

### Programm 2. Halbjahr 2018

September bis Januar





#### INFORMATIONEN | TEILNAHMEBEDINGUNGEN |

#### Kreis Offenbach – Der Kreisausschuss vhs Kreis Offenbach

Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313 Fax: 06103 3131-1399

Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de F-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do, Fr 08.00-12.30 Uhr und Mo-Mi 13.30-15.00 Uhr und nach Vereinbarung

An unserem Sitz und Hauptunterrichtsort in Dreieich, Haus des Lebenslangen Lernens (HLL), steht auf dem Gelände ein Parkhaus (kostenpflichtig) zur Verfügung. Unmittelbar vor dem HLL befindet sich die RMV-Bushaltestelle "Am Hirschsprung".

#### **Dezernent: Landrat Oliver Ouilling**

#### Leitungsteam:

**Hildegard Fries**, 3131-1344 Pädagogische Leitung, Grundbildung

Frank Roters, 3131-1355 Verwaltungsleitung

#### Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

**Sabine Bäcker**, 3131-1340 Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit

Dr. Angela Beike, 3131-1333

Kultur – Gestalten

**Annette Decker,** 3131-1336 Sprachen

Integration, Arbeit und Beruf

Frank Dörner. 3131-1332

Politik, Gesellschaft

Dr. Christian Gabriel-Junk, 3131-1337

**Brigitte Klötzing**, 3131-1338 Fachbereichsassistenz Deutsch, Grundbildung

Petra Lück, 3131-1343
Natur und Umwelt. Verbraucherfragen

#### Weiterbildungsberatung:

Kalliopi Giagozoglou, 3131-1214

#### Selbstlernzentrum HLL:

Mathias Hein, 3131-2104

#### Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Tanja Hartmann, 3131-1352 Anja Merget, 3131-1350 Daniela Muth, 3131-1342 Martina Schultze, 3131-1356 Regina Schwab, 3131-1351 Mirela Skollik, 3131-1347 Claudia Wasch, 3131-1354 Martina Woitalla, 3131-1346

#### Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach und die vhs Rödermark. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.

Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

#### Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach. de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. De Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche

Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs Kreis Offenbach eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

#### INFO:

Ein SEPA-Lastschriftmandat muss vom Kontoinhaber unterschrieben und im Original an die vhs geschickt werden.

#### Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitritt, wird die Gebühr berechnet, als ob diese Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier sind die Gebühren für die Termine ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die Gesamtteilnahmegebühr wird auf volle Euro-Beträge auf- oder abgerundet. Bei einer Kursgebühr von mehr als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von  $\in$  2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die per SEPA-Lastschrift zahlen, erhalten keine Rechnung.

#### Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen 80 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden

## Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

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

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweise durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

#### Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich, per e-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

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

Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der vhs Kreis Offenbach liegen.

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 Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebühren

**6-3 Tage vor** Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebühren

danach wird die volle Gebührensumme fällig. Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Kreis Offenbach auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt.

c) Tritt eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer einer Studienfahrt oder -reise nach erfolgter Anmeldung zurück, wird bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr jedoch mindestens € 5.- und höchstens € 150.- erhoben: bei Rücktritt vom 29. Tag vor Veranstaltungsbeginn an sind, außer der Zahlung dieser Rücktrittsgebühr, die der vhs Kreis Offenbach entstandenen Kosten voll zu erstatten. Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen werden diese Bedingungen in der Ausschreibung ausgewiesen oder vor der verbindlichen Anmeldung gesondert mitgeteilt. Tritt die vhs Kreis Offenbach nur als Vermittlerin auf, gelten die Bedingungen der veranstaltenden Institution. Nr. 2 der Regelungen für die Gebührenrückerstattung findet keine Anwendung auf Studienfahrten und -reisen

#### Gebührenrückerstattung

Teilnahmegebühren werden zurückerstattet,
 in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abge sagt werden muss.

b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5.- beträgt.

2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:

- wenn sie/er wegen Krankheit maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer / eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/ Lebenspartner/Eltern / Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/den Teilnehmer bedarf,

 bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.

Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als  $\in$  5,– beträgt.

Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

#### Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren

personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:

Die vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.

Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)

Herbstferien: 01.10. – 13.10.2018 Weihnachtsferien: 24.12.2018 – 12.01.2019 In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.

Semesterende: 31.01.2019

#### Mindestalter:

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

#### Teilnahmebescheinigungen:

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

#### Versicherung:

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

#### Hausordnungen:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind. Besonders weisen wir auf das absolute Rauchverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten.

#### Programmhinweise:

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

Aktuelle Hinweise finden Sie auch im Internet unter www.vhs-kreis-offenbach.de.

#### Das nächste Programmheft erscheint

- am 07.01.2019 im Internet.
- am 11.01.2019 gedruckt.

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten) TN = Teilnehmer/innen Keine Haftung für Druckfehler.

### vhs Kreis Offenbach

#### Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir spüren es alle und überall: die Gesellschaft ist im Wandel, die Frage, wie wir in Zukunft leben wollen, treibt die Menschen um. Dabei setzen die einen auf mehr Freiheit und die Werte der Aufklärung, andere sind eher skeptisch und wollen zurück in die vermeintliche Sicherheit klar geregelter und überschaubarer Strukturen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig: Globalisierung, Strukturwandel, Migration und die demographische Entwicklung, um nur einige zu erwähnen. Lange für selbstverständlich gehaltene politische und gesellschaftliche Gewissheiten drohen in diesem Spannungsfeld verloren zu gehen. Viele Menschen sind zunehmend verunsichert und anfällig für populistische Lösungen. Andere ziehen sich in das private Umfeld zurück, das Interesse an Politik lässt nach. Eine alarmierende Entwicklung, die zunehmend mit einer wachsenden Geringschätzung und Verächtlichmachung demokratischer Institutionen einhergeht.

In dieser Situation wollen der Kreis Offenbach und seine Volkshochschule die politische Bildung, die kritische Auseinandersetzung mit provokanten oder unbequemen Thesen, aber auch die freie Meinungsbildung sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt und damit die Demokratie insgesamt stärken.

Das Schwerpunktthema des kommenden Volkshochschulsemesters fügt der allzu oft verwendeten Floskel "Alles gut!" daher ein Fragezeichen hinzu und geht unter dem Motto "Alles gut!?" der aktuellen Lage der Republik und ihren Befindlichkeiten auf den Grund.

Im Mittelpunkt steht dabei der Wert der Freiheit. Nach der erfolgreichen Ausstellung "Freiheit und ich" im "Haus des Lebenslangen Lernens", in deren Mittelpunkt der persönliche Freiheitsbegriff stand, wird es in der zweiten Jahreshälfte Exkursionen, Vorträge, Lesungen und Kurse zum Thema "Freiheit" geben, in denen es unter anderem

um die freie Meinungsäußerung, die Pressefreiheit, aber auch um mögliche Grenzen der persönlichen Freiheit und gesellschaftliche Verantwortung geht.

Im aktuellen Funkkolleg wiederum wird der Zusammenhang von Religion, Macht und Politik näher beleuchtet. Außerdem beschäftigt sich die vhs Kreis Offenbach mit der Thematik "100 Jahre Frauenwahlrecht", setzt es in einen aktuellen Kontext und erinnert daran, dass letztlich erst mit dieser Errungenschaft Wahlen allgemein, gleich und frei wurden.

Darüber hinaus bietet die Volkshochschule

auch diesmal wieder zahlreiche Kurse, Seminare und Veranstaltungen zur beruflichen oder persönlichen Weiterbildung, zur Freizeitgestaltung, zu den Themen Kultur oder Gesundheit sowie zum Erlernen oder Vertiefen von Sprachen an.

Sie sehen, das Angebot der Volkshochschule Kreis Offenbach deckt die unterschiedlichsten Bereiche ab und hat viele Facetten. Sicherlich ist auch für Sie ein interessantes Thema dabei. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Herzlichst

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach

#### Freiheit!

#### Die Freiheit, sie ist ein hohes Gut – aber auch anstrengend!

In unserem Grundgesetz in Artikel 2 verankert ermöglicht sie uns im Rahmen der Gesetze eine individuelle Lebensgestaltung. Was aber, wenn die Freiheit bedroht ist – vom Verhalten anderer, von Politik, Religion oder anderen Weltanschauungen?

Ausstellung "Freiheit und ich" im HHI

Mit diesen Fragen beschäftigen sich folgende Veranstaltungen:

**Arabischer Herbst? Berichte aus Nahost** 

Lesung und Gespräch mit

Karim El Gawhary, Journalist ORF Kairo,

**Buchautor** 

siehe S. 2

Freiheit - Entscheidung - Verantwortung

Kurs mit Dr. Rüdiger E. Böhle

siehe S. 10

Damenwahl! 1918/19 Frauen in der Politik

Führung durch die Ausstellung im Historischen

Museum Frankfurt

siehe S. 10

Funkkolleg 2018/19: Religion. Macht. Politik.

Einführungsveranstaltung mit

Dr. Bettina Emmerich

(Hessischer Rundfunk)

siehe S. 2



#### Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	1
vhs Dietzenbach	36
vhs Heusenstamm	53
vhs Rodgau	60
vhs in Rödermark	75
vhs Dreieich	83
vhs Egelsbach	83
vhs Hainburg	83
vhs Langen	
vhs Mühlheim	
vhs Neu-Isenburg	
vhs Obertshausen	
vhs Seligenstadt	
Stichwortverzeichnis	
Anmeldeformulare	87

#### **Impressum**

Herausgeber: Kreis Offenbach

Der Kreisausschuss - Volkshochschule -Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

**Redaktion:** Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

**Druck:** Westdeutsche Verlags und Druckerei GmbH

**Fotonachweis:** fotolia.com (teilweise)



**Auflage:** 44.000



#### Informationen

#### Geschäftsstelle

63322 Rödermark (Ober-Roden) vhs im 7ehnthof Dieburger Str. 9 - 11 (neben dem Rathaus) Eingang über den Hof, 1. Etage Telefon 06074 922700 Telefax 06103 3131-13 99 e-mail: vhs@kreis-offenbach.de Internet: www.vhs-roedermark.de

#### Sprechzeiten

Montags: 09.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

#### Deutschsprechstunde

Mittwochs: 08.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

#### Die Geschäftsstelle ist geschlossen:

01. - 13.10.2018 Herbstferien: 19.12.2018 - 04.01.2019 Winterpause:

Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen alle Veranstaltungen an beweglichen Ferientagen sowie an den Feiertagen und während der Schulferien aus und werden im Verlauf des Semesters nachgeholt.

Semesterende: 31.01.2019

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am 11.01.2019 gedruckt. am 07.01.2019 im Internet.

#### Anmeldungen

Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular auf Seite 95) senden Sie bitte an:

#### vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11, 63322 Rödermark

Persönliche Anmeldungen sind während der nebenstehenden Sprechzeiten möglich. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-roedermark.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt

Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

#### Weitere Teilnahmebedingungen:

Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der vhs Kreis Offenbach. Es gelten die Geschäftsbedingungen und weiteren Informationen auf der 2. Umschlagseite.

Für Druckfehler keine Haftung



Das neue Team der vhs Rödermark freut sich auf Sie (v.l.n.r.): Daniela Muth, Brigitte Klötzing, Frank Dörner

#### Frank Dörner. Leituna

Pädagogischer Mitarbeiter der vhs-Kreis Offenbach und Fachbereichsleiter Politik, Geschichte, Ökonomie, Recht, Gender und Interkulturalität

Tel.: 06103 3131-1332 E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

#### Daniela Muth,

Sachbearbeitung und Deutsch-Sprechstunde Tel.: 06103 3131-1342 E-Mail: d.muth@kreis-offenbach.de

Brigitte Klötzing, Fachbereichsassistenz, Deutsch-Einstufungen Tel.: 06103 3131-1338

#### Bitte beachten Sie die neue Deutsch-Sprechstunde in der vhs-Geschäftsstelle,

63322 Rödermark (Ober-Roden), Dieburger Str. 9 – 11, 1, Etage, in der mittwochs von 08.00 bis 12.00 Uhr alle Fragen zu Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz (BAMF-Kurse) beantwortet werden können.

