

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 2.Halbjahr 2008

mit

vhs Dietzenbach

vhs Heusenstamm

vhs Rodgau

vhs Rödermark

Informationen zu den anderen

Volkshochschulen im Kreis Offenbach



R DGAUVOLKSHOCHSCHULE



Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Silke Ott und Nadia Franz im Anmeldebüro der VHS-Rodgau, Kulturamt (Altes Lehrerhaus), Vordergasse 37, 63110 Rodgau.

Telefon (0 61 06) 693-12 25 oder 693-12 27.

FAX (0 61 06) 693 32 29 e-mail: vhs@rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Es werden nur schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformulare beigeheftet) entgegengenommen!

Semesterbeginn am Montag, 01.09.2008

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei

Anmeldungen für Minderjährige:

Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) an folgende Stelle zu richten:

Anmeldebüro der Volkshochschule Rodgau

- Rathaus Jügesheim-

Hintergasse 15

63110 Rodgau

Vorläufiger Anmeldeschluss: Mi., 27.08.08

(Eingang der schriftlichen Anmeldung!)

Nachmeldungen werden nur bei freien Kursplätzen angenommen. In der Regel aber bietet nur die Anmeldung bis zum Anmeldeschluss einen sicheren Kursplatz!

Nur schriftliche Anmeldungen - die auch persönlich abgegeben werden können - werden in der Reihenfolge ihres Eingangs in der Kursliste berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen!



Das Team der vhs Rodgau: Silke Ott und Nadja Franz

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der VHS Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die am Gebühreneinzugsverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die erteilte Einzugsermächtigung gilt jeweils nur für das laufende Semester

Gebührenbefreiung

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch, von einer Veranstaltung im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Darüber hinaus entrichten diese Personen 75 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Arbeitsabschnitt beschränkt.

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

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

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/Vollzeitschüler, Vollzeistudentinnen/Vollzeitstudenten, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), Rentnerinnen/Rentner, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen: nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden!!!

Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der VHS Rodgau. Erklärungen per Telefon oder e-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig.

Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.

- a) Bei Kursen mit mehr als 8 Veranstaltungsterminen besteht Gebührenpflicht, wenn keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
- b) bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebührensumme

13 - 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebührensumme

6 - 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

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

Teilnehmerbescheinigungen:

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

Versicherung:

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

Hausordnung:

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

Programmhinweis:

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

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

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

Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreisvhs. Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach, Tel.: 0 60 74/81 80 - 88 88, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

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

Psychologie

NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) -Was ist das eigentlich?

NI P ist der Versuch

- die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln,
- es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und
- es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben.

Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wieder zu entdecken.

Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräfteschulung als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ro 01.07.08 Karl-Heinz Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 25.10.2008 (09.00-17.00 Uhr,

inkl. Mittagspause) € 22 - 10 UF

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

NLP-Schnupperkurs II

(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten zu erweitern.

Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

Ro 01.07.09

Karl-Heinz Wenzel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 17.01.2009 (09.00-17.00 Uhr, inkl. Mittagspause)

So, 18.01.2009 (09.00-16.00 Uhr,

inkl. Mittagspause) € 44,-, 20 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Biologie



Gartenpflege - Gartengestaltung

Immer mehr Menschen hegen und pflegen in ihrer Freizeit einen Garten. Einige arbeiten wild drauflos, andere konsultieren haufenweise Fachbücher. In unserem Kurs erhalten Sie wichtige Tipps, Anregungen und Anleitungen von einem Fachmann. Folgende Themen sind vorgesehen:

- Gärten anlegen
- Balkon- und Terrassenschmuck
- Gärtnern ohne Gift
- Baum- und Strauchschnitt in Theorie und Praxis
- Kompostierung im Hausgarten
- Pflanzenschutz
- Rasenpflege
- Rosen

- Küchen und Heilkräuter

___Ro 01.14.03 Ottomar Meinecke

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße 16 Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 04.09.2008**

Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 04.09.2008** € 52,-, 10 x 2 UE

Literatur

VHS-Vortrag: Erstlesebücher

In diesem Vortrag dreht sich alles um die Frage, welche Bücher sich für Leseanfänger bzw. unsichere Leser eignen. Daher wird vor allem darüber gesprochen, welchen Anforderungen ein Erstlesetext gerecht werden muss, um Kindern das Lesen lernen wirklich zu erleichtern. Berücksichtigt werden nicht nur inhaltliche, sondern vor allem auch wahrnehmungspsychologische Aspekte. Selbstverständlich werden auch einige Buchtipps, besonders für das Weihnachtsfest, gegeben. Um Anmeldung wird gebeten!

Ro 02.01.02

Stefanie Engelke

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Di, 28.10.2008, 20.00 Uhr Einlass: 19.30 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Theater

Theaterprojekt "Claus-von-Stauffenberg-Schule" Shakespeare, Schiller oder Goethe!!!!

Das Projekt der Klassiker geht weiter. Wie kann man den Bezug zur Modernen finden? Was haben die alten Texte heute noch mit uns zu tun? Oder sind die Texte gar nicht so weit weg von unserem Heute? MomentMal (Theatergruppe der Claus-von-Stauffenberg-Schule) wird versuchen diese Fragen zu beantworten. Die Aufführungstermine liegen vor den Sommerferien. Genauere Informationen bitte der Presse entnehmen.

Die Leitung hat Tanja Garlt (Regisseurin und Theaterpädagogin)

Malen und Zeichnen

Aquarellieren und Zeichnen für Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir individuell arbeiten. Am Anfang arbeiten wir nach Vorlagen und erst im nächsten Kurs nach Thema.

