-4,  
Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **10.09.2024**

€ 57,- / 13 Dienstage / 26 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Viaggiamo in Italia A2.2 / B1**

In diesem Kurs können Sie sich mit viel Spaß auf Ihre nächste Reise nach Italien vorbereiten. Sie lernen sich als Tourist in Italien besser zu verständigen, zu orientieren und lernen dabei die italienische Kultur und Sprache besser kennen. Geeignet ist der Kurs für Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3  
Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 09.30-11.00 Uhr, ab **02.09.2024**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Spanisch

**Spanisch A1.4**

Planen Sie einen Urlaub in Spanien, verstehen aber die Sprache nicht? Vielleicht planen Sie sogar, auszuwandern? Lernen Sie sich anhand von typischen Alltagssituationen auszudrücken. Üben Sie mit Gleichgesinnten den Umgang mit dieser schönen Sprache! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9  
Ro 04.22.03

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

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

Fr, 18.00-19.30 Uhr, ab **06.09.2024**

€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE

**Spanisch für den Urlaub A1.5**

In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf, etc., spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. Neueinsteigende mit Vorkenntnissen in Spanisch sind herzlich willkommen. Bienvenidos/ bienvenidas.

Literatur: Intermezzo Spanisch A1: Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren / Kursbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3193096005

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **11.09.2024**

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Spanisch A1.6**

Wir lernen Grammatik mit Spaß, sowie sich in Alltagssituationen gut auszudrücken.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8  
Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 08.55-10.10 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 45,- / 12 Donnerstage / 20 UE

**Spanisch A2.3**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3  
Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **04.09.2024**

€ 54,- / 12 Mittwoche / 24 UE



**Spanisch A2.4**

Dieser Kurs ist für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 10.20-11.50 Uhr, ab **05.09.2024**

€ 54,- / 12 Donnerstage / 24 UE

**Spanisch A2.7**

Los participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab **03.09.2024**

€ 54,- / 12 Dienstage / 24 UE

**Spanisch B1.1**

Este curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel A2 y que quieren repetir y mejorar sus conocimientos del idioma español.

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1.

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Di, 10.20-11.50 Uhr, ab **03.09.2024**

€ 58,- / 13 Dienstage / 26 UE



**Spanisch B2 - Kleingruppe**

El curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel B1 y que deseen mejorar y repetir sus conocimientos de la lengua española. En este curso discutiremos y charlaremos sobre diferentes temas de actualidad, así como repasaremos estructuras gramaticales. Todo esto en un ambiente ameno y distendido, ¡anímate! Te esperamos. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4

Ro 04.22.11

Betty Sarabia

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **03.09.2024**

€ 48,- / 11 Dienstage / 22 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**IT- und Medienkompetenz**

**Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialekurs! Premium-Kleingruppe**

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an. Sie haben die Möglichkeit, im Zeitraum von 12 - 14 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je € 16,- zu buchen. Hierfür rufen Sie bitte zusätzlich zu Ihrer Buchung in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau unter 06106-693 1225 an. Sollten Sie sich unsicher sein, wie viel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, kann gern vorab ein telefonischer Kontakt zum Dozenten vermittelt werden. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.01

Tobias Krauß

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Do, 12.12.2024, 12.00-14.00 Uhr

16 € je halbe Stunde / 3 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fit am Android-Smartphone - Kleingruppe**

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.03

Tobias Krauß

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Do, 12.00-14.00 Uhr, ab **10.10.2024**

€ 63,- / 4 Donnerstage / 11 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**iPhone und iPad 50+ - Kleingruppe**

An 3 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder

los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android gedacht.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mo, 04.11.2024, 09.00-11.15 Uhr

Mi, 06.11.2024, 09.00-11.15 Uhr

Do, 07.11.2024, 09.00-11.15 Uhr

€ 54,- / 3 Tage / 9 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Veranstaltungen**

**Freitag ist Familientag in der Bücherei**

**Nieder-Roden** kostenlos und ohne Anmeldung

• **Bilderbuchkino** für Kinder ab 3 Jahren

**06.09., 11.10., 15.11., 20.12.2024**

jeweils um 15:30 Uhr

• **Es war einmal...**

**Märchen mit Christian Mayer-Glaunger**

für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene

13.09., 18.10., 01.11., 13.12.2024

jeweils um 15:30 Uhr

• **Bücherzwerge – Spaß mit Büchern**

für Kinder von 1 bis 3 Jahren

06.09., 11.10., 15.11., 20.12.2024

jeweils um 10:00 Uhr

• **Hör-Picknick – „Griff in die Bücherkiste“**

für Kinder ab 4 Jahren

mit **SchauspielerIn Pirrko Cremer**

**29.11.2024, 15:30 Uhr**

**16.08.2024, 17:00 Uhr:**

„Nunu, die kleine Wolke – Mitmachtheater für

**Kinder im Strandbad Nieder-Roden**

Eintritt: es gelten die Eintrittspreise des Strandbades. Karten über das Ticket-System des Strandbades oder an der Kasse erhältlich

**19.09.2024, 15:30 Uhr: Kamishibai für Kinder**

**ab 2 Jahren auf dem Puisseauxplatz**

Kostenlos und ohne Anmeldung, bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.