Information und Beratung auch unter unserer Hotline 06103 3131-1313

#### Recht

#### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

K010401 Jörn Breituna Kursbeschreibung siehe S. 4

#### Persönlichkeitsentwicklung

#### Geistige Fitness steigern mit MAT\*-Gehirnjogging

Geistige Fitness ist keine fixe Größe. Sie lässt sich nachweislich in wenigen Wochen beträchtlich steigern. Mit der Methode "MAT\*-Gehirniogging" (\*Mentales Aktivierungstraining) erlernen Sie ein Training, mit dem Sie bei 5 - 10 Minuten Aufwand täglich ein Leben lang geistig fit bleiben und Ihre mentalen Ressourcen mobilisieren können. Gehirnjogging wirkt sich auch positiv auf Ihren gesamten Gesundheitszustand aus. In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre die Trainingsmethode kennen.

#### R010630

Gudrun Müller, MAT-Trainerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Sa, 10.11.2018, 10.00-17.00 Uhr € 27,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-), 1 Termin, 10 UE

#### R010632

Gudrun Müller, MAT-Trainerin Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum Sa, 26.01.2019, 10.00-17.00 Uhr € 27,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-), 1 Termin, 10 UE

#### Das Hypno-Schlank-Programm -Abnehmen mit Hypnose

K010631 Peter Urbassek Kursbeschreibung siehe S. 8

#### Angebote für Frauen

#### Ladies Brunch: Lebensmittel retten statt verschwenden!

Nach dem reichhaltigen Frühstück kommen wir ins Gespräch mit einer "Foodsaverin" von Foodsharing e.V. zum Thema Lebensmittel retten statt verschwenden. Was können wir selbst tun um zu verhindern, dass weiterhin täglich tonnenweise meist noch genießbare Lebensmittel weggeworfen werden? Wir fragen uns, wie wir nachhaltiger leben können und überdenken unser Konsumverhalten.

#### R010710

Malvina Schunk, Frauenbeauftragte der Stadt Rödermark

Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17

So, 12.08.2018, 10.00-12.00 Uhr € 7,50

Zur Planung des Buffets ist eine verbindliche Anmeldung bis zum 08.08.2018 erforderlich! - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

#### **Ladies Brunch:** Krimilesung Frankfurter Autor

Nach dem reichhaltigen Frühstück gibt es eine spannende Lesung mit dem Frankfurter Buchautor "Apfelking". Das ist das Pseudonym eines in Höchst lebenden Schriftstellers. Seine Schauplätze sind die Schwäbische Alb sowie Frankfurt, bzw. Höchst. Lassen Sie sich in eine Welt entführen voll Egoismus, Begierden und unüberwindbaren Kränkungen, aber auch herzlichen und liebevollen Beziehungen und tödlichen Ausgängen.

#### R010711

Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17

So, 11.11.2018, 10.00-12.00 Uhr € 7,50

Zur Planung des Buffets ist eine verbindliche Anmeldung bis zum 07.11.2018 erforderlich! - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

#### Sie finden uns im Internet unter:

www.vhs-roedermark.de



#### Frauendisko mit Kinderbetreuung

Zeit zum Tanzen zu Musik aus aller Welt und aus verschiedenen Genres, Zeit zum Austausch mit anderen Frauen, Zeit für eine Auszeit, während die Kinder professionell im Nebenraum betreut werden. Zeit für sich selbst. Zeit für Beratung in einem lockeren Kontext. R010718

Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17

Sa, 20.10.2018, 18.00 - 22.00 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Integrationsbeauftragten der Stadt Rödermark und dem Mehrgenerationenhaus SchillerHaus.



Karin Walter-Weck-

#### Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

K010704

Karin Walther-Weckmann Kursbeschreibung siehe S. 9



#### Die gesetzliche Rentenversicherung - ein Buch mit sieben Siegeln?

K010713 Bernd Koop Kursbeschreibung siehe S. 9

#### Die Perfektionsfalle - Ein Thema für jede Frau

K010716 Monika Finkbeiner Beschreibung siehe S. 9

#### Workshop: Schulung für Ehrenund Hauptamtliche "NEIN zu Gewalt an Frauen" K010718

Ulrike Vierheller, Integrationsbeauftragte Beschreibung siehe S. 9

#### WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

K010720 Brigitte Störmer Kursbeschreibung siehe S. 9

#### "Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren lernen

K010727

Michaela Schmidt-Eppinger Kursbeschreibung siehe S. 9

#### Angebot für Männer

#### Der Weg des Schwertes

Taiji-Chuan-Schwertform mach Kobayashi K010750 Detlef Bittner Kursbeschreibung siehe S. 10

#### Länder- und Heimatkunde



#### Diavortrag: Neues von den Campo Pond und den Hanauer Wildpferden

Seit September 2009 weiden Przewalski-Urwildpferde im Natura-2000-Schutzgebiet "Campo Pond" in Hanau-Großauheim. Benannt nach einem russischen Major, der sie 1878 in Asien entdeckte, sind sie seit 1970 in freier Wildbahn ausgestorben. Der Bild-Vortrag informiert nicht nur über die spannende Entwicklung des Wildpferde-Bestandes in Hanau, sondern zeigt auch viele seltene Tiere und

Pflanzen, die durch intensive Forschungen inzwischen hier entdeckt wurden.

#### R010911

Martin Schroth, Diplom-Biologe Rödermark (Ober-Roden). Stadtbücherei. Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Mi. 21.11.2018. 20.00-21.30 Uhr € 5.- nur Barzahlung vor Ort (tel.) Anmeldung erbeten

#### Diavortrag: Die Insel Amrum

Amrum gehört mit Sylt und Föhr zu den drei nordfriesischen Geestkern-Inseln und liegt mitten im Nationalpark "Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer". Besonders der 10 km² große "Kniepsand"-Strand an der Insel-Westseite zieht im Sommer viele Badeurlauber an. Aber Amrum hietet für den Naturfreund viel mehr: Die berühmten Dünen und die lange Insel-Nordspitze sind Brutgebiete für viele Seevogelarten und stehen deshalb unter Naturschutz. Der Vortrag zeigt die noch weitgehend intakte Insel-Natur mit ihren speziellen regionalen Bewohnern: Insel-Menschen, Insel-Tiere und Insel-Pflanzen.

R010912

Martin Schroth, Diplom-Biologe Rödermark (Ober-Roden). Stadtbücherei. Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Mi. 09.01.2019. 20.00-21.30 Uhr € 5,- nur Barzahlung vor Ort (tel.) Anmeldung erbeten

#### Digitale Fotoschau: Ein Bummel durch das herbstliche Wien

Bei schönem Herbstwetter bummeln wir durch Wiens Zentrum und einige der etwas abseits liegenden Parks: Die Schlösser Schönbrunn und Belvedere, die Karlskirche, Staatsoper, Albertina, Hofburg, Stephansdom und Burgtheater säumen dabei genauso unseren Weg wie verschiedene Prachtvillen, Jugendstilbauten und Museen.

Das moderne Wien präsentiert sich mit der Wirtschaftsuniversität und anderen architektonischen Highlights internationaler Stararchitekten sowie der künstlich aufgeschütteten Donauinsel mit der UNO-City und Donaucity, in der das zur Zeit höchste Gebäude Österreichs

#### R010914

Günter Kloos, Hannelore Kloos Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8. Rothaha-Saal Mi, 17.10.2018, 20.00-21.30 Uhr € 5,- nur Barzahlung vor Ort (tel.) Anmeldung erbeten

> Anmeldung auch per Fax an 06103 3131-1399 oder über die Homepage möglich: www.vhs-roedermark.de

#### 7-Hügel-Wanderung um Darmstadt

Diese mittelschwere Wanderung (9,5 Km Länge) führt vorwiegend durch den Wald auf die im Süden von Darmstadt liegenden sieben Hügel, in deren Mitte sich der Dommerberg befindet. Auf der Strecke passieren wir vom Ostbahnhof kommend die malerische Rosenhöhe, den Botanischen Garten, laufen am Goethe-Teich vorbei und erreichen über verschiedene schöne Ausblicke die Sternwarte auf der Ludwigshöhe, wo wir zu einem kleinen Imbiss einkehren werden. Anschließend geht es über die Marienhöhe weiter zur Straßenbahn an der Heidelberger Landstraße, die uns zum Ostbahnhof zurückbringt.

#### Hans-Dieter Scharfenberg

Treffpunkt Bahnhof Rödermark (Ober-Roden) Sa, 06.10.2018, 08.45 Uhr, Rückkehr ca.

€ 11.- zzgl. Bus- und Straßenbahnkosten. abhängig von der Gruppengröße, zahlbar vor Antritt der Fahrt

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Anmeldeschluss ist der 30. September 2018 bei der vhs Rödermark / vhs Kreis Offenbach. Weitere Informationen zum Verlauf der Wanderung bei H.-D. Scharfenberg, E-Mail: scharfenberg-h@t-online.de

In Zusammenarbeit mit dem Club der Wanderfreunde Rödermark e.V.

#### Kosmetik



#### Schminken - aber natürlich! Ihr Gesicht im neuen Outfit

- Premiumkurs Kleinaruppe

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt, Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend. Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken werden vorgestellt und geübt.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

#### R020044

Alexandra Heberer, Visagistin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Do, 20.09.2018 und 27.09.2018, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 2 Termine, 8 UE,

#### Make-up to go

- Premiumkurs Kleingruppe

Gerade morgens hat "Frau" nicht ausgiebig Zeit für ihr Make-up! Da muss es ruck-zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie. Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Makeup" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer professionellen Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminkon

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, 18.10.2018, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 1 Termin, 4 UE,

#### Literatur

#### Heinrich Böll - Ansichten und Einsichten

K020102

Lou Heinrich

Kursbeschreibung siehe S. 11

#### 13 unverzichtbare Gedichte (Neue Folge) - Ein Lyrisches Leporello

K020113 Winfried B. Sahm Kursbeschreibung siehe S. 12

#### Tanz

Tango Argentino - Einführung

K020501

Maria Bischoff, Joachim Romero Kursbeschreibung siehe S. 12

#### Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

K020503

Maria Bischoff, Joachim Romero Kursbeschreibung siehe S. 12

#### Disco Fox - Einführung

Maria Bischoff, Joachim Romero Kursbeschreibung siehe S. 12

#### Disco Fox - Weiterführung

Maria Bischoff, Joachim Romero Kursbeschreibung siehe S. 12

**Information und Beratung** auch unter unserer Hotline 06103 3131-1313



#### Malen / Zeichnen



Brigitte Zips, Malerin

#### Freie Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer/innen werden begleitet wahlweise bei vorgeschlagenen Themen oder bei ihren individuellen Acryl-Arbeiten bzgl. Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Sie werden gefördert im Ausbau ihres eigenen Stils. Der Schwerpunkt liegt in der praktischen Arbeit. Benötigtes Material und Werkzeuge wie Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand bitte mitbringen.

R020725

Brigitte Zips, Malerin

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum

*Mo, ab 15.10.2018,* 18.00-21.00 Uhr € 108,-, 10 Termine, 40 UE

#### **Keramik**

#### **Hinweis:**

Bei allen Keramik-Kursen werden die Materialkosten nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

#### Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kreativität und eigene Ideen in eine keramische Arbeit umsetzen, dabei individuell gestalten und arbeiten - dies alles lässt sich beim Töpfern verwirklichen. Anfänger/innen können ebenso wie Fortgeschrittene mit Hilfe verschiedener Techniken schöne und einzigartige Dinge entstehen lassen. Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

#### R020835

#### Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 04.09.2018, 09.30-11.45 Uhr € 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE

#### R020838

#### Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

*Mi,* ab 05.09.2018, 19.00-21.15 Uhr € 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE

#### Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Donnerstagabend

Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bilden die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Anfänger/innen können ebenso individuell arbeiten wie Fortgeschrittene. Egal ob Gartenskulptur, Blumenschale oder Geschirr, durch die eigene "Handschrift" wird jedes Stück zu etwas Besonderem. Es kann auch an der elektrischen Töpferscheibe gearbeitet werden. Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de. Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

#### R020841

#### Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Do, ab 06.09.2018, 19.00-21.15 Uhr € 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE

#### Mode



Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

#### Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen und anprobieren, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r. Voraussetzung: Spaß am Nähen!

Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine, wer mag.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

#### R020950

*Marie-Luise Macey,* Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 *Mi, ab 05.09.2018,* 19.30-21.45 Uhr € 97,-, 12 Termine, 36 UE

#### R020951

*Marie-Luise Macey,* Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 *Fr, 07.09.2018,* 19.00-21.15 Uhr *Sa, 08.09.2018,* 13.00-18.15 Uhr *So, 09.09.2018,* 10.00-15.15 Uhr € 49,-, 3 Termine, 18 UE

#### R020953

*Marie-Luise Macey,* Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 *Fr, 26.10.2018,* 19.00-21.15 Uhr *Sa, 27.10.2018,* 13.00-18.15 Uhr *So, 28.10.2018,* 10.00-15.15 Uhr € 49,-, 3 Termine, 18 UE

#### R020954

*Marie-Luise Macey,* Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 *Fr, 07.12.2018,* 19.00-21.15 Uhr *Sa, 08.12.2018,* 13.00-18.15 Uhr *So, 09.12.2018,* 10.00-15.15 Uhr € 49,-, 3 Termine, 18 UE

#### R020955

*Marie-Luise Macey,* Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 *Fr, 11.01.2019,* 19.00-21.15 Uhr *Sa, 12.01.2019,* 13.00-18.15 Uhr *So, 13.01.2019,* 10.00-15.15 Uhr € 49,-, 3 Termine, 18 UE

#### Kunsthandwerk

#### Silberschmuck modellieren -Workshop

Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrringe ab  $\in$  12,-, Ringe und Anhänger ab  $\in$  20,- anfertigen. Es wird geformt, gefeilt und gebrannt. Steine können auch eingesetzt werden. Sie können eigene mitbringen oder diese im Kurs erwerben. Für Anfänger/innen bestens geeignet. Werkzeuge werden gestellt. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

#### R021036

#### Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3  $\it Sa, 13.10.2018, 10.00-16.30 \ Uhr \it 1.7, 1 Termin, 8 UE, 7-8 TN$ 

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### R021037

#### Ilona Neubecker

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  $\textit{Sa, 27.10.2018,} \ 10.00\text{-}16.30 \ \text{Uhr} \\ \in 31,\text{-}, 1 \ \text{Termin, 8 UE, 7-8 TN}$ 

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### Musik

#### Blues Harp -Workshop für Einsteiger

K021315

Dieter Kropp

Kursbeschreibung siehe S. 18

#### **Entspannung**

#### Die Fünf Tibeter®

Workshop

Die Fünf Tibeter® sind ein einfaches, leicht zu erlernendes Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Die Übungen haben ihren Ursprung im Yoga und bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktiviert sowohl den Fluss unserer Lebensenergie als auch die Kraft des Herzens und die Klarheit

des Geistes. Sie lernen die einzelnen Übungen kennen, so dass sie auch zu Hause leicht praktiziert werden können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, evtl. Trinkwasser

#### R030111

Marina Noack, Fünf-Tibeter®-Trainerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 *Sa, 08.09.2018,* 10.00-13.00 Uhr € 11,-, 1 Termin, 4 UE

#### R030112

Marina Noack, Fünf-Tibeter®-Trainerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1  $\mathbf{5a}$ ,  $\mathbf{17.11.2018}$ ,  $\mathbf{10.00-13.00}$  Uhr  $\mathbf{11}$ ,  $\mathbf{1}$  Termin,  $\mathbf{4}$  UE

#### Raus aus dem Stress - Workshop

In diesem Workshop lernen Sie praktische Übungen zur Entspannung und Energiegewinnung. Sie erfahren, wie Sie durch kleine und wirkungsvolle Mikropausen - auch am Arbeitsplatz - wieder regenerieren können. Im Austausch mit anderen gewinnen Sie nicht nur neue Erkenntnisse über äußere und innere Stressfaktoren, sondern erproben Strategien, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Das Wichtigste: Sie nehmen sich endlich mal Zeit für sich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen usw., Schreibutensilien, Snack und Getränk

#### R030113

Eva Maria Sell, Yogalehrerin, Coach, Trainerin, Personalfachfrau Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Sa, 20.10.2018, 10.00-16.00 Uhr € 22... 1 Termin, 8 UE

#### Entspannen in der Weihnachtszeit

Haben Sie Lust zu erfahren, wie Sie Körper und Geist regenerieren, Ihr Immunsystem stärken, sich besser konzentrieren können und dabei Ihre Organfunktionen verbessern, Selbstheilungskräfte anregen und psychosomatischen Beschwerden vorbeugen? Durch gezielte Entspannungstechniken kann das vegetative Nervensystem vom sympathischen Modus (Handlungszustand) in den parasympathischen Modus (Ruhezustand) gebracht werden. In diesem Workshop lernen und üben Sie vielfältige Methoden, um auch die Weihnachtszeit ohne Stress zu überstehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen usw., Schreibutensilien, Snack und Getränk

#### R030114

Eva Maria Sell, Yogalehrerin, Coach, Trainerin, Personalfachfrau Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Mo, 03.12.2018 und 10.12.2018, 17.00-20.00 Uhr € 22,-, 2 Termine, 8 UE



#### Yin-Yang Yoga für Fortgeschrittene (90 Minuten)

Wir beginnen mit einer Meditation Sonnengrüße und praktizieren Haltungen, die uns Kraft und Energie geben. Die letzten 30 Minuten Yin Yoga üben wir die lange, entspannte Asana-Haltung: Unsere absteigende Energie "Apana Vayu" wird durch Vorbeugen unterstützt. Anschließend fühlen wir uns leichter, entspannter und freudvoller

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

#### R030120

Gerlinde Glade-Solkidis, zertifizierte Yogalehrerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum Mo, ab 03.09.2018, 09.00-10.30 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### Yin-Yang Yoga für Anfänger/innen (60 Minuten)

Wir beginnen mit einer Meditation Sonnengrüße und praktizieren Haltungen, die uns Kraft und Energie geben. Die letzten 30 Minuten Yin Yoga üben wir die lange, entspannte Asana-Haltung: Unsere absteigende Energie "Apana Vayu" wird durch Vorbeugen unterstützt. Anschließend fühlen wir uns leichter, entspannter und freudvoller.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

#### R030121

Gerlinde Glade-Solkidis, zertifizierte Yogalehrerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1. Mehrzweckraum Mo, ab 03.09.2018, 10.30-11.30 Uhr € 49,-, 13 Termine, 18 UE

#### **Anti-Stress Yoga**

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal Mo, ab 12.11.2018, 18.25-19.55 Uhr € 43,-, 8 Termine, 16 UE

R030126 - Fortgeschrittene Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal Mo, ab 12.11.2018, 20.00-21.30 Uhr € 43,-, 8 Termine, 16 UE



#### Hatha-Yoga für Jede/n

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Erhöhte Vitalität, geistige Ruhe und eine ausgeglichene Atmung sind das Resultat. So fühlen Sie sich nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich - bereit, um den Anforderungen des Alltags in aller Gelassenheit zu begegnen. Das Erleben des gegenwärtigen Moments wird durch Körper und Atem erfahrbar, der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit und inneren Zufriedenheit wird gestärkt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung

#### R030130

Beate Bordt, Yoga-Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27. Graf-Reinhard-Saal Di. ab 04.09.2018, 19.30-21.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### Kundalini Yoqa -Spüre die Lebensfreude

Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einher gehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Übungsmatte R030132

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof. Dieburger Str. 9-11, Raum 1 Mi, ab 05.09.2018, 18.30-20.00 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### Hatha Yoga 1 - Körper und Geist stärken und beruhigen

Die acht Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter vogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteil der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für Anfänger/ innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030133

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8. Rothaha-Saal Do. ab 06.09.2018. 16.25-17.55 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### Hatha Yoga 2 - Ankommen in Körper, Geist und Atem

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übendes Verfahren die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Für erfahrene Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

#### R030135

Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Do, ab 06.09.2018, 18.00-19.30 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### **Fitness**

Die vhs Rödermark bietet in Zusammenarbeit mit der VITABEL Frauen Fitness GmbH exklusiv ein Trainings-Angebot an, das ideal ist für alle berufstätigen Frauen, die nach Feierabend oder am Wochenende noch etwas für ihre Fitness tun möchten. Das folgende Kursangebot beinhaltet die Nutzung der Sauna.



#### Jumping Fitness - Das originale Trampolin-Workout

Effektive Kalorienverbrennung und effizientes Training - macht einfach glücklich. Gelenkschonendes Ausdauertraining auf Minitrampolinen bei motivierender Musik.

#### R030250 Jessi Lana

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH. Raiffeisenstr. 6 Di, ab 04.09.2018, 20.30-21.30 Uhr € 38,-, (zzgl. Raum-/Gerätenutzung: € 22,-), 10 Termine, 14 UE

#### **BBP-Workout**

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: Bauch, Beine und Po.

#### R030252

#### Katja Heberer

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6 Mi, ab 17.10.2018, 17.00-18.00 Uhr € 38,-, (zzgl. Raum-/Gerätenutzung: € 22,-), 10 Termine, 14 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### Spinning

Spaßorientiertes Radfahren in der Gruppe. In erster Linie wird an (Kraft-) Ausdauer gearbeitet. Noch nie hat Fahrradfahren mehr Spaß gemacht!!!

#### R030254

#### Yvette Dörner

Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6 Sa, ab 08.09.2018, 14.30-15.30 Uhr € 38,-, (zzgl. Raum-/Gerätenutzung: € 22,-), 10 Termine, 14 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### Schwimmstil optimieren

- Fitness verbessern

K030204

Illya Gerovych

Kursbeschreibung siehe S. 22

#### **Gymnastik** / Körpererfahrung



#### Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen. Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der

Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmer/ innen befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

#### R030257

#### Gabriele Schmitt-Schleinkofer,

Krankengymnastin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum Mi, ab 05.09.2018, 10.00-11.15 Uhr € 54,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030258

#### Gabriele Schmitt-Schleinkofer,

Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Fr. ab 07.09.2018, 09.15-10.30 Uhr € 54,-, 12 Termine, 20 UE

#### R030259

#### Gabriele Schmitt-Schleinkofer,

Krankengymnastin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Fr, ab 07.09.2018, 10.30-11.45 Uhr € 54,-, 12 Termine, 20 UE





#### **Gymnastik am Vormittag**

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke *R030262* 

Ilona Heberer

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal *Mo, ab 15.10.2018,* 09.30-10.30 Uhr € 43,-, 12 Termine, 16 UE

#### Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke *R030263* 

KU3U263

Ilona Heberer

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal *Mo, ab 15.10.2018,* 10.30-11.30 Uhr € 43.-. 12 Termine, 16 UE

#### Pilates Rückenfit

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Pilates-Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030264

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

*Di,* ab 28.08.2018, 17.30-18.30 Uhr, kein Kurs am 18.09., 25.09., 30.10., 27.11. und 18.12.2018. In den Herbstferien findet der Kurs statt!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

#### Leichte Bewegungen mit Entspannung

Wir beginnen die Stunde mit kleinen Bewegungs- und Dehnungseinheiten aus der Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Qi Gong und enden mit der "Progressiven Muskelentspannung", dem "Autogenen Training" und weiteren Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch und feste Sportschuhe

#### R030265

Christiane Cholschreiber-Dammann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal *Mo, ab 06.08.2018,* 09.30-10.30 Uhr € 30,-, 8 Termine, 11 UE

#### R030266

Christiane Cholschreiber-Dammann

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal *Mo, ab 06.08.2018,* 10.30-11.30 Uhr € 30,-, 8 Termine, 11 UE

#### AfterWork-Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken R030271

#### Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

*Di, ab* 28.08.2018, 18.30-19.30 Uhr, kein Kurs am 18.09., 25.09., 30.10., 27.11., und 18.12.2018. In den Herbstferien findet der Kurs statt!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

#### Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk R030272

#### KUSUZ/Z

#### Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mi, ab 22.08.2018, 17.15-18.15 Uhr, kein Kurs am 19.09., 26.09., 31.10., 28.11. und 19.12.2018. In den Herbstferien findet der Kurs statt!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