Bitte Material mitbringen: Aquarellpapier Canson-Papier mind. 200 gr., 12 Aquarellfarben, Schmincke Pinsel – Da Vinci, runder Pinsel Nr. 0 und 4-6, Borstenpinsel Nr. 8. Das Material ist auch über die Kursleiterin erhältlich. Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

Ro 02.05.01

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.00-21.15 Uhr, **ab 21.10.2008** € 61,-, 7 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Aquarellieren - Aufbaukurs

Wir arbeiten nach Vorlagen, Fotos oder Thema individuell. Die Techniken sind mit Lasuren vorgesehen, oder Hintergrund nass. In jeder Stunde wird ein Thema vorgestellt und erarbeitet, ist aber kein Muss. Portrait und Akt sind auch eingeplant.

Material ist mitzubringen, kann aber auch im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

_Ro 02.05.02

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.00-21.15 Uhr, **ab 20.10.2008** € 61,-, 7 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer

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



Wir malen Landschaften, Blumen und Stillleben

Malen und Zeichnen mit Kinder und Jugendlichen

In jeder Stunde wird ein Bild-Thema erklärt und erarbeitet. Ihr könnt zeichnen mit Pastell, Kohle, Röteln, Aquarell, Gonache, mit Acryl oder Öl arbeiten. Wir arbeiten in kleinen Gruppen – daher individuelles und intensives Betreuen. Material kann erworben werden, oder mitbringen! Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

Ro 02.05.05

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 17.15-18.45 Uhr, **ab 21.10.2008** € 25,-, 7 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Wir malen unser Haustier Malen und Zeichnen mit Kindern und Jugendlichen

In jeder Stunde wird ein Bild-Thema erklärt und erarbeitet. Ihr könnt zeichnen mit Pastell, Kohle, Röteln, Aquarell, Gonache, mit Acryl oder Öl arbeiten. Wir arbeiten in kleinen Gruppen – daher individuelles und intensives Betreuen. Material kann erworben werden, oder mitbringen! Bitte bei der Anmeldung die evtl. Materialbestellung vermerken.

Ro 02.05.06

Edith Trüschler

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 17.15-18.45 Uhr, **ab 20.10.2008** € 25,-, 7 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Workshop: Malen mit Acryl

Für Anfänger sowohl geeignet als auch für bereits Malende, die noch Neues dazulernen wollen.

Freie Motivwahl: von naturalistisch bis abstrakt.

Wenn Sie eine bestimmte Idee im Kopf haben oder eine Vorlage mitbringen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig - Sie können hier aber auch Ideen entwickeln! Sie erhalten Tipps und Unterstützung, um in Ihrem Bild die von Ihnen erwünschte Wirkung (Licht, Leuchtkraft, Räumlichkeit, Tiefenwirkung etc.) zu erreichen.

(Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

Ro 02.05.10

Romana Arragone, Dipl.-Designerin Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 06./07.12.2008,

jeweils 11.00-16.15 Uhr

€ 56,-, inkl. 15,- € für Materialkosten (ohne Leinwände). Diese werden nicht befreit. 2 Tage / 14 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Freies Atelier Schwerpunkt Acrylmalerei

Für jeden der Freude und Interesse am Malen hat ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Im Freien Atelier arbeiten Sie selbstständig, individuell oder in Gruppen nach persönlichen Neigungen. Mit dem eigenen Material (Acrylfarben und jegliches Material, das Sie mit diesem kombinieren möchten). Dazu werden Sie von Frau Arragone in der kreativ-künstlerischen Auseinandersetzung mit Ihrem Werk beraten, unterstützt und geleitet.

Für Einsteiger ist eine vorherige telefonische Beratung zu den erforderlichen Materialien möglich.

Ro 02.05.11

Romana Arragone, Dipl.-Designerin Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 02.11.2008, jeweils 11.30-16.00 Uhr € 20,-, 6 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Porzellanmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kursus werden Grundkenntnisse über die schöne und traditionsreiche Malkunst auf edlem Porzellan vermittelt. Farben, Formen und Motive können nach eigenen Vorstellungen verwendet werden. Je nach Wunsch wird in Manier- und Diffusionstechnik gearbeitet. Materialkosten in Höhe von ca. € 35 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind

nicht in der Kursgebühr enthalten. **Ro 02.05.14**

Gudrun Bär

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße Do, 17.45-20.00 Uhr, **ab 04.09.2008** \in 61,-, 7×3 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung – Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keramik

Kreatives Arbeiten mit Ton für Kinder

Ton ist für Kinder ein besonderes Arbeitsmaterial. Während sie ihrer Fantasie Formen geben, werden Motorik und Konzentration gefördert. So entstehen kleine Geschenke und Erinnerungsstücke. Die Kinder können im Kurs verschiedene Techniken erlernen, aber es wird auch frei gearbeitet. Weitere Informationen und Bildmaterial auf www.keramik-im-puls.de. Bitte Arbeitskleidung z.B. altes T-Shirt und altes Geschirrtuch mitbringen.

Materialkosten in Höhe von ca. \in 10 sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

_Ro 02.06.01

Petra Distler-Bäcker

Rodgau(Hainhausen) Wilhelm-Leuschner-

Do, 15.00-16.30 Uhr, **ab 11.09.2008** € 24,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 6 Teilnehmer/innen



In eigener Sache Die vhs Rodgau benötigt laufend freie

Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen
Kontakt: 0 61 06 /693-12 25
oder 693-12 27

oder 693-12 27

Musik/Musizieren



Hinweis: Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt für die Gitarrenkurse von Frau Elisabeth Becker der VHS Rodgau

Gitarre für Anfänger

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Erarbeitung einfacher Akkorde anhand von Liedern aus der Pop- und Folkmusik. Verschiedene Zupf- und Schlagtechniken werden trainiert und in praktischen Liedbegleitungen umgesetzt.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.01 Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi. 19.00-20.00 Uhr. ab 03.09.2008 € 52,-, 15 Abende = 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortführung des Anfängerkurses. Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.02 Elisabeth Becker

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Di. 20.00-21.00 Uhr, **ab 02.09.2008** € 52,-, 15 Abende = 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene Fortführung des Anfänger**kurses**

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.03 Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.09.2008** € 52,-, 15 Abende = 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Erarbeitung einfacher Gitarrengriffe und Liedbegleitungen.

Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten be-

Ro 02.08.04 Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 03.09.2008

€ 52,-, 15 Abende = 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 03.09.2008**

€ 52.-. 15 Abende = 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.07 Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 52,-, 15 Abende = 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.08

Elisabeth Becker

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 52,-, 15 Abende = 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre für Fortgeschrittene

Notenkenntnisse sind erforderlich! Erarbeitung einfacher Liedbegleitungen Die Veranstaltung wird mit 40 Punkten bemessen.

Ro 02.08.09

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 02.09.2008**

€ 52,-, 15 Abende = 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre-Workshop "Rund um die kalte Jahreszeit"

Wir ziehen mit der Laterne los, holen unseren Schlitten raus, warten auf den Nikolaus, backen Plätzchen, sitzen unterm Tannenbaum und tanzen einen Lichtertanz.

Der Workshop richtet sich an Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen, die elementare Gitarrengriffe beherrschen.

Sofort einsetzbare Arbeitsblätter und eine besungene Kassette stehen jedem Teilnehmer zur Verfügung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird mit 10 Punkten bemessen.

Ro 02.08.10

Elisabeth Becker

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 27.09.2008, 9.30-14.30 Uhr € 18,00, 1 x 7 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach - Schnupperkurs - Erwachsene

Keine Klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues mit E- und Ak.Gitarre. Die typischen Rock-Riffs völlig individuell lernen. Ohne Noten mit viel Gefühl zur Musik.

Ro 02.08.15

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 20.09.2008, 11.00-13.00 Uhr € 15.00. 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

Gitarre ganz einfach - Schnupperkurs -Kinder (ab 10 Jahre)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.15)

Ro 02.08.16

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 20.09.2008, 15.00-17.00 Uhr € 10.00. 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an -Schnupperkurs - Erwachsene

Eins der vielseitigsten Saiteninstrumente kennenlernen. Von Blues über Rock bis zum Swing stellt sich der Bass von allen Saiten vor.

Ro 02.08.17

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 25.10.2008, 11.00-13.00 Uhr € 10,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

Bass-Gitarre von Anfang an - Schnupperkurs -Kinder (ab 10 Jahre)

(Inhalte siehe Ro 02.08.17)

Ro 02.08.18

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 25.10.2008, 15.00-17.00 Uhr € 10,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

Mach' mal was mit anderen - vhs!

Schlagzeug - Schnupperkurs -**Erwachsene**

Ein Schnupperkurs für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennen lernen und alle Stilrichtungen erfah-

Ro 02.08.19

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa. 27.09.2008. 11.00-13.00 Uhr € 15,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

Schlagzeug – Schnupperkurs – Kinder (ab 10 Jahren)

(Inhalte: siehe Ro 02.08.19)

Ro 02.08.20

Jürgen Hermann

Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 27.09.2008, 15.00-17.00 Uhr € 10,00, 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen



Studio-Recording-Schnupperkurs

Wie kommt ein guter Sound zustande? Vom Mikrofon über Pulte und Sequenzer bis zur CD kann alles erfahren werden.

Ro 02.08.21

Jürgen Hermann (Dipl.-Tontechniker) Rodgau(Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstraße 3

Sa, 01.11.2008, 14.00-19.00 Uhr € 35,00, 7 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 4 Teilnehmer/innen

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

Orientalischer Tanz -Bauchtanz für Anfängerinnen

Der Orientalische Tanz - mit seinen uralten Wurzeln der weiblichste aller Tänze - vermittelt ein gutes Körnergefühl und Harmonie von Körper und Geist. Sanfte, fließende und kraftvolle, schnelle Bewegungen vereinen sich und fördern die Beweglichkeit der Muskulatur und die Körperhaltung. Dieser Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters, die Spaß an Bewegung haben und den Reiz oriental. Rhythmen entdecken möchten

Bitte mitbringen: bequeme (Gymnastik-)Kleidung. Hüfttuch und Decke!

Ro 02.09.03

Beate Müller, Fachübungsleiterin für orientl. Tanz des DTV Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.2008 € 62.-. 12 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Orientalischer Tanz -Bauchtanz Medium I

In diesem Kurs soll auf dem vorangegangenen Kurs aufgebaut werden. Die Grundbewegungen werden vertieft und erweitert und die Voraussetzungen für reines Tanzen werden ge-

Ro 02.09.04

Beate Müller, Fachübungsleiterin für orientl. Tanz des DTV Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 19.45-21.15 Uhr, ab 04.09.2008 € 62,-, 12 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmerinnen

Fotografieren

DIGITALFOTOGRAFIE Umgang mit der Digitalkamera

Vermittlung der Technik der Digitalkamera mit dem Ziel, deren Möglichkeiten besser zu nutzen. Funktionen und Bedienung der Kamera, Belichtungsmessung, Weißabgleich, Dateiformate, Möglichkeiten der Bildausgabe. Abgerundet wird dieser Kurs mit Tipps bei Familienfeiern, Urlaubs- und Weihnachtsbildern. Bei Bedarf können Kameras zur Verfügung gestellt werden.