**22.10.2024, 16:00 Uhr: „Eric erforscht den Welt-**

**raum“ Interaktive Lesung mit Eric Mayer**

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals „Leseland Hessen“ mit freundlicher Unterstützung durch das Hessische Ministerium für Wissenschaft und Kunst, hr2 kultur, der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen und des Hessischen Literaturforums im Mousonturm e.V.

**31.10.2024, 16:00 – 18:00 Uhr:**

**Halloween-Spaß für Kinder ab 8 Jahren**

kostenlos und ohne Anmeldung

Infos unter [buecherei@rodgau.de](mailto:buecherei@rodgau.de) oder

06106 693 1322. Nähere Informationen und

weitere aktuelle Veranstaltungen auf

<https://sb-rodgau.lmscloud.net/>



## Outlook - beherrschen Sie Ihre E-Mails und steigern Sie die Produktivität - Onlinekurs

### Premium Kleingruppe

Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern können. Lernen Sie effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalten Sie wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 05.01.04  
Robin Weniger



### Online-Kurs

Fr, 04.10.2024, 16.00-18.15 Uhr

€ 17,- / 3 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Excel-Grundkurs für Einsteiger

### Premium-Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Ro 05.01.13

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mo, 04.11.2024, 11.15-13.30 Uhr

Mi, 06.11.2024, 11.15-13.30 Uhr

Do, 07.11.2024, 11.15-13.30 Uhr

€ 56,- / 3 Tage / 9 UE / max. 5 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## PC-Grundlagenkurs am Morgen

### Premium-Kleingruppe

Dieser Kurs verschafft Ihnen einen praktischen Einstieg in die Computerwelt! Dazu benutzen wir das Schreibprogramm Word. Sie erlernen den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen die Symbole für die Nutzung von Word kennen. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren persönlichen Text und erfahren dabei mehr über Schriftart, Schriftgröße und Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.32

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mi, 25.09.2024, 09.00-12.00 Uhr

Do, 26.09.2024, 09.00-12.00 Uhr

Fr, 27.09.2024, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Word für falsche Einsteiger /

### Fortgeschrittene - Premium-Kleingruppe

Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und nicht nur Texte oder Briefe mit dem Programm Word erstellen? In diesem Kurs probieren Sie aus, welche Möglichkeiten Word noch zu bieten hat! Sie gestalten Tabellen und lernen grafische Elemente wie z. B. Formen, Textfelder oder WordArt einzufügen. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 05.01.33

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mi, 09.10.2024, 09.00-12.15 Uhr

Do, 10.10.2024, 09.00-12.15 Uhr

Fr, 11.10.2024, 09.00-12.15 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Internet für Einsteiger - Premium-Kleingruppe

Endlich im Internet zurecht kommen! Wir fangen ohne Fachchinesisch an: Sie lernen Seiten abzurufen. Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Ein Kurs für Internet-Neueinsteiger. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.34

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Mi, 27.11.2024, 09.00-12.00 Uhr

Do, 28.11.2024, 09.00-12.00 Uhr

Fr, 29.11.2024, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Security Awareness Training

So werden auf „neudeutsch“ Informationen zur Sensibilisierung und Schutztechniken rund um IT-Sicherheit genannt.

Im heutigen digitalen Zeitalter spielen Passwörter eine entscheidende Rolle beim Schutz unserer Online-Identitäten und sensiblen Informationen. Die zunehmende Raffinesse der aktuellen Cyber-Attacken unterstreicht jedoch die Wichtigkeit von Passwort-Sicherheit. In diesem Training werden wir uns mit den Grundlagen der Passwortsicherheit befassen, einschließlich der Prinzipien der Erstellung sicherer Passwörter, der Bedeutung der Verwendung spezifischer Passwörter für jeden Zugang und der Rolle zusätzlicher Sicherheitsmaßnahmen, wie z.B. der Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Ro 05.01.05

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 13.11.2024, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 15,- min. 8 Teilnehmende

max. 15 Teilnehmende / 3 UE

## Vom Digitalbild zum Fotobuch - Kleingruppe

Wer kennt das nicht: Man fotografiert dank Smartphone oder Digitalkamera mehr als früher, gleichzeitig schaut man sich fast nie die Fotos an. Zeit und Mühe für das Einkleben von Fotos in einen Bildband findet man auch nicht, und so schlummern die Daten, bis sie womöglich irgendwann gelöscht werden. Das muss nicht sein - Dank eines selbst erstellten Fotobuchs werden nur die Bilder Ihrer persönlichen Auswahl entwickelt und zu Papier gebracht. Gleichzeitig entsteht eine persönliche Zusammenstellung zu einem Fotobuch, welches sich ganz einfach durchblättern, wunderbar verschenken und vor allem auch vorzeigen lässt. Mitzubringen: Eigene Bilder auf einem USB-Stick, dieser wird auch zum Speichern des eigenen Projektes benötigt.