#### Body move Bewegung - Spaß - Entspannung

Body move ist ein Ganzkörpertraining sowohl für die Hauptmuskelgruppen als auch die Tiefenmuskeln. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rumpfstützmuskeln dienen dazu, die Wirbelsäule zu entlasten. Mit und ohne Hilfsmittel.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

#### R030273

*Alexandra Weisenburger,* lizenzierte Personal Fitness Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal **Do, ab 09.08.2018,** 18.00-19.00 Uhr € 62,-, 17 Termine, 23 UE

#### Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern unsere Flexibilität und Beweglichkeit, trainieren unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk

#### R030274

#### Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

*Fr, ab 31.08.2018,* 09.15-10.15 Uhr, kein Kurs am 21.09., 28.09., 02.11., 30.11. und 21.12.2018. In den Herbstferien findet der Kurs stattl

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE



#### **Hula-Hoop: Schnupperstunde**

Hula Hooping- Ist das was für mich? - Kommen Sie einfach zum Schnuppern vorbei und probieren Sie es aus! Mit viel Spaß an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula Hooping, verschiedene Tricks und Bewegungen kennenlernen. Es werden keinerlei tänzerischen oder sonstigen Vorkenntnisse benötigt. Alle Level und Altersklassen sind herzlich willkommen! Verschiedene Hoops können gerne ausgeliehen werden. Weitere Informationen unter www.lucifers-match.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser *R030275* 

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop Trainerin Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer Mi, 05.09.2018, 20.00-21.30 Uhr € 8,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### Hula-Hoop: Beginner & Mittelstufe

Sie suchen ein kreatives Workout, das Fitness und Bewegung zu Musik verbindet? Spaß soll es auch machen? Dann sind Sie hier richtig. Mit Freude an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula-Hooping und verschiedene Kombinationen nach Ihrem Interesse lernen. Es werden grundsätzlich keine tänzerischen oder sonstigen Vorkenntnisse benötigt. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Weitere Informationen unter www.lucifers-match.de. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop Trainerin Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer Mi, ab 17.10.2018, 20.00-21.30 Uhr

#### Hula-Hoop: Fortgeschrittene

€ 16,-, 3 Termine, 6 UE

Sie waren bereits in einem Hula-Hoop Kurs und haben Lust, mehr zu lernen? Wir verfeinern unsere Hoopdance-Kenntnisse, lernen neue Bewegungen und verbinden verschiedene Tricks. Das Spielen des Reifens von Kopf bis Fuß, Schritte und Drehungen, Zirkustricks wie Isolations- und Double Hooping können gelernt werden. Nach individuellen Wünschen werden wir unsere Kenntnisse ausbauen und neue On- und Offbody Tricks meistern. Verschiedene Hoops können gerne ausgeliehen werden. Weitere Informationen unter www. lucifers-match.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser *R030277* 

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop Trainerin Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer Mi, ab 14.11.2018, 20.00-21.30 Uhr € 27.-, 5 Termine, 10 UE

#### Hula-Hoop für Kinder ab 7 Jahren



Im Kurs lernen wir spielerisch verschiedene Grundtechniken des Hula Hooping. Vorkenntnisse sind nicht nötig, da der Spaß und unbeschwerte Umgang mit den Hula-Hoop- Reifen im Vordergrund stehen. Durch spannende und lustige Spiele mit den Reifen wird das Miteinander in der Gruppe gefördert, sowie durch die überschaubare Gruppengröße eine individuelle Unterstützung möglich gemacht. Außerdem werden wir einige Hooptricks und neue Bewegungsformen lernen. Ganz automatisch stärken wir dabei die Konzentration, Koordination, Muskelkraft und die Ausdauer.

Bitte mitbringen: angenehme, enganliegende Kleidung, Getränk, Sporthallenschuhe oder dicke Socken. Eigene Reifen können gerne mitgebracht werden. Bitte bei Anmeldung Körpergröße und Alter angeben.

#### R030278

*Lisa Schaffner,* Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop Trainerin Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14

**Sa, 22.09.2018,** 15.00-16.30 Uhr € 5,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### Hula-Hoop für Kinder ab 12 Jahren



Hula Hooping - das geht nicht nur um den Bauch! Wer wissen möchte, wie coole Tricks funktionieren, ist hier richtig. Wir können unter anderem lernen, den Reifen um Arme, Beine oder an den Füßen zu spielen. Der Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt.

Außer Spaß an der Bewegung und Interesse am Eintauchen in die Welt des Hula Hooping wird nichts benötigt - verschiedene Hoops werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bei Anmeldung Körpergröße und Alter angeben.

Bitte mitbringen: angenehme, enganliegende Kleidung, Getränk, Sporthallenschuhe oder dicke Socken. Eigene Reifen können gerne mitgebracht werden. Bitte bei Anmeldung Körpergröße und Alter angeben.

#### R030279

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14

Di, 23.10.2018, 16.00-17.30 Uhr € 5,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

#### **Prävention**

#### "Bewegt im Gleichgewicht" -Schmerzfrei durch den Alltag

Häufig nehmen wir unseren Körper erst dann wahr, wenn Rücken, Knie oder andere Gelenke sich mit Schmerzen melden! Ziel des Kurses ist es, durch bewusstes Wahrnehmen und Beobachten von Körpersignalen und gezielten Gegenmaßnahmen Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen.

#### Kursinhalte

- Körperwahrnehmung in Bewegung und Ruhe
- aktive Schmerzprävention
- Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskula-
- Gleichgewicht erfahren und trainieren
- Zusammenhänge zwischen seelischem Erleben und Körperempfinden
- "Bodyfeedback"
- unser Atem als aktiver Begleiter.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen. R030339

#### Michaela Schmidt-Eppinger,

Physiotherapeutin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27. Graf-Reinhard-Saal Sa, 10.11.2018, 10.30-15.00 Uhr € 16,-, 1 Termin, 6 UE

#### Gesundheit und **Psyche**

#### Vortrag: Warum wir Gärten brauchen: Gartenkultur und Medizin

Für viele Menschen ist der Garten der beliebteste Rückzugsort. Das Verweilen und Arbeiten im Garten tun Körper, Geist und Seele gut. Einen Garten aufsuchen, ihn mit allen Sinnen bewusst erleben, Formen, Farben und den

Düften der Pflanzen begegnen oder auch Vogelgesang hören und Kleintiere beobachten, hilft uns, zu uns selbst zu kommen und zu regenerieren. Der Vortrag befasst sich mit der Bedeutung des Gartens für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. (Nachholtermin vom 14. März 2018.)

#### R030609

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer und Buchautor

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 19.09.2018, 19.00-21.00 Uhr

- Fintritt frei

(tel.) Anmeldung erbeten



Manfred Karl Böhm, Entspannunastrainer und Buchautor

#### Den Körper dehnen, die Seele stärken - Das 2 x 1-Minuten-Mind-**Body-Ritual**

Verspannter Nacken? Rückenschmerzen? Knieprobleme? - Man kann etwas mit sehr wenig Zeitaufwand tun, um Verschleißprozessen vorzubeugen oder um heilsam auf den geschädigten Körper einzuwirken: Beim 2 x 1-Minuten-Mind-Body-Ritual werden wichtige Muskelgruppen aktiviert, dadurch körperliche sowie seelische Überspannung abgebaut und der Geist erfrischt. Ergänzend dazu vermittelt der Kurs eine 1-Minuten-Entspannungsübung. Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, lassen sich leicht erlernen und können flexibel in den (beruflichen) Alltag integriert werden.

Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und dicke Socken zu tragen.

Bitte bringen Sie Kissen und Isomatte mit. R030611

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 1 Sa, 03.11.2018, 10.00-13.00 Uhr

#### Chinesisch

€ 11.-. 1 Termin. 4 UE

#### Chinesisch A1 für Anfänger/innen

K040201

Sisouphan Thao-Tsang Kursbeschreibung siehe S. 24

#### Chinesisch A1.2 am Vormittag

K040202

Sisouphan Thao-Tsang Kursbeschreibung siehe S. 24

#### Sie finden uns im Internet unter:

www.vhs-roedermark.de



#### Deutsch als Fremdsprache

Die vhs Rödermark bietet verschiedene Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz (BAMF-Kurse) an. Bitte kommen Sie zur Anmeldung in unsere Deutsch-Sprechstunde, mittwochs 08.00-12.00 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle, 63322 Rödermark (Ober-Roden), Dieburger Str. 9-11, 1. Etage.

#### **Englisch**

#### **Englisch-Einstufung: Breakfast statt Brexit!**

Sie haben Englisch zuletzt in der Schule gehabt, möchten es - trotz Brexit - auffrischen und wissen nicht so recht, wie gut Ihr Sprachvermögen noch ist? - No problem! Wir helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden! Bei Toast. leckerer Marmelade und einer Tasse Tee unterhält sich eine erfahrene Englischlehrerin mit Ihnen und berät Sie gerne bei Ihrer Kurswahl. R040630

#### Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Sa, 25.08.2018, 10.00-12.15 Uhr - gebührenfrei -

#### Englisch A1 Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sprechen zwar ein paar Brocken Englisch haben es aber nie systematisch gelernt? Dann sind Sie hier genau richtig. In einer kleinen Gruppe erwerben Sie zügig die wichtigsten Grundlagen, die Sie dann in anschließenden (Konversations-) Kursen weiter ausbauen und festigen können.

#### R040634

#### Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 4 Di, ab 04.09.2018, 10.30-12.00 Uhr € 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

#### Englisch A1.1, Anfänger/innen mit wenigen oder ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs Kleingruppe EASY English, Cornelsen Verlag

Englisch ist EASY und so heißt auch unser Buch, mit dem wir arbeiten werden. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die die englische Sprache neu lernen oder auffrischen möchten. Kurze Konversation und lustige Spiele begleiten unseren Kurs. Mit Hilfe von CDs und DVDs trainieren Sie das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

#### R040635

#### Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2 Di, ab 04.09.2018, 19.00-20.30 Uhr € 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

#### Englisch A1+ für Anfänger/innen K040603

Sandra C. Faul Kursbeschreibung siehe S. 25

#### Englisch A1.3, Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

EASY English A2.1, Cornelsen Verlag Englisch ist EASY und so heißt auch unser

Buch, mit dem wir arbeiten werden. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse vertiefen oder auffrischen möchten. Kurze Konversation und lustige Spiele begleiten unseren Kurs. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

#### R040636

#### Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2 Do. ab 06.09.2018, 18.00-19.30 Uhr € 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

#### Englisch A2 für Ältere

Sie sind schon etwas älter, haben jetzt mehr Zeit und schon einige Semester systematisch Englisch gelernt? Dann gibt es gute Gründe damit weiter zu machen:

- Sprachen lernen hält geistig fit, Sie trainieren Ihr Gedächtnis, neue Gehirnzellen und Verbindungen können entstehen.
- Sie können sich bei Urlaubsreisen im Ausland verständigen und auch Ihre unmittelbare Umgebung hier besser verstehen!
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen neue Leute kennen.

Also - nichts wie hin, wir freuen uns auf Sie! R040638

#### Kawkab Hattar

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Di. ab 04.09.2018, 09.00-10.30 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

#### Englisch B1 - After work

K040607

Sandra C. Faul

Kursbeschreibung siehe S. 26

#### Englisch B1 für ältere Bürger/ innen

K040610

Christa Geiß

Kursbeschreibung siehe S. 26

#### Englisch B1/B2

face2face, Intermediate + Workbook Intermediate Key - following Student Book - Upper Intermediate - face2face. Klett Verlag

Wer rastet, der rostet! - But we won't! We continue our English lessons after the summer holiday. We will be through our Student book soon and start a new one during the coming semester. As well we discuss interesting texts of magazines and literature and last, not least, we will have lots of fun together! Newcomers welcome!

#### R040642

Ingeborg Schuster

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

Mi, ab 12.09.2018, 10.00-11.30 Uhr



#### Destination English! B1/B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Do you want to improve your conversational skills, learn more vocabulary, practise grammar, just chat or relax and enjoy the world of English? Then come along!

R040644

#### Manuela Behrenbeck

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42 Do, ab 06.09.2018, 18.00-19.30 Uhr € 54,-, 10 Termine, 20 UE

#### Englisch B2

Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf. Zusteiger/ innen sind herzlich willkommen.