Ro 02 11 04 Heiko Steffen

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 08.11.2008, 14.00 - 17.30 Uhr So, 09.11.2008, 11.00 - 15.00 Uhr € 29,-, 10 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Blitz und Licht

Was kann ich gegen Rote Augen und Weiße Gesichter tun? In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Möglichkeiten des Blitzlichtes angesprochen und ausprobiert: Indirektes Blitzen, Aufhellblitz, Langzeitbelichtung mit Blitzlicht sowie Belichtungskorrekturen beim Blitzen. Bitte eigene Kamera und ein Blitzlicht ggf. eigenen Computer mitbringen.

Ro 02.11.05 Heiko Steffen

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 17.01.2009, 14.00 – 17.30 Uhr So, 18.01.2009, 11.00 - 15.00 Uhr € 29.-. 10 UF

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Blumenstecken

Blumenstecken

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Arbeiten nach Absprache mit der Kursleiterin.

Ro 02.12.03

Barbara Fehl

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 08.09.2008

€ 52,-, 5 x 4 UE Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Ikebana

Ikebana - Kreativ

Dieser Kursus ist ein Arbeitskreis für Teilnehmer, die bereits mehrere Kurse belegt haben. Die kreativen Kenntnisse werden weiter vertieft und ausgebaut.

Bitte zum 1. Abend Zweige- und Blumenmaterial für eine herbstliche 5. Variation - Moribana - mitbringen.

Ro 02 12 12

Karin Teske

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do. 20.00-21.30 Uhr. ab 16.10.2008 € 42,-, 8 x 2 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Textiles Gestalten



Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer erlernen die Anfertigung von Puppen bzw. Kuscheltieren ihrer Wahl. Es gibt folgende Angebote:

Schweizer Puppen: Kunststoffmaske, Trikotstoff. Baumwollstoff.

Kuschelpuppen: Vließ, Trikotstoff, Baumwollstoff.

Kuscheltiere: Plüsch und Fell aus Baumwolle oder Kunstfaser

Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.07

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 08.09.2008 € 52,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07) Ro 02.13.08

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 09.09.2008 € 52,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

Ro 02.13.09

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 9.00-12.00 Uhr, ab 27.10.2008 € 52,-, 5 x 4 UE

Stoffpuppen und Kuscheltiere

(Inhalte: wie Ro 02.13.07)

Ro 02.13.10

Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 28.10.2008 € 52,-, 5 x 4 UE

Handarbeiten mit Kindern und **Jugendlichen**

Der Kursus eignet sich für Kinder ab 7 Jahren. Wir fertigen ein Kuscheltier nach Fähigkeit und Wahl des Kindes an. Angeboten werden: Bauchweh-Kissen, Teddys, Ente oder Igel. Für Fortgeschrittene sind weitere Angebote vorhanden. Das Material ist bei der Kursleiterin. erhältlich, der Preis richtet sich nach der Auswahl des Zubehörs. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Ro 02.13.11 Helene Löbig

Rodgau(Nieder-Roden). Am Forschheimer See 22

Fr, 15.00-18.00 Uhr, ab 05.09.2008 € 30,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 6 Teilnehmer/innen

Ein textiles Buch – **Quilt-Wochenende auf** Schloss Dhaun

Ein Buch aus Stoff-Einband und Buchseiten für Erwachsene oder Kinder. Das Thema des Buches kann ganz unterschiedlich sein wie z.B. Jahreszeiten, Blumen, Reiseerinnerungen oder Adventszeit/Weihnachten.

Schloss Dhaun - in historischem Ambiente quilten. Schloss Dhaun liegt im Naheland, im Kreis Bad Kreuznach. Das Schloss bietet alle Voraussetzungen für gelungene Seminare und das Flair einer historischen Anlage.

Ro 02.13.12 **Gudrun Flachsland**

Schloß Dhaun, 55606 Hochstetten-Dhaun Do-So, 30.10.-02.11.2008

(Do: Anreise bis 18.00 Uhr, So: Abreise nach dem Mittagessen 14.00 Uhr) Die Anreise erfolgt privat; evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Vorbesprechung: Mi, O3. September, 18.30 Uhr in Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße 75,- Euro (zzgl. 160 Euro für Unterkunft und Verpflegung mit vier Mahlzeiten täglich im Doppelzimmer, Einzelzimmer: 180 Euro) Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Patchwork - Quiltwerkstatt

Der Kurs versteht sich als Werkstatt in dem Anregungen gegeben werden, nach vorgegebenen Themen gearbeitet werden kann oder Ufos vollendet werden.

Auch Anfänger sind willkommen. Thema dieses Kurses ist: "Ein persönlicher Quilt" Bitte die notwendigen Utensilien mitbringen. Zur Information: In der Georg-Büchner-Schule stehen keine Nähmaschinen zur Verfügung. Die Kursleiterin ist bei Fragen unter der Tel. 06106/3458 zu erreichen.

Ro 02.13.14

Gudrun Flachsland

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

Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 03.09.2008 € 70,-, 10 x 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Mode

Ganzheitliche Farbberatung -Die Farben des Lebens

Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner henutzen).

Am Ende des Seminars erhalten Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass (Materialkosten von 29 €) Eine Informationsbroschüre über den Kursinhalt ist bei der Kursleiterin für 1,50 € erhältlich.

Ro 02.14.03 WE

Nicole Neutz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 01.11.2008, 10.00-18.00 Uhr € 29.-. 10 UE

· Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 7 Teilnehmer/innen



Nicole Neutz. Ganzheitliche Farbberaterin

Nähen/Zuschneiden

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

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ro 02.14.07 Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 01.09.2008 € 66.-, 10 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalte: siehe Ro 02.14.07

Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 02.09.2008

€ 66,-, 10 x 3 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene - vormittags

Inhalte: siehe obige Kurse

Interessenten setzen sich bitte mit der Kursleiterin Frau Brigitte Kreuzwieser bzgl. des Materials und der Zutaten in Verbindung Tel. 06106/1 67 56.