Ro 05.02.01

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Do, 19.15-21.00 Uhr, ab 31.10.2024

€ 51,- / 3 Donnerstage / 7 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Workshop Digitalkamera - Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras oder Smartphones und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern auf den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto. Gezeigt werden Tipps und Tricks für den Privatbereich (dies ist kein Fotografiekurs).

Im Workshop werden unter anderem angesprochen:

- Anschluss an den Computer
- Diskussion Fotos selbst drucken oder ins Labor
- Tintenstrahl-, Laser- oder Fotodrucker für zu Hause?
- Verwendung von Software zur Manipulation von Standardwerten wie Kontrast, Helligkeit, Schärfe, „Rote-Augen-Effekt“
- Größe der Dateien, Veränderungen zwecks Datenversand
- Abgabe der Bilder im Digitallabor zwecks Bestellung und/oder Ausdruck

Mitzubringen: Kamera oder Smartphone, auf denen Ihre Bilder gespeichert sind, passendes USB-Anschlusskabel. Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

Ro 05.02.02

Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

Do, 26.09.2024, 19.00-21.15 Uhr

€ 21,- / 3 UE / max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen - Onlinekurs

### Premium Kleingruppe

Entdecken Sie die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahren Sie, wie Sie KI-basierte Tools effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Sie arbeiten - dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen. Meeting-Software: Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 05.01.02