R040645

#### Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

Do, ab 06.09.2018, 14.00-15.30 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### Englisch B2 für ältere Bürger/ innen

K040616 Christa Geiß Kursbeschreibung siehe S. 26

#### **Englisch B2 Conversation at** upper-Intermediate level

Using articles taken from the magazine Spotlight, we read and discuss a range of subjects. Grammar is refreshed as needed, while homework reading or exercises are part of our programme.

R040646

#### Penelope Klemen

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof. Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Do. ab 25.10.2018, 09.00-10.30 Uhr € 32,-, 6 Termine, 12 UE

#### **Englisch B2**

"As you like it" - Conversation-Mix Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben If you want to

- \* brush up your English
- \* improve your conversational skills
- \* advance your level of grammar
- \* read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

#### R040647

#### Manuela Behrenbeck

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Garderobenraum Mi, ab 05.09.2018, 10.30-12.00 Uhr € 54,-, 10 Termine, 20 UE



#### Englisch B2 Conversation-Mix

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben "Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. R040648

#### Manuela Behrenbeck

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42 Do, ab 06.09.2018, 19.30-21.00 Uhr € 54,-, 10 Termine, 20 UE

#### **Enalisch C1**

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:

- Konversation, Diskussion, Wortschatz
- Grammatik nach Bedarf
- leichtes Business English (Telefonate, Faxe, E-Mails usw.)

R040650

#### Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Di. ab 04.09.2018, 19.30-21.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### Cambridge Advanced, Proficiency (FCE, CAE & CPE) and Business English (BEC1-3) B2-C2

K040621

**David Johnson** 

Kursbeschreibung siehe S. 27

#### Französisch



Nadine Richter. Kursleiterin Französisch

#### Französisch zum Frühstück -Les petits déjeuners de la conversation

"Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A1), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!" Dann kommen Sie doch zum "Petit déjeuner"! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

R040830

#### Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Sa, 01.09., 29.09., 03.11., 08.12.2018 und 19.01.2019, 09.30-11.45 Uhr € 41,-, (zzgl. Materialkosten: € 20,-), 5 Termine, 15 UE



#### Französisch für Wiedereinsteiger/ innen, 2. Semester

- Premiumkurs Kleingruppe Lehrbuch: Rehoniour

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vor einigen Jahren Französisch gelernt haben (bis A2) und die (zum Teil) verschütteten Kenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten wiederholen, ergänzen und vertiefen wollen. Für Anfänger/innen nicht geeignet! R040831

#### Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 2 Di, ab 04.09.2018, 17.30-19.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

#### Französisch B2

#### Continuons en français

Indem wir langsam und gründlich vorwärts lernen ("rien ne sert de courir;..."), wollen wir immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen, indem wir uns von dem Magazin "Ecoute" inspirieren lassen. R040835

#### Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum Di, ab 04.09.2018, 10.30-12.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### Französisch C1

Initiation à la conversation courante Nous reférant

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films, nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekanntgegeben. R040836

#### Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum Do, ab 06.09.2018, 10.30-12.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### **Italienisch**

#### Italienisch mit Muße am Vormittag, Anfänger/innen (2. Semester)

- Premiumkurs Kleingruppe Allegro, Band 1, Lektion 5

Sie lieben das italienische Lebensgefühl und haben schon öfter in "Bella Italia" Urlaub gemacht? Dabei haben Sie auch ein paar Brocken Italienisch aufgeschnappt, es aber nie systematisch gelernt? Jetzt haben Sie etwas mehr Zeit und wollen das ändern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter erwerben wir die wichtigsten grammatischen Grundlagen und bauen uns einen soliden Grundwortschatz auf. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation.

#### R040951

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 2 Mi, ab 12.09.2018, 10.30-12.00 Uhr € 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

#### Italienisch A2

- Premiumkurs Kleingruppe Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. In einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter erweitern wir Schritt für Schritt unsere Kenntnisse dieser wunderschönen Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst. R040953

#### Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum Mi, ab 05.09.2018, 17.00-18.30 Uhr € 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

#### Italienisch A1.6

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Allegro, Band 1, Lektion 6

Dieser Kurs ist für Lerngewohnte und Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen geeignet, die intensiv und aktiv Italienisch lernen möchten.

R040955

Giuseppina Giaveri-Keusch Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 4 Mo, ab 10.09.2018, 17.15-18.45 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### Italienisch A2

Allegro 2. Lektion 4

Wir erweitern die erworbenen Grundkenntnisse und erschließen uns sprechend, verstehend, lesend und schreibend weitere Themen. Poi. parlare giocando.

#### R040956

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Do, ab 13.09.2018, 18.00-19.30 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

Sprachkurse bei der vhs: **Eine gute Investition in Ihre Zukunft!** 











#### Italienisch B1

- Premiumkurs Kleingruppe Allegro B1, ab Lektion 3

In einer kleinen Gruppe erweitern wir praxisbezogen die in den letzten Semestern erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache - und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur. Wir legen vor allen Dingen Wert auf Konversation.

#### R040957

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4 Di, ab 04.09.2018, 18.00-19.30 Uhr € 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

#### Italienisch B1/B2

Wir legen vor allen Dingen Wert auf viel Konversation sowie das Lesen und Übersetzen leichter Texte Außerdem wiederholen und erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben und das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst. Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.

#### R040959 Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum

Mi. ab 05.09.2018, 18.30-20.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### Italiano - Conversazione Livello **B1/B2**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Siete stati in Italia e volete approfondire alcuni argomenti e rivivere situazioni? Ne parliamo insieme! Questo corso è adatto per chi vuole parlare e sperimentare.

#### R040961

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8. Lesecafé im Bücherturm Mi, ab 12.09.2018, 17.15-18.45 Uhr € 54.-. 10 Termine. 20 UE

#### Italiano avanzati (B2/C1)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

#### R040962

#### Giuseppina Giaveri-Keusch

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 2 Mi, ab 12.09.2018, 08.45-10.15 Uhr € 70,-, 13 Termine, 26 UE

#### Italienisch B2

Ripassare la grammatica, leggere un bel libro e parlare ...

#### R040963

#### Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum Mi, ab 12.09.2018, 09.30-11.00 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

#### Spanisch



Lucinda Hinestroza Rengifo, Kursleiterin Spanisch

#### Spanisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs Kleingruppe Perspectivas Ya! A1, Unidad 1, Cornelsen Ver-

In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprache.

#### R042230

Lucinda Hinestroza Rengifo Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2 Mo. ab 03.09.2018, 18.00-19.30 Uhr € 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

#### Spanisch A1.3 Anfänger/innen mit Vorkenntnissen - intensiv -

"Con Gusto" A1, Unidad 7, Klett Verlag Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen, die einen schnellen Lernerfolg durch mehr Unterrichtsstunden pro Kursabend anstreben. Wir erweitern die bereits erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

#### R042232

#### **Betty Sarabia**

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34 Do. ab 20.09.2018, 19.00-21.15 Uhr € 81,-, 10 Termine, 30 UE

#### Spanisch A1.4 Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

"Con Gusto" A1. Unidad 7. Klett Verlag In einer überschaubaren und angenehmen Gruppe erweitern wir praxisbezogen und in lockerer Atmosphäre unsere erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

#### Maria Erdmann-Martinez

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 3 Di, ab 04.09.2018, 19.00-20.30 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

#### Spanisch A2

R042235

Anfänger/innen mit guten Vorkennt-

"Con Gusto A2", Unidad 2, Klett Verlag In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir schnell und praxisbezogenen die bereits erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

Andrea Parada de Wiedenmann Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34 Di, ab 04.09.2018, 19.30-21.00 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

#### Spanisch B1

"Con gusto B1", Unidad 2, Klett Verlag In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.

#### R042238

Andrea Parada de Wiedenmann

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34 Di. ab 04.09.2018. 18.00-19.30 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

#### Spanisch B1

"Con Gusto" B1, Unidad 3, Klett Verlag Für Fortgeschrittene. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

#### R042239

#### Margarita Voigt-Herrera

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54 Do, ab 30.08.2018, 18.30-20.00 Uhr € 81,-, 15 Termine, 30 UE

#### **IT-Anwendung**

Excel 2016 - Daten auswerten und analysieren - am eigenen Gerät

K050231

Hildeaard Hüaemann

Kursbeschreibung siehe S. 32

#### Excel 2016 - Mit Excel-Formularen die Arbeit rationalisieren und automatisieren - am eigenen Gerät

K050235

Hildegard Hügemann

Kursbeschreibung siehe S. 32

#### Mathematik

#### Mathematik (9. Schuljahr)

Prüfungstraining Hauptschulabschluss Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen des 9. Schuljahres, die grundlegende mathematische Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen auffrischen wollen. Inhalt ist der Stoff der 7. - 9. Klassen wie Bruch-, Prozentund Zinsrechnung, Zuordnungen, Algebra und Geometrie (Flächen und Körper ieder Art). Damit gehen wir auf die anstehenden Abschlussprüfungen ein und bereiten diese intensiv vor. Der Kurs eignet sich auch für alle, die grundlegende mathematische Kenntnisse für Schule und/oder Berufsausbildung festigen und vertiefen wollen.

Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel

#### R060720

#### Mario Bauer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Mo, ab 15.10.2018, 17.00-18.30 Uhr € 43,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE

#### Mathematik (10.Schuljahr)



In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Damit wird die Realschulabschlussprüfung intensiv vorhereitet

Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck und Zirkel, Taschenrechner R060722

#### Mario Bauer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3 Di, ab 16.10.2018, 17.00-18.30 Uhr € 43,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE



#### Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2019



Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Grundkurs in Mathematik in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra anhand früherer Prüfungsaufgaben.

#### R060724

#### Gabriele Breitbach-Hitzel,

Dipl.-Math.. Softwareentwicklerin. Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37 Mi, ab 31.10.2018, 18.00 - 20.15 Uhr € 65,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 30 UE

#### Mathe-Training zur Vorbereitung auf das Abitur 2019 - Leistungskurs

Wir bereiten uns intensiv auf das Abitur für den Leistungskurs in Mathematik vor. Anhand entsprechender Prüfungsaufgaben der Vergangenheit in den Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra.

#### R060725

#### Gabriele Breitbach-Hitzel.

Dipl.-Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5 Fr, ab 09.11.2018, 18.00 - 20.15 Uhr € 52,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 8 Termine, 24 UE





#### Geschäftsstelle:

Frankfurter Str. 160 - 166. 63303 Dreieich (Sprendlingen) Tel.: 06103 3131-1515

Fax: 06103 3131-1510

E-Mail: verwaltung@vhs-dreieich.de Internet: www.vhs-dreieich.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 10.00-12.30 Uhr und Do 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Angelika Köhler, Susanne Hormel

Anmeldeverfahren: Persönlich bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung bzw. schriftlich auch per Fax und E-Mail unter Erteilung einer Mandates für SEPA-Lastschriften (im Original).

Anmeldefristen: Anmeldungen sollten mindestens fünf Arbeitstage vor dem jeweiligen Kursbeginn erfolgen.

Semesterbeginn: 13. August 2018

Programm: Das Jahresprogramm 2018 ist in der vhs-Geschäftsstelle sowie im Stadtgebiet Dreieich in allen Banken, Sparkassen, Bürger- und Rathäusern, Buchhandlungen sowie der Stadtbücherei mit ihren Außenstellen erhältlich; außerdem einzusehen über unsere Homepage: www.vhs-dreieich.de

#### Die vhs Dreieich bietet Kurse, Wochenendseminare, Vorträge, Tagesveranstaltungen und Workshops auf folgenden Gebieten

- Kinoreihe
- Künstlerisches/handwerkliches Gestalten
- Essen und Trinken
- Gesundheit/Bewegung
- Computer-Kurse
- · Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

#### Neu im Programm:

- Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige
- Italienisch für Senioren
- Spanisch für den Urlaub schnell sprechen lernen
- Progressive Muskelentspannung

- Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren
- Salsa-Tanzkurs
- PC-Kurs: "Fotobücher erstellen mit CEWE
- iPhone und iPad für Einsteiger/innen
- Indische und Eritreische Kochkurse
- Weinkurse
- Literaturkurs
- Langschwertfechten

#### Filmreihe "Geschlechter Gelächter"

(in Kooperation mit dem Frauenbüro Dreieich)

"Battle of the sexes" (26.09.2018), "Man for a day" (17.10.2018), "Die göttliche Ordnung" (14.11.2018), "Männer im Wasser" (12.12.2018) und "Danish girl" (16.01.2019) im Victoria-Kino, Dreieich-Sprendlingen.