Ro 02.14.10

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 9.00-11.30 Uhr, ab 05.09.2008

€ 66,-, 9 Tage/ 30 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Teenies-Wochenend-Nähkurs

Sein eigenes Lieblingsstück an zwei Tagen zu nähen - mit Nadel, Faden und Schere umzugehen, das wäre doch was, oder?

Vorbesprechung am Fr, 05.09.08, 18.00-19.30 Uhr in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Rückfragen an Frau Brigitte Kreuzwieser Tel. 06106/1 67 56.

Ro 02.14.14

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa. + So., 13.+14.09.2008

jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 35,-, 2 Tage / 18 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung – Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Wochenend-Nähkurs für Erwachsene

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Voraussetzung: Spaß am Nähen und sich ein Lieblingsstück an zwei Tagen zu nähen!

Vorbesprechung am Do. 06.11.08,

18.00-19.30 Uhr in Rodgau-Nieder-Roden, Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Interessenten setzen sich bitte mit der Kursleiterin Frau Brigitte Kreuzwieser bzgl. des Materials und der Zutaten in Verbindung Tel. 06106/1 67 56.

Ro 02.14.15

Brigitte Kreuzwieser

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa.+So., 08.+09.11.2008

von 10.00-16.00 Uhr

40,-, 2 Tage / 18 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Segeln

Theorie des Segelns Amtl. Sportbootführerschein -Binnen - Segeln / Motor

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Theorie des Segelns und werden vorbereitet auf die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Bootsbau, Takelage, Seemannschaft, Segeltheorie, Manöver, Gesetzeskunde, Wetter- und Motorenkunde.

Vorkenntnisse: keine

Prüfung: Im Anschluss des Kurses. Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kurs-

Anschlusskurs:

Amtl. Sportküstenschifferschein Segel / Motor Zur Kursgebühr kommen noch ca. 30 Euro für Lehrmaterial

Ro 03.00.01

Helmut Brandl

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 18.00-20.15 Uhr, ab 04.09.2008

€ 96,-, 11 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/Innen

Navigation für Küstenfahrt Kursinhalt:

Amtl. Sportküstenschifferschein

- Segel/Motor -

Amtl. Sportbootführerschein-See

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Navigation der Küstenfahrt und werden vorbereitet für die theoretische Prüfung der vorgenannten Führerscheine.

Themen: Navigation, Gezeiten, Wetter, Gesetze, Seemannschaft, Seenotsignal, Manöverund Motorenkunde.

Vorkenntnisse: Amtl. Sportbootführerschein Binnen (Segel/Motor)

Prüfung: Im Anschluss des Kurses Anmeldeunterlagen und Anmeldung durch den Kursleiter

Praxis: Ein 8-tägiger Segeltörn im Mittelmeer an der Cote d'Azur (mit Meilenbestätigung ca. 220 Sm) ist im Frühjahr oder im Herbst mög-

Ro 03.00.02

Paul Koch

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 04.09.2008 € 128,-, 11 x 4 UE

zzgl. Lehrmaterial in Höhe von ca. 150,00 € Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



In eigener Sache Die vhs Rodgau benötigt laufend freie

Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen Kontakt: 0 61 06 / 693 - 12 25 oder 693-12 27

Gesundheit

REIKI – das Usui-System der natürlichen Heilung (1.Grad)

Inhalt: REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universelle Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad wird die Fähigkeit erlernt, sich selbst und andere wirkungsvoll zu "behandeln".

Materialkosten: € 10,- für Skript und Urkunde Bitte begueme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Ro 03.00.06

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 22./23.11.2008

von jeweils 10.00-18.00 Uhr € 55,-, 2 Tage / 21 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung – Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

Lebenskrise oder Neuanfang? - Motivation für jedermann

Wir alle stehen irgendwann einmal vor einer für uns im Moment unüberwindlichen Hürde. In diesem Kurs soll das "Werkzeug" mitgegeben werden, um mit unseren Problemen umzugehen und sie lösen zu können. Alle sind angesprochen, die in ihrem Leben etwas ändern möchten.

Ro 03.00.07 Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa/So, 29./30.11.2008

von jeweils 10.00-18.00 Uhr € 55,-, 2 Tage / 21 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/Innen

Emotionale Heilung durch Klopfakupressur (EFT)

Innere Disharmonie führt zu Konflikten im Alltag und zu Krankheiten. Wir lernen in diesem Seminar unserem Körper wieder zuzuhören und tappen direkt in die Quelle der Selbstheilung. Ängste, depressive Verstimmung und weitere psychische Blockaden lassen sich mühelos auflösen.

Bitte Wasser und Schreibutensilien mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.00.08

Ursula Eiselstein

Rodgau(Jügesheim), Haus der Gesundheit, Vordergasse 25

Sa, 27.09.2008 von 10.00-17.00 Uhr € 25.-. 9 UE

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 8 Teilnehmer/Innen

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

Zur Beachtung:

Für die Kurse "Tai Chi Chuan", "Autogenes Training", "Meditation" und "Yoga" benötigen alle Teilnehmer begueme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke!