Robin Weniger

### Online-Kurs

Di, 10.09.2024, 15.30-17.00 Uhr

€ 15,- / 2 UE / max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>		Exkursionen	10f, 60, 76	Literatur	14, 73, 89	Schwimmkurse	72
Achtsamkeit	25f, 28, 30, 36, 58, 60, 64, 77, 81	<b>F</b>		<b>M</b>		Selbstbewusstsein	35f, 77
Acrylmalerei	16, 58, 79	Familie	7, 76f	Malen	15ff, 58, 79	Selbstverteidigung	32
ADHS	77	Farb-/Stilberatung	53, 81	Männerkurse	72	Serbisch	45f
Akupressur	24, 85	Faszientraining	26, 28, 30, 82f	Mandalas	16, 58	Singen	21
Alphabetisierung	38	Feldenkrais®	25, 61	Medien(-kompetenz)	50, 52f, 67, 73, 78, 89	Smart-/iPhone	50, 52, 67, 73, 89
Ängste	59	Fermentation	33f	Meditation	25, 27f, 64, 81	Social-Media	50, 52, 76
Aquarellieren	15	Film	5	Mode	18f, 80	Soft Skills	53, 58
Arabisch	38f	Finanzen	5, 76	Musik, Musizieren	20ff, 68, 80	Spanisch	47f, 66f, 88f
Aroha®	62	Fitness	28ff, 61f, 70ff, 82ff	<b>N</b>		Speckstein	79
Atem	26f, 35f, 64f, 70, 81	Focusing	35	Nachhaltigkeit	5f, 59	Spracheinstufung	38
Ayurveda	85	Fotografie	19f, 58	Nähen	18f, 80	Stadtkultur	10, 76
<b>B</b>		Französisch	43f, 66, 72, 87f	Natur	5ff	Stimmtraining	21, 65
Backen	33, 85f	Frauenkurse	9f, 32, 60, 78	Naturheilkunde	6	Stressbewältigung	30, 35f, 77, 81f
BBP	28, 30, 62	Führungen	10f	<b>O</b>		Stretching	24, 29f, 83
Beckenbodentraining	82	Funktionelles Training	71, 84	Office	50ff, 67, 90	Stricken	79
Beruf	50ff, 58, 67, 78	<b>G</b>		Online lernen	7, 29f, 39, 41ff, 46f, 50, 54, 67, 90	<b>T</b>	
Betriebsbesichtigungen	10ff	Gebärdensprache	48	Outlook	52, 90	Tablet/iPad	50, 52, 67, 89
Betriebssysteme	50f	Gedächtnistraining	60, 63, 77	Osteoporose (Prävention)	81	Tai Chi	24f, 64, 70
Bewegung	28ff, 61f, 70ff, 82ff	Gesellschaft	3ff, 57f, 69, 76	<b>P</b>		Tanz	14, 31, 62f, 78f
Beziehung	8	Gesundheit	23ff, 59ff, 70ff, 81ff	Pädagogik	7, 76f	Testament	4, 76
Bildbearbeitung am PC 2	0, 90	Gitarre	10f, 80	Patientenverfügung	4	Textiles Gestalten	18f, 79f
Bildungsurlaub	6, 8, 25f, 28, 35f, 40ff, 44f, 47f, 50ff, 60	Grundbildung	54	PC-Grundlagen	50	Türkisch	48
Billard	24	Gymnastik	28f, 61f, 70ff, 82f	Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59f, 77f	<b>U</b>	
Bogenschießen	65	<b>H</b>		Philosophie	9	Umweltbildung	5f, 57
Bosnisch	45f	Häkeln	80	Pilates	30, 62, 71, 84f	Ungarisch	48
Buchführung	53	Hula-Hoop	31f	Pilze	6, 76	<b>V</b>	
Burnoutprävention	36, 77	<b>I</b>		Plastisches Gestalten	17f, 59, 79	Visualisierung	53
<b>C</b>		Ikebana	80	Politik	4	Verbraucherfragen	5f
Chinesisch	39	Immobilien	76	Polnisch	46	Vorsorgevollmacht	4
Computerkurse	50ff, 67, 90	Immunsystem	33	Portugiesisch	46	Vorträge	4ff, 7, 14f, 32f, 57f, 67, 69f
<b>D</b>		Integrationskurse	38, 65	Präsentation	52f	<b>W</b>	
Dänisch	39	Internet	52, 73, 90	Prävention	32, 71, 85	Wald	6, 26, 64
Datenschutz/-sicherheit	52f, 90	Italienisch	44ff, 67, 88	Prüfungen	38	Waldbaden	64, 81
Deeskalation	32	<b>J</b>		Prüfungstraining DTZ	65	Wanderungen	6, 31, 64, 76
Demokratie	4	Japanisch	45	Prüfungstraining telc Deutsch	38	Wassergymnastik	72
Deutsch	54	<b>K</b>		Psyche	35f, 59, 87	Webseiten erstellen	52
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 72, 87	Kaha®	30	<b>Q</b>		Wechseljahre	32
Didgeridoo	21	Kaufmännische Kurse	53	Qi Gong	24f, 64, 70	Wein	15, 34, 61
Drehkurse (Töpfern)	17f, 59	Keramik	17f, 59	<b>R</b>		Windows	50
Drucktechniken	16	KI (Künstl. Intelligenz)	52, 90	Radiieren	16	Wirbelsäulentraining	28f, 61, 70f, 82f
<b>E</b>		Kinderkurse	7, 72, 77	Rechnen	54	Word	50f, 67, 90
Einbürgerung	38	Klima	5f, 32	Recht	4, 76	<b>X</b>	
Eltern	7, 76f	Kochen	33f, 60f, 72, 85f	Reisen	60, 82	Xpert Business	53
Energie	5	Kommunikation	8, 53, 58	Resilienz	25, 28, 35f, 77	<b>Y</b>	
Englisch	40ff, 65f, 73, 87	Koreanisch	45	Rhetorik	53, 58, 78	Yoga	26ff, 63, 81f
Englisch für den Beruf	40ff, 65	Kosmetik	59, 80f	Rumänisch	46	<b>Z</b>	
Entspannung	24ff, 70, 81f	Kräuter/Wildpflanzen	6	Russisch	46	Zeichnen	16f, 58
Erbrecht	4, 76	Kroatisch	45f	<b>S</b>		Zumba®	63
Ernährung	33f, 60, 86f	Kultur	13ff, 78ff	Schmuck	19		
Ethik	9	Kunst- u. Kulturgeschichte	14f, 76	Schreibwerkstatt	9, 14, 60, 78		
Excel	50ff, 67, 90	Kunsth Handwerk	19, 80	Schwedisch	46f		
		<b>L</b>					
		Länderkunde	12, 69f				
		Lesungen	14, 73, 89				

## ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**  
Wilhelm-Leuschner Str. 33  
63128 Dietzenbach  
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**  
Hintergasse 15  
63110 Rodgau  
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname \_\_\_\_\_

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

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagüber) \_\_\_\_\_

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 Dreieich, 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.

Datum \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)  
Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen.** Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

## ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**  
Wilhelm-Leuschner Str. 33  
63128 Dietzenbach  
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**  
Hintergasse 15  
63110 Rodgau  
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname \_\_\_\_\_

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

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagüber) \_\_\_\_\_

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 Dreieich, 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.

Datum \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)  
Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen.** Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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 Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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!**