#### Büro der vhs und Musikschule:

Alte Schule, Rheinstr. 72, 63329 Egelsbach Postanschrift:

Gemeinde Egelsbach / vhs Freiherr-vom-Stein-Str. 13, 63329 Egelsbach

Tel.: 06103 2027636 E-Mail: vhs@egelsbach.de Internet: www.vhs-egelsbach.de

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und Do 14.30-18.30 Uhr

#### Anmeldung:

Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes, welches in Egelsbacher Geschäften, Banken, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen ausliegt. Anmeldeformulare befinden

sich am Ende des Programmheftes der vhs Egelsbach sowie auf der Internetseite. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Semesterbeginn: 1. September 2018

#### Junge vhs - Angebote für Kinder und Jugendliche:

- Nähmaschinen-Führerschein Stricken
- Malen Entspannungstraining Marburger Konzentrationstraining
- Flamenco- Akrobatik Jonglage
- Pre-Ballett-- Ballett

#### Gesellschaft:

Pekin

#### Kultur und Gestalten:

- Improvisationstheater Kino-Workshop
- Origami Gesellschaftstanz
- Ballett für Erwachsene
- Gesangs-Workshop Jazz-Workshop
- Stricken Nähen

#### Gesundheit:

- Seife herstellen Naturkosmetik herstellen
- Klangschalenmassage Yoga
- Kung-Fu Waldbaden
- Fitnessgymnastik Pilates Zumba
- Erste-Hilfe-Kurs Erste Hilfe am Kind-Kurs

#### Sprachkurse:

- Englisch Französisch
- Italienisch Spanisch

#### Arbeit und Beruf:

- Körpersprache und Haltung
- High-Heel-Training für Frauen

#### Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach: Elementarstufe:

- Musik für Babys (ab 6 Monate), Musik für Kleinkinder (1 1/2 – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 6 Jahre), Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

#### Instrumentalunterricht für alle Altersstufen:

Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Panflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete, Posaune, Violine, Violoncello, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug

#### Gesangsunterricht für alle Altersstufen:

Klassisch und Rock, Pop & Jazz

#### Ergänzungsfächer:

Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie

#### Ensembles:

Folkensemble, Jazzband, Junges Blasorchester, Kinder- und Jugendorchester



#### Anschrift:

Wilhelm-Leuschner-Str. 10. 63512 Hainburg

Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister

Tel.: 06182 898551 Fax: 06182 898549 Internet: www.vhs-hainburg.de

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des

Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.

#### Semesterbeginn: 3. September 2018

Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt und ist ab Mitte August bei den Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

#### Programmübersicht:

#### Politik - Gesellschaft:

Psychologie - Neurolinguistisches Programmieren Teil I und Teil II

#### Sprachen:

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache, Krotzebojerisch für Anfänger

#### Kultur und Gestalten:

Malen mit Kindern, Zeichenkurse Aquarell und Pastell, Acrylmalerei, Kalligraphie, Kreatives Gestalten, Nähen

#### Arbeit und Beruf:

Windows 10 und Office 2013 Grundkenntnisse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Excel 2013 für Anfänger/innen, Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet und Smartphone für Anfänger/ innen und Fortgeschrittene, Internetkurse für Senioren, Computerkurs für Senioren "Wie löse ich meine Probleme am Computer, Tablet oder Smartphone?"

#### Gesundheit:

Rückenfitness, Rückenfitness und Relax, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Osteoporosegymnastik, Stuhlgymnastik, Bauch-Beine-Po, Step & Style, Power-Yoga, Power-Aerobic, Pilates, Callanetics-Pilates, Pilardio, Kraft und Dehnung, Frühsport, Gesundheitsgymnastik, Aroha, Gymnastik für den Beckenboden und Bauch, Ganzkörperworkout, Ganzkörpertraining, Functional Training, Body-Art, Bodystyling, Bodytoning, Bodyfit, Fatburner, Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Entspannungskurse, Entspannungsgymnastik, Mental Balance, Hatha-Yoga, Hatha-Yoga für Rücken und Gelenke, Yoga sanft, Stuhl-Yoga, Qi-Gong, Selbstverteidigung für Frauen, Er-

nährungsberatung, Nordic Walking für Senioren. Tanzkurse. Homöopathie-Workshops zum Thema: Darmgesundheit, Entspannung mit Klangschalen für Kinder und für Erwachsene, Kräuterwanderungen, Kochkurse.

Vorträge und Studienreisen erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.



Kulturhaus Altes Amtsgericht Darmstädter Str. 27. 63225 Langen Tel.: 06103 9104-60

Fax: 06103 9104-66 E-Mail: vhs@langen.de Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 08.00-12.00 Uhr, Mo bis Do 13.30-15.30 Uhr

Leitung: U. Sandvoß

Verwaltung: D. Seidel, S. Güldenstein Das Programm der Langener Volkshochschule erscheint am Freitag, 12. Januar 2018, als Beilage der Langener Zeitung, ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.



Semesterbeginn: 27. August 2018 Programmübersicht: Speziell für Kinder: Töpfern, Schwimmkurse

#### Vorträge:

- Sagen, Mythen und Märchen in Langen
- Karolingisches Kleinod am Main: Sankt
- Mit Achtsamkeit zu mehr Gesundheit

#### Kultur und Gestalten:

- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Portraitzeichnen Aguarellkurs
- Buchbindung Buchfaltkunst
- Von der Idee zum Buch: Wie schreibt man einen Roman

- Theaterspiel für Anfänger/innen
- Grundlagen der Fotografie Videografie
- Stricken Heimwerken

#### Gesellschaft:

- Nachtwächterführung
- Alternativer Stadtrundgang
- Museumsführung

#### Gesundheit und Fitness:

- Heilkräuterspaziergang Kochkurse
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditativer Tanz Yoga Tai Chi
- Nordic Walking TBF-Body-Fit
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule Balance-Training

#### Sprachen:

Kreativkurse - Kalligrafie

- Yoga

- Deutsch als Fremdsprache

- Nähworkshops, Intensivkurse

- "Kleine Auszeit vom Alltag"

- Autogenes Training - Grundstufe

- Progressive Muskelentspannung nach

- Das Kreuz mit dem Kreuz - Training für

- Englisch Französisch - Italienisch - Spanisch

- Orientalischer Tanz

Sport und Gesundheit

Edmund Jacobson

- Qi Gong "Wildgans I"

einen starken Rücken

- Pilates - Bodyforming

- Rücken-Fit - Dance-Aerobic

#### EDV:

- WINDOWS 10 Word (Anfänger/innen)
- Excel (Anfänger/innen Fortgeschrittene)
- Access PowerPoint
- Internet Bildbearbeitung

#### In Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen e.V.:

Tastschreiben für Kinder und Erwachsene -Kurzschrift - Rechtschreibung - Briefgestaltung (www.stenografenverein-langen.de)

#### Musikschule Langen Geschäftsstelle:

Kulturhaus Altes Amtsgericht

Darmstädter Straße 27, 63225 Langen

**Tel.:** 06103 9104-70 Fax: 06103 9104-66

E-Mail: musikschule@langen.de

Internet: www.musikschule-langen.de

Leitung: U. Sandvoß

Verwaltung: J. Rusche, G. Fellner,

B. Sallwey

- Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

#### Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)

**Telefon:** 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann Verwaltung: Marion Winter, Nathalie Hoppe Sprechzeiten:

Mo 08.00-12.30 Uhr u. Mi 09.30-14.00 Uhr Sprechzeiten im Rathaus:

Mo, Di und Mi 08.30-13.30 Uhr, Do 08.30-15.30 Uhr u. Fr 08.30-12.00 Uhr

**Telefon:** 06108 601601

#### **Unser Angebot:**

- Musik für Babys Musik für "Mäuse"
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung. Musikalische Grundausbildung mit der Blockflöte, Trommelgruppe
- Instrumental- und Gesangsunterricht
- Gesangsausbildung

#### Geschäftsstelle:

Rathaus, Friedensstraße 20 63165 Mühlheim am Main Fachbereich IV Sport und Kultur

Leitung: Klaus Schäfer, Tel.: 06108 601-600

#### Sachbearbeitung Volkshochschule:

Robin Kaiser, Tel.: 06108 601-605 Nathalie Hoppe, Tel.: 06108 601-607 Fax: 06108 601-84611

E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de Internet: www.muehlheim.de/vhs

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr, und Di 14.00-17.45 Uhr

Anmeldungen: Anmeldungen werden in der vhs sowie beim "Zentralen Bürgerservice" (ZBS) entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. Eine

#### Vhs Volkshochschule Mühlheim

#### Bestätigung erfolgt nicht.

Das Semesterprogramm ist bei der vhs im Rathaus, beim ZBS, in Banken, Apotheken und einigen Geschäften kostenlos erhältlich oder wird gegen Übersendung eines mit € 1,45 frankierten Freiumschlags zugesandt.

Semesterbeginn: 27. August 2018

#### Angebote für die Generation "50 plus":

- Gesundheitstraining, Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends
- Englisch für Senioren

#### Smartphone-/Tabletkurse

- Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche

#### Sprachen

- Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

- Fit und Fun in jedem Alter - für SIE und IHN

- Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkennt-

#### Tagesfahrten:

25.09.2018 Kaltwasser-Geysir Andernach, 05.12.2018 Baden-Baden (Frieder-Burda-Museum + Festspielhaus), 16.02.2019 Bundeskunsthalle Bonn und Orgelbau Klais

#### Mehrtagesreisen 2018:

08.-15.09. Korsika - Mitgliederreise, 06.-18.09. Namibia, Botswana, Viktoria-Fälle, 12.-16.10. Bukarest und Herrmannstadt ab in die Karpaten, 16.-23.10. Andalusien-Rundreise, 10.–18.10. Königreich Jordanien - Faszinierendes Petra

#### Mehrtagesreisen 2019:

15.-27.02. Taiwan -Ilha Formosa, 14.-021.03. Madeira – Blumeninsel im Atlantik. 28.03.-04.04. Der Norden Marokkos von Tanger bis Fes, 09.-12.04. Schwäbischer Barock, 25.-30.04. Venedig, 15.-25.05. Goldener Ring – per Schiff von Moskau nach Petersburg, 25.05.-05.06. Faszinierende Tierwelt Tansanias, 09.–16.06. Die Schlösser der Loire, 20.-24.07. Estland, Mitte August Danzig + masurische Seenplatte

## Vhs Volkshochschule Neu-Isenburg

#### Geschäftsstelle:

Bahnhofstr. 2/ Ecke Frankfurter Str. 63263 Neu-Isenburg

Tel.: 06102 254746 Fax: 06102 6644 E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

Internet: www.vhs-neu-isenburg.de Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr, nachmittags nur

#### nach vorheriger Terminvereinbarung Leitung: Sabine Wershoven Kursbeginn /Anmeldung:

Das neue Programm liegt in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Den genauen Beginn der jeweiligen Kurse können Sie dem Programmheft entnehmen. Anmeldungen werden telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail ab sofort angenommen. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot und können sich dort anmelden.

#### Neu in unserem Programm sind u.a. die folgenden Kurse:

Selbstbestimmt durchs Leben gehen, Einführung in "The Work - Die Kraft der vier Fragen", Ausstieg aus der Grübelfalle, Mit Zeitmanagement die Stresstoleranz erhöhen, Mit der 7-Schritte-Methode zur Entspannung, Themen der Philosophie "Medizinethik", Vom Lesemuffel zur Leseratte, Kreatives Schreiben... kann man lernen, Epochen der Kunstgeschichte: Die Karolinger, Epochen der Kunstgeschichte: Expressionismus. Von der Skizze zum Bild - zeichnen mit Stift oder Pinsel, Filzen mit farbiger Wolle und Seide. Rituale mit Klangschalen, Sanftes Yoga für jeden, Pilates für Fortgeschrittene, Crossover Bodyfit, Gymnastik und Fitness 60+, Bewegen statt schonen, Powercamp Outdoor, Einführung in die TCM, Meridianklopfen eine praktische Einführung. Ernährung und Bewegung - Den eigenen Weg gehen, Reise

der Seele – Rückführung als Lösungsansatz. Whisky-Tasting für Einsteiger und Genießer, Keine Angst vorm Internet - Das Internet sicher nutzen, Live Webinar: Lernen wir besser digital?