Autogenes Training für Anfänger/innen

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

Ro 03.01.01 Jochen Beckmann

Rodgau(Nieder-Roden), Naturheilpraxis Jochen Beckmann, Dornwiesenstraße 15 Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 13.08.2008 € 58,-, 10 x 2 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Autogenes Training für Anfänger/innen - Kompaktkurs

(Inhalte: wie Ro 03.01.01)

Ro 03.01.02 Jochen Beckmann

Rodgau(Nieder-Roden), Naturheilpraxis Jochen Beckmann, Dornwiesenstraße 15

Sa.+So., 27.+28.09.08 und Sa., 04.10.08, jeweils 10.00-15.00 Uhr

€ 58,-, 20 UE Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Autogenes Training für Anfänger/innen - Kompaktkurs

(Inhalte: wie Ro 03.01.01) Ro 03 01 03

Jochen Beckmann

Rodgau(Nieder-Roden), Naturheilpraxis Jochen Beckmann, Dornwiesenstraße 15

Sa.+So., 17.+18.01.09 und Sa., 24.01.09, jeweils 10.00-15.00 Uhr

€ 58,-, 20 UE Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Loslassen – Arznei für die Seele durch Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobsen

Die Teilnehmer werden in diesem Kurs lernen. einige wesentliche Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen – indem sie diese Muskelgruppen erst anspannen und wieder lockern. Mit dieser Technik können die Teilnehmer körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen. Die PMR wird heute bei vielen verschiedenen Problemen eingesetzt, z.B. bei: Stress, Angstzuständen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen, Störungen

Bitte tragen Sie begueme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

Ro 03.01.04

Renate Winter

Rodgau(Jügesheim), Krankengymnastikpraxis Kroneberg, Vordergasse 24 Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.09.2008** € 50,-, 10 Abende = 14 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



"Loslassen lernen und die Kraft der Sinne nutzen" Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Indem die Teilnehmer bewusst den Wechsel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung kennen lernen und wahrnehmen, können sie auf Gefühle, wie z.B. Unruhe, Erregung und Angst Einfluss nehmen und die positive Wirkung der Entspannung auf Muskulatur, Puls und Atmung erleben und genießen und damit spannungsbedingten Krankheiten vorbeugen oder diese mildern oder bessern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

___Ro 03.01.05 Renate Neumann

Rodgau(Jügesheim), Krankengymnastikpraxis Kroneberg, Vordergasse 24 Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2008** € 50,-, 10 Abende = 14 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Work Life Balance

Wer den ganzen Tag unter Strom steht, fühlt sich nach einer gewissen Zeit oft abgespannt und hat Konzentrationsschwierigkeiten. Andauernder Stress kann jedoch zu ernsthaften Krankheiten führen. Kranke Mitarbeiter beeinflussen nicht nur den Geschäftsablauf negativ, sondern kosten Unternehmen jährlich zweistellige Milliardenbeträge. Die Gegenmaßnahmen hierzu sind gezielte Entspannung, Eigenmotivation und optimales Zeitmanagement. Unser Seminar hilft Ihnen Stress in positive Energie umzuwandeln und dadurch nicht nur produktiv zu bleiben, sondern die persönliche Leistungsfähigkeit noch zu steigern. Es handelt sich um ein zweitägiges Seminar, welches von zwei Trainerinnen durchgeführt wird. Es werden Elemente aus autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation und Meditation angewandt. Die Teilnehmer erhalten Tipps und alltagstaugliche Übungen zu Entspannung und Wohlbefinden.

___Ro 03.01.06 Renate Winter/

Katja Günther-Mohrmann

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Sa/So., 27.+28.09.2008

von jeweils 10.00-18.00 Uhr € 64, 2 Tage/22 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Stress? Ohne mich! – Stressbewältigung nach dem Programm "Gelassen und sicher im Stress"

Sie fühlen sich häufig gestresst und Ihnen scheint manchmal alles über den Kopf zu wachsen? Wenn sie daran etwas ändern möchten, sind sie in diesem Kurs genau richtig. Die Kursleiterin begleitet Sie dabei, Stress-faktoren aufzudecken und sich mehr Raum für Entspannung zu verschaffen. Sie lernen, Stress-situationen gezielt wahrzunehmen, anzunehmen und besser mit Ihnen umzugehen. Auch die körperliche Entspannung kommt in diesem Kurs nicht zu kurz.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke und warme Socken mit.

___Ro 03.01.07 Bettina Leuchtenberg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 07.11.08 von 17.00-21.00 Uhr und **Sa, 08.11.08** von 9.30-17.30 Uhr € 47.7, 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

ZEN-MEDITATION Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel, außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist, Thich Nhat Hanh, lehrt eine für uns "Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorab-Info's gerne unter Telefon-Nr. 06106/610662

Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 Euro für Tee und Gebäck hinzu, dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt

___Ro 03.01.08 Gabriela Lang

Rodgau(Jügesheim), ZENDO, Praxis f. asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33 Parkmöglichkeit nur im Alten Weg vorhanden!
Do, 19.30-21.30 Uhr, **ab 04.09.2008**€ 78,-, 27 UE/10 Kurstage
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Hatha-Yoga I-II für Anfänger und Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Rückenfreundliche Hatha-Yoga-Übungen mit einfühlsamer Korrektur zu praktizieren macht Spaß, steigert die Lebensfreude und bringt neue Energie. Die bewusste und konzentrierte Ausführung der Übungen verbessert das Körpergefühl, die Muskulatur wird in einem harmonischen Verhältnis zueinander gekräftigt und flexibilisiert, Verspannungen lösen sich. Anregung und Regeneration der inneren Organe, Drüsen und Nerven.

Richtiges Atmen, die abschließende Tiefenentspannung und Meditation bringen blockierte Energie wieder zum Fließen und führen zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden.

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

___Ro 03.01.10 Larha Jockwer

Rodgau(Jügesheim), Weiskircher Str. 68, Gebäude im Hof

Do, 16.30-18.00 Uhr, **ab 04.09.2008** € 108,-, 12 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Hatha-Yoaa III

Variationen der erlernten Asanas und Atemübungen, einfühlsame Korrektur, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Ro 03.01.11

Larha Jockwer

Rodgau(Jügesheim), Weiskircher Str. 68, Gebäude im Hof

Do, 18.05-19.35 Uhr, **ab 04.09.2008** € 108.-. 12 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Yoga - Schnuppertag

Eine Einführung in die Grundprinzipien des Hatha-Yoga mit Asanas (Körperstellung), Atemtechnik, Tiefenentspannung und Meditation. Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

__Ro 03.01.13

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 27.09.2008 von 10.00-17.00 Uhr € 26,-/1 Tag/9 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mit Yoga entspannen und Stress abbauen

Kraftvolle und entspannende Yogastellungen helfen uns, den Alltagsstress loszulassen und neue Energie aufzutanken.

Bitte eine Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen! Verpflegung ist selbst mitzubringen.

_Ro 03.01.14

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 13.12.2008 von 10.00-17.00 Uhr € 26,- / 1 Tag/ 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen



Stabiler Rücken – stabile Wirbelsäule

Yogaübungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen und entspannen, die Wirbelsäule flexibilisieren und zu einer äußeren und inneren Aufrichtung führen.

Ro 03.01.15

Claudia Jörg

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 01.11.2008 von 10.00-17.00 Uhr € 26,- / 1 Tag/ 9 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Schamanismus

Schamanismus hautnah erleben

Zur Quelle der Kraft - Schamanische Techniken als praktische Lebenshilfe und als spiritueller Weg

Nahezu jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, schamanisch zu "reisen". Unser Alltagsbewußtsein kann in andere Zustände übertreten, wie wir das in ähnlicher Form beim Meditieren, Einschlafen oder Träumen erfahren. Schamanen benutzen dazu verschiedene Techniken wie z. B. Trommeln oder Rasseln, welche es auf relativ einfache Weise ermöglichen, in den schamanischen Bewußtseinszustand zu gelangen. Hier erhalten wir Antworten auf unsere Fragen, erfahren Lösungsmöglichkeiten und Botschaften.

Nach einer theoretischen Einführung in die Kosmologie und die Praxis des Schamanismus kann jede/jeder selbst die Erfahrung schamanischer Reisen machen und auch in Kontakt mit seinem Krafttier kommen.

Bitte eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen sowie warme Socken und bequeme Kleidung tragen!

Ro 03.01.16

Larha Jockwer, Leiterin des MIRANDALA-Instituts für schamanisches Heilen Rodgau(Jügesheim), Aikido Dojo, Ludwigstraße 13

Sa, 25.10.2008 von 10.00-13.00 Uhr € 20,-, 1 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

T'AI CHI CH'UAN KURSE IN RODGAU

Vorbemerkung:

T'ai Chi Ch'uan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl.

Über die Teilnahme an einem Wochenendkurs ist es möglich, in den laufenden Basiskurs einzusteigen, in dem die Kurzform des Lee-Familien-Stils vermittelt wird.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem weiterführenden Kurs sind die Erfahrungen aus Anfänger- oder Basiskursen, für den Fortgeschrittenenkurs die "Kleine T'ai Chi Ch'uan Form" bis Position 50. Neuaufnahmen in die laufenden Kurse sind nach Rücksprache mit den Kursleitern möglich.

Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes, kleines Kissen und eine Decke benötigt.

Josefine Carls Jörg Rüdel 069/89 71 57 06104/62 82 4

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

T'ai Chi Ch'uan - Workshop

Ein Tag in Ruhe und Gelassenheit erleben, dabei die Wohltaten von T'ai Chi Ch'uan kennen

Benötigt werden neben bequemer Kleidung, dicken Socken/leichten Turnschuhen, ein festes. kleines Kissen und eine Decke sowie ein kleiner Imbiss und Getränk.

Ro 03.01.20

Jörg Rüdel

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa. 06.09.2008 von 10.00-18.00 Uhr € 26,-, 10 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

T'ai Chi Ch'uan Basiskurs für Anfänger

Für Anfänger und für Leute, die Tai Chi Chuan kennen lernen wollen.

Ro 03.01.25

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.09.2008 € 62,-, 12 x 2 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen



T'ai Chi Ch'uan **Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer/innen, die die "Kleine Tai Chi Chuan Form" bis Position 50 bereits gelernt

Ro 03.01.27 Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 19.45-21.15 Uhr, ab 08.09.2008

€ 73.-. 14 x 2 UF

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Qi Gong

Oi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Stärkung des Immunsystems durch Aktivierung der Energie(QI). Es kann in jedem Alter ohne Probleme erlernt werden. Die Übungen werden langsam und konzentriert durchgeführt (Infos: 069/89 71

Benötigt werden begueme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Ro 03.01.28

Josefine Carls

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxnlatz Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 08.09.2008

€ 73,-, 14 x 2 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Leichter Lernen - mit BRAIN GYM (Lerngymnastik) Eltern/Kind-Workshop

Mit BRAIN GYM-Übungen können Muskel- und Bewegungs-Reflexe angeregt werden, die das Lernen leichter machen. Gezielte Bewegungsübungen fördern z. B. die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte. Blockaden, Angst und Stress können abgebaut und Motivation sowie die Lust am Lernen gesteigert werden.

Kinder und Eltern lernen gemeinsam, blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen und ihre verborgenen Fähigkeiten zu finden und zu nut-

Empfehlung: Bequeme Kleidung und kleines Kissen sowie Schreibutensilien mitbringen!

Ro 03.01.32

Petra Schmidt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 01.11.2008, 14.30-18.00 Uhr € 15,-, für Erwachsene bzw. € 8,- für Kinder

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

BRAIN GYM für Erwachsene WE - auch ein Weg zu innerer **Ausgeglichenheit**

Mit Stresssituationen richtig umzugehen ist wichtig, um den Alltag gelöst zu bewältigen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit, schlechte Laune, Blockaden und Verspannungen müssen nicht sein.