#### Junge vhs:

Filme drehen wie die Medienprofis (ab 10 Jahren). Kreative Bildbearbeitung (ab 10 Jahren), Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahren)

#### Bildungsurlaub:

Spanisch kompakt - für Anfänger ohne Kenntnisse 08.-12.10.2018, Stressbewältigung durch Achtsamkeit 14.-18.01.2019

#### Außerdem finden Sie in jedem Semester folgende Standardkurse:

Kurse für Kinder, Geschichte, Politik, Psychologie, Literatur, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Gestalten, Fotografie, Tanzen, Entspannung, Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Heilmethoden, Massagepraktiken, Kochen und Ernährung, Fremdsprachen. Deutsch als Fremdsprache. Berufliche Weiterbildung, EDV-Kurse



Rathaus Obertshausen Beethovenstr. 2 - 8 63179 Obertshausen

#### vhs Ohertshausen -Ihre vhs in Obertshausen

Tel · 06104 703-4105 Fax: 06104 703-8500 E-Mail: vhs@obertshausen.de Internet: www.vhs-obertshausen.de

#### Musikschule

Tel.: 06104 703-4202

E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de Internet: www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 08.00-12.30 Uhr und Mi, 15.00-18.30 Uhr

Ausführliches Programm bitte anfordern! Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich!

#### Gesundheit

- Yoga Tai Chi Chuan Oi-Gong
- Movement-Intelligence
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Frauen
- Fitness-Mix Pilates Workout
- Zumba Wassergymnastik
- Flexi-Bar Parkour
- Sturzprophylaxe
- Exkursion Wildkräuter
- Kochkurse (u. a. Weinkurse)

#### Sprachen:

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

#### Kultur - Gestalten:

- Pastell Acryl Aquarell
- Kreativ mit Nadel und Faden
- Hardanger-Stickerei
- Keramik Kalligraphie
- Geschenke aus Glas

#### Kinderkurse:

- Schwimmen
- Kochwerkstatt
- Ballett
- Kunstspiele für die kleinsten

#### Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Prospekt anfordern!



#### Kulturring Seligenstadt e.V. Geschäftsstelle:

Steinheimer Str. 6, FG 63500 Seligenstadt Tel.: 06182 3569 Fax: 06182 7836790

**E-Mail:** vhs-seligenstadt@t-online.de Internet: www.vhs-seligenstdt.de

Bürozeiten: Di und Do, 09.30-11.30 Uhr

Geschäftsführung: Elisabeth Emadi

Semesterbeginn: 3. September 2018

Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:

#### Kultur - Gestalten

- Seligenstädter Klosterkonzerte

- Theaterfahrten
- Spiegelglas-Handwerk Mosaik
- Aquarellmalen Acrylmalerei
- Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Nähkurse Kunstseminare
- Beauty Coaching
- Steptanz

#### Gesundheit

- Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Yogaworkshops
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Pilates Rückenschulung Bodystyling
- Kochkurse für Erwachsene und Kinder
- Selbstverteidigung
- Gesundheitsvorträge

#### Sprachen

- Deutschkurse
- Englisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Englisch für das Alter 50 plus
- English conversation
- Französisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Italienisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Conversación

#### Musik und Theater

Konzertreihe Junges Podium (im Romanischen Haus) Seligenstädter Klosterkonzerte des Kulturrings Seligenstadt e. V.

Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings nach Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden unter der Leitung von Katrin Schmidt, Tel.: 06023 5070047

Das vollständige Herbstprogramm der Volkshochschule Seligenstadt erscheint am 6. August 2018. Diesem entnehmen Sie bitte nähere Angaben und Informationen über die genannten Kurse und weiteren Veranstaltungen. Es ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Sparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken. Zusätzlich kann über die Homepage www.vhs-seligenstadt.de das aktuelle Programm eingelesen werden.

Soweit nicht anders angegeben, finden die vhs-Kurse des Kulturringes Seligenstadt e.V. in den Räumen der Merianschule statt.



#### Volkshochschule Offenbach am Main

Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144 E-Mail: vhs@offenbach.de Internet: www.vhs-offenbach.de

#### Volkshochschule der Stadt Frankfurt

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt Tel.: 069 21271501. Fax: 21271500 E-Mail: vhs@frankfurt.de Internet: www.vhs-frankfurt.de

#### Volkshochschule Darmstadt - Dieburg

Albinistr. 23, 64807 Dieburg Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319 E-Mail: vhs@ladadi.de Internet: www.ladadi.de

#### Volkshochschule der Stadt Darmstadt

Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt Tel.: 06151 132786, Fax: 133260 E-Mail: vhs@darmstadt.de Internet: www.darmstadt.de/vhs/

#### Volkshochschule der Stadt Hanau

Ulanenplatz 4, 63452 Hanau Tel.: 06181 92380-0, Fax: 9238021 E-Mail: fit@vhs-hanau.de Internet: www.vhs-hanau.de

#### Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau Tel.: 06152 1870-0, Fax: 1870-190 E-Mail: info@kvhsgg.de Internet: www.kvhsgg.de

#### Volkshochschule Rüsselsheim

Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim Tel.: 06142 832630, Fax: 16894 E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

#### Kreisvolkshochschule Bergstraße

Marktplatz 1, 64653 Lorsch Tel.: 06251 17296-0, Fax: 17296-66 E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

#### Volkshochschule Odenwaldkreis

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach Tel.: 06062 70-1731, Fax: 70-1729 E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de Internet: www.vhs-odenwald.de

#### Bildungspartner Main-Kinzig GmbH Volkshochschule

Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen Tel.: 06051 91679-0, Fax: 91679-10 E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de Internet: www.bildungspartner-mk.de

#### Volkshochschule Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg Tel.: 06021 38688-0, Fax: 06021 38688-20 E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

#### **STICHWORTVERZEICHNIS**

Abnehmen	7
Achtsamkeit	
••••••	10, 21, 46
Acrylmalerei	
Alphabetisierung	23
Apps erstellen	33
Aquarellieren	13, 63
Arabisch	24
Archäologie	11
Atem	20, 46
Autogenes Training	46, 65
В	
Backen	23, 43
Basenfasten	
•••••	23, 43
BBP	48, 78
Beckenbodentraining	
Beruf	29ff, 40, 74
Betriebssysteme	29f, 73
Bewerben	40, 74
Bildbearbeitung am PC	17f, 30, 73
Bildhauerei	15, 41
•	6, 8f, 20f, 25ff
	30ff, 38f. 46, 48
Blues Harp	18
Bosnisch	27
Buchführung	
	33
Burnout	42
Cambridge Certificates	27
	Z1
Chinesisch	24
Chinesisch Computerkurse	24
Chinesisch Computerkurse	27 24 29ff, 57, 72f
Chinesisch Computerkurse D	24 29ff, 57, 72f 25
Chinesisch Computerkurse  D D D D D D D D D D D D D D D D D D	24 29ff, 57, 72f 25 38
Chinesisch Computerkurse  D D D D D D D D D D D D D D D D D D	24 29ff, 57, 72f 25 38 23
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f
Chinesisch Computerkurse  D D D D D D D D D D D D D D D D D D	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern)	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern)	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80
Chinesisch Computerkurse  D Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 15
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  E Ehrenamt	24 29ff, 57, 72f 25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 15 14
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  E Ehrenamt Einbürgerung	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 15 14 9, 35
Chinesisch Computerkurse  D D D D D D D D D D D D D D D D D D	24 29ff, 57, 72f  25 35 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 16 9, 35 24 5, 41, 61
Chinesisch Computerkurse  D D D D D D D D D D D D D D D D D D	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 24 5, 41, 61
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 24 5, 41, 61 5 25ff, 50f, 70, 80
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach  Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 11 24 9, 35 24 5, 41, 61 5 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50
Chinesisch Computerkurse  D Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 24 5, 41, 61 5 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 55
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach  Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 24 5, 41, 61 5 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 55
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Entspannung 20 Ernährung	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 11 24 9, 35 24 5, 41, 61 5, 41, 61 5, 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Entspannung 20 Ernährung	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 11 24 9, 35 24 5, 41, 61 5, 41, 61 5, 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül Entspannung Ethik	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 14 9, 35 24 5, 41, 61 5, 41, 61 5, 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül Entspannung Ethik	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 11 24 9, 35 24 5, 41, 61 5, 41, 61 5, 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül Entspannung Ethik Excel F	24 29ff, 57, 72f  25 38 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 38 24 5, 41, 61 5, 41, 61 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23 10 31f, 57, 73
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül Entspannung Ethik Excel Fairtrade	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 24 5, 41, 61 5, 41, 61 5, 41, 61 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23 10 31f, 57, 73
Chinesisch Computerkurse  Dänisch Datenschutz (DSGVO) Deutsch Deutsch als Fremdsprach Didgeridoo Drehkurse (Töpfern) Drucktechniken  Ehrenamt Einbürgerung Eltern Energie Englisch Englisch für den Beruf Englisch für Kinder/Schül Entspannung Ethik Excel F	24 29ff, 57, 72f  25 35 23 e 23f, 49f 57, 70, 80 18 19 9, 35 26 5, 41, 61 5 25ff, 50f, 70, 80 26f, 50 ler 51 0, 46f, 53f, 65f, 77 23 10 31f, 57, 73

Film	17, 30
Fitness 2	21f, 48, 54f, 67f, 78f
Fossilien	37
Fotografie	17, 42f, 64
	27, 51, 56, 70f, 81
Frauenkurse	•
Führungen	4f, 10ff, 37, 60
***************************************	-
Funkkolleg	2
FunktionellesTraining	21, 55, 67
G	4.00
Garten	4, 80
Gebärdensprache	29
Gehirntraining	5, 39, 61, 75
Geschichte	2, 11, 36f, 60
Gesellschaft	2ff, 36ff, 53, 60ff
	44ff, 53ff, 65ff, 77f
Gitarre	64
Gymnastik	48, 54f, 67, 78f
Н	40, 341, 07, 701
Heilmethoden	22f, 44, 56, 68, 80
	•
Heimwerken	40, 63f
Herz-Kreislauf-Training	21
Homöopathie	44
Hula-Hoop	79f
Hypnose	8
I	
Ikebana	17, 64
Integrationskurse	23f, 49
Internet	
IIILEITIEL	33. 74
***************************************	33, 74 27 51f 71 81f
Italienisch	33, 74 27, 51f, 71, 81f
Italienisch J	27, 51f, 71, 81f
Italienisch <b>J</b> Japanisch	27, 51f, 71, 81f 27
Italienisch  Japanisch  Jugendliche	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  K	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  K  Kalligraphie	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78 13 10, 47f
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78 13 10, 47f 33f, 74
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse	27, 51f, 71, 81f 27 61, 63, 74, 80, 82 78 13 10, 47f
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  28f,	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f,  Kinesiologie  Knigge	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  40
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  28f,  Kinesiologie  Knigge  Kochen	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79 7 40 23, 43f, 56, 68ff
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  K Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  28f,  Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79  7 40 23, 43f, 56, 68ff 5f, 34, 39, 61, 74
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f,  Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache  Kosmetik	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62  27
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62  27
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f,  Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache  Kosmetik  Kräuter/Wildpflanzen  Kroatisch  Kunst- u. Kulturgeschich	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82 78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79 7 40 23, 43f, 56, 68ff 5f, 34, 39, 61, 74 5 42, 64, 76 4, 62 27 te 10f, 12f
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschich Kunsthandwerk  L	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79  7 40 23, 43f, 56, 68ff 5f, 34, 39, 61, 74  5 42, 64, 76 4, 62 27 te 10f, 12f 16f, 63f, 77
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschich Kunsthandwerk  L	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79  7 40 23, 43f, 56, 68ff 5f, 34, 39, 61, 74  5 42, 64, 76 4, 62 27 te 10f, 12f 16f, 63f, 77
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f,  Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache  Kosmetik  Kräuter/Wildpflanzen  Kroatisch  Kunst- u. Kulturgeschich  Kunsthandwerk  Länderkunde	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62  27  te 10f, 12f  16f, 63f, 77
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  K Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f, Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache  Kosmetik  Kräuter/Wildpflanzen  Kroatisch  Kunst- u. Kulturgeschich  Kunsthandwerk  L Länderkunde  Lernen	27, 51f, 71, 81f  27 61, 63, 74, 80, 82  78  13 10, 47f 33f, 74 15f, 77 51, 58, 61ff, 72f, 79  7 40 23, 43f, 56, 68ff 5f, 34, 39, 61, 74  5 42, 64, 76 4, 62 27 te 10f, 12f 16f, 63f, 77  76 5, 61
Italienisch  Japanisch Jugendliche Jumping-Fitness  K Kalligraphie Kampfkunst Kaufmännische Kurse Keramik Kinderkurse 28f, Kinesiologie Knigge Kochen Kommunikation Körpersprache Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschich Kunsthandwerk  L Länderkunde Lernen Lesungen	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62  27  te 10f, 12f  16f, 63f, 77  76  5, 61  11f, 41, 58, 75
Italienisch  Japanisch  Jugendliche  Jumping-Fitness  K Kalligraphie  Kampfkunst  Kaufmännische Kurse  Keramik  Kinderkurse  Z8f, Kinesiologie  Knigge  Kochen  Kommunikation  Körpersprache  Kosmetik  Kräuter/Wildpflanzen  Kroatisch  Kunst- u. Kulturgeschich  Kunsthandwerk  L Länderkunde  Lernen	27, 51f, 71, 81f  27  61, 63, 74, 80, 82  78  13  10, 47f  33f, 74  15f, 77  51, 58, 61ff, 72f, 79  7  40  23, 43f, 56, 68ff  5f, 34, 39, 61, 74  5  42, 64, 76  4, 62  27  te 10f, 12f  16f, 63f, 77  76  5, 61  11f, 41, 58, 75

Malen	13f, 63, 77
Männerkurse	7, 10, 56
Massage	22, 44f
Mathematik	74, 82
Medienkompetenz	29ff
Meditation	20 1Et E1 CE
Mode	16, 63, 77
Musik, Musizieren	18, 40f, 64
N	
Nähen	16, 63, 77
Natur	4, 37, 62, 76
Netzwerk	00.70
Nougriochicoh	71
NLP	62
0	
Office	30ff, 57, 73f
Ordnungsmanagement	5
Osteoporose	
Outlook	31, 57
Р	
Pädagogik	5, 41, 61
Patientenverfügung	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
DO 0 11	00 57 700
PC-Grundlagen Percussion/Schlagzeug	
Persönlichkeitsentwicklung	
1 ersormensentwicklung	7/ 75
Philosophie	2, 10
Pilates	48, 55, 79
Pilze	37 62
Plastisches Gestalten	15, 41f, 63, 77
Politik	2, 36f, 53, 60
Polnisch	28
Portugiesisch	28
Powerpoint	32, 57
Präsentation	
Programmieren	
Prüfungen	
Psychologie	
Publisher	
0	
Qigong	19f, 46f, 54, 66
R	
Radieren	14
Raucherentwöhnung	8
Raumgestaltung	
Recht Reiki	
•••••	
Reisen	
Resilienz	
Restaurieren/Renovieren	
Rhetorik	
Russisch	28
\$	
SAP	
Schmuck	
Schnitzen	
Schreibwerkstatt	9f, 41

Schwedisch	28
Schwimmen	
Selbstverteidigung	
Selbstvertrauen	5ff, 9, 34, 39f, 61, 74
Seniorenbildung	
Serbisch	27
Smartphone	30, 73
Spanisch	28f, 51, 56f, 71f, 82
Speckstein	15, 63
Spinning	78
	48
Spracheinstufung	23, 25, 49f
Stadtkultur	10f, 37, 60
Steuern	35, 74
Stimmtraining	40, 46
Stressbewältigung	6, 20, 46, 65ff, 77f
Stricken	16, 42
	T
Tablet	30, 73
Tai Chi	10, 20, 46
Tanz	10, 12, 47, 62
Textiles Gestalten	16, 42, 63, 77
Theater	41, 62
Tiere	62
Trad. Chin. Medizin (T	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
Türkisch	29
Turnour	23.
Hkulele	18
Ukulele	18 Af 37
Umweltbildung	4f, 37
	4f, 37 29
Umweltbildung Ungarisch	4f, 37 29 <b>V</b>
Umweltbildung Ungarisch Verbraucherfragen	4f, 37 29 <b>V</b> 4f, 61, 74, 75
Umweltbildung Ungarisch Verbraucherfragen Vereinsarbeit	4f, 37 29 <b>V</b> 4f, 61, 74, 75 35
Umweltbildung Ungarisch Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung	4f, 37 29 <b>V</b> 4f, 61, 74, 75 35 32, 74
Umweltbildung Ungarisch Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht	4f, 37 29 <b>V</b> 4f, 61, 74, 75 35 32, 74
Umweltbildung Ungarisch Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,	4f, 37 29 V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,	4f, 37 29 V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80 W
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,	4f, 37 29 V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80 W
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern	4f, 37 29 V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80 W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik	4f, 37 29 V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80 W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre	4f, 37 29  V  4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W  4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 34
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 34  Y 19f, 45, 53, 65f, 78
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 34  Y 19f, 45, 53, 65f, 78
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business  Yoga  Zeichnen	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 34  Y 19f, 45, 53, 65f, 78  Z 14, 42, 63
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business  Yoga  Zeichnen Zeitmanagement	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 19f, 45, 53, 65f, 78  Z 14, 42, 63 34
Umweltbildung Ungarisch  Verbraucherfragen Vereinsarbeit Visualisierung Vorsorgevollmacht Vorträge 2, 4, 6f,  Wald Wandern Wassergymnastik Webseiten erstellen Wechseljahre Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance  Xpert Business  Yoga  Zeichnen Zeitmanagement	4f, 37 29  V 4f, 61, 74, 75 35 32, 74 4 9, 22, 36f, 44, 76, 80  W 4, 20, 37 4, 37, 62, 76 55f 33 44 4 29f, 73 22, 48, 54f, 67f, 78f 30f, 57, 73 8  X 34  Y 19f, 45, 53, 65f, 78  Z 14, 42, 63

Mail

31

Q
Z
$\supset$
$\Box$
Ш
≥
Z
_

# Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

whs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K	✓ whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	uks Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	La vins Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro	☑ vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R		uh vhs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K	whs Dietzenbach e. Wilhelm-Leuschner S 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit
Name/Vorname						Name/Vomame	
[bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten]	, bitte auch Name/Vorname	eines Erziehungsberechtigte	en)			(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/V	n, bitte auch Name/V
Straße/Hausnummer						Straße/Hausnummer	
PLZ/Wohnort					10-	PLZ/Wohnort	
Telefon (tagsüber)					ı⊢ 	Telefon (tagsüber)	
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	n vorrangig verwendet)					E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwend	n vorrangig verwend
Jahrgang: Ge	Geschlecht: 🛮 männlich	u weiblich (freiwillige Ar	Weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	:ken)		Jahrgang: G	Geschlecht: 🗖 män
KURS-NR.:	TITEL					KURS-NR.:	<b>E</b>
KURS-NR.:	TITEL					KURS-NR.:	<b>I</b>
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	չոermäßigung/-befreiung	j. (Nachweis bitte <b>unbed</b>	<b>dingt</b> der Anmeldung bei	ifügen)		🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-be	enermäßigung/-be
Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> 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)	is Offenbach, vhs Dietz ng bezahlen (zzgl. $\in$ 2,5 ift bezahlen und erteile e	zenbach, vhs Rodgau ı iO Verwaltungsgebühr pr sin SEPA-Lastschriftmandc	<b>und vhs Rödermark</b> biti o Veranstaltung) at (siehe Rückseite)	te Zahlart wählen:		Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vh</b> Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl  Ich möchte per Lastschrift bezahlen und e	<b>sis Offenbach, vh</b> ng bezahlen (zzgl
Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	<b>umm</b> werden immer per l imenden.	Rechnung bezahlt, bitte	beachten Sie dabei die .	gestaffelten Gebühren		Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden imm <sup>s</sup> bei weniger als 10 Teilnehmenden.	<b>amm</b> werden imme nmenden.
Datum Unterschriff (Vor- und Zuname) (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschriff eines Erziehungsberechtigten.)	Unterschrift (Vor und Zuname) Unterschrift eines Erziehungsbere	ame) sberechtigten.)				Datum Unterschrift (Vor. u (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erz	Unterschrift (Vor. u
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutz- erklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Diese Anmeldung ist verbindlich.	n <b>die Teilnahmebedingung</b> r les Programmteils der veranst	<b>en der veranstaltenden v†</b> taltenden Volkshochschule. <b>E</b>	ns anerkannt. Sie finden die Diese Anmeldung ist verbir	se und die Datenschutz- n <b>dlich.</b>		Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedi erklärung jeweils am Beginn des Programmteils der	<b>n die Teilnahmebed</b> i des Programmteils der
					_		



# ANMELDUNG

## Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach	uhs Dietzenbach e.V.	whs Heusenstamm	uhs Rodgau	uhs Rödermark
ankfurter Str. 160-166 3303 Dreieich urs-Nr. beginnt mit K	Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	Im Herrngarten 1 63150 Heusenstomm Kurs-Nr. beginnt mit He	Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro	Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R
lame/Vorname				
oei Personen unter 18 Jahre	nei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	eines Erziehungsberechtigte	en)	
ıraße/Hausnummer				
Z/Wohnort				
əlefon (tagsüber)				
:Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	en vorrangig verwendet)			
ahrgang: G	Geschlecht: 🗖 männlich	usiblich (freiwillige Ar	🗖 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	:ken)
URS-NR.:	TTEL			
URS-NR.:	TITEL			
) Ich beantrage Gebüh	] Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	. (Nachweis bitte <b>unbec</b>	<b>dingt</b> der Anmeldung bei	ifügen)
ür Kurse bei der <b>vhs Kr</b> 1 Ich möchte per Rechn	ür Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> bitte Zahlart wählen: 1 Ich möchte per Rechnuna bezahlen (zzal. € 2.50 Verwaltunasaebühr pro Veranstaltuna)	zenbach, vhs Rodgau u O Verwaltunasaebühr pr	<b>und vhs Rödermark</b> bitt o Veranstaltuna)	te Zahlart wählen:
Ich möchte per Lastsch	Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	in SEPA-Lastschriftmande	at (siehe Rückseite)	
urse der <b>vhs Heusenstamm</b> wer ei weniger als 10 Teilnehmenden.	urse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren ei weniger als 10 Teilnehmenden.	Rechnung bezahlt, bitte	beachten Sie dabei die	gestaffelten Gebühren
atum	Unterschrift (Vor. und Zuname)	ime)		
iei Personen unter 18 Jahre	iei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	berechtigten.)		
l <b>it der Unterschrift werd</b> e klärung jeweils am Beginn	<b>it der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.</b> Sie finden diese und die Datenschutz- klärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. <b>Diese Anmeldung ist verbindlich.</b>	en der veranstaltenden vh altenden Volkshochschule. D	ns anerkannt. Sie finden die Diese Anmeldung ist verbir	sse und die Datenschutz- ndlich.



# ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

# ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!	Bitte Das ( persi
Datum/Ort Unterschrift	Datum
IBAN: DE!	IBAN:
Kreditinstitut (Name)	Krediti
Postleitzahl und Wohnort	Postleit
Straße und Hausnummer	Straße
Name und Vorname (Kontoinhaber)	Name
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des bela: teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	Hinwe teten
lch ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschri einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezc genen Lastschriften einzulösen.	Ich er einzu: gener
lhre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.	lhre ∧
□ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)	□ vhs