Durch gezielte Bewegungsübungen kommt blockierte Energie wieder in Fluss und gibt uns Schwung und Lebensfreude zurück.

Empfehlung: Bequeme Kleidung und kleines Kissen. Bitte Schreibutensilien mitbringen. Die Veranstaltung ist akkreditiert, d.h. für die Teilnahme erhält eine hessische Lehrkraft 5 Leistungspunkte.

Ro 03.01.34

Petra Schmidt

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 15.11.2008, 14.30-18.00 Uhr € 15,-, 1 x 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung -Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gymnastik/Bewegung

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen vormittags

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mithringen.

Ro 03.02.01 Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Fr, 8.30-9.30 Uhr, ab 05.09.2008

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Männer und Frauen vormittaas

(Inhalte wie Ro 03.02.01)

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.02

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 02.09.2008** € 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen



Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Männer und Frauen - vormittags

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.03

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 8.30-9.30 Uhr, ab 02.09.2008

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mithringen.

Ro 03.02.04 Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 9.30-10.30 Uhr, **ab 02.09.2008**

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen - vormittags

Eine ausgewogene Mischung aus Callanetics Haltungsschulung - Rückengymnastik -Training mit Handgeräten u.a. Hanteln, Therabändern sorgt für ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen z.B. Rücken, Bauch, Beine, Po. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für den Stundenausklang. Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.05

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 9.30-10.30 Uhr, ab 05.09.2008 € 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step / Problemzonengymnastik für Männer und Frauen -vormittaas-

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.06

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 05.09.2008 € 44,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gymnastik?? Sonntags?? Ja!!! für Männer und Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.07

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 07.09.2008

€ 42,-, 12 Tage = 16 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

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

Bitte Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mitbringen.

Ro 03.02.08

Irene Hollerbach

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 07.09.2008 € 44,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Fettverbrennung und **Krafttraining**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen gesunden Ausgleich zu eintöniger Büroarbeit suchen und Spaß an ausgiebiger Bewegung nach Musik haben. Er gliedert sich in zwei Bereiche: einen Aerobic-Teil mit einfachen Schrittfolgen zur Verbesserung von Ausdauer und Koordinationsfähigkeit und einen Body-Styling-Teil zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes im gesamten Körper.

Bitte mitbringen: gute Sportschuhe, Sportmatte, Handtuch und Getränk.

Ro 03.02.09

Pia Lehmann

Rodgau(Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße Mo, 20.30-22.00 Uhr, ab 01.09.2008

€ 62,-, 12 x 2 UE Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule

Durch Anspannungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen sollen Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule erhalten und verbessern. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen.

__Ro 03.02.11

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 9.00-10.00 Uhr, **ab 04.08.2008** € 52,-, 15 Tage = 20 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule

(Inhalte wie Ro 03.02.11)

Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Ro 03.02.12

Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus (Schillerstraße)

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.08.2008** $\in 52$,-, 15 Tage = 20 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gymnastik

Dieser Kursus ist besonders für Teilnehmer gedacht, die ohne Leistungsstress Bewegung suchen.

Gymnastische Übungen und Anregungen der Teilnehmer bestimmen die Inhalte des Kurses. Dabei kommt es weder auf das Alter, noch auf das Leistungsvermögen des Einzelnen an, wichtig ist nur, dass jeder bereit ist, sich in die Gruppe einzuordnen, zum gemeinsamen Tun.

Ro 03.02.15

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 03.09.2008

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Konditionsgymnastik

Erwachsene können im Rahmen dieses Kurses ihr allgemeines physisches Leistungsvermögen erhalten oder steigern. Der Unterricht umfasst die intensive Verbesserung der Körperhaltung und der allgemeinen Ausdauer.

Ro 03.02.16

Alexander Butte

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring

Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 03.09.2008

€ 52,-, 15 Tage = 20 UE

Hinweis: max. 25 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo; Balancieren; Einrad fahren; eine Aufführung gestalten. Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.

Ro 03.02.17

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So, 13.+14.09.2008,

10.00 - 16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

(Inhalte wie Ro 03.02.17)

Ro 03.02.18

Alexander Butte

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa + So. 08.+ 09.11.2008.

10.00-16.00 Uhr

€ 25,- (16 UE)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

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

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte

Ro 03.02.19

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

 $\hbox{\it Do, } 18.00 \hbox{\it -} 19.00 \hbox{\it Uhr, ab } \textbf{04.09.2008} \\$

€ 50,-, €, 14 Tage = 19 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

Ro 03.02.20

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.09.2008

€ 50,-, 14 Tage = 19 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen



Gutes für den Rücken

(Inhalte wie Ro 03.02.19)

Ro 03.02.21

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 20.00-21.00 Uhr, **ab 04.09.2008**

€ 50,-, 14 Tage = 19 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

_Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 15.00-16.00 Uhr, **ab 02.09.2008** € 50,-, 14 Tage / 19 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rundum fit ab 50

(Inhalte siehe Ro 03.02.22)

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

Ro 03.02.23

Eva Roth

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 02.09.2008** € 50,-, 14 Tage / 19 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Rückenfitness

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen angeboten. Unter anderem werden Po-, Bauch- und Beinmuskulatur trainiert, um diese zu kräftigen, so dass unser Rücken entlastet wird. Den Kurs beenden wir mit einem Entspannungsteil.

Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

___Ro 03.02.24

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring, Turnhalle (im Hof) Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 02.09.2008** \in 47,-, 13 Tage = 18 UE

Cardio - BBP

Nach einer intensiven Aufwärmphase der gesamten Muskulatur werden die sog. Problemzonen intensiv gekräftigt und anschließend gut gedehnt. Diese Stunde ist ein ideales Ganzkörpertraining, das sowohl die Kondition steigert als auch die Problemzonen trainiert. Mit viel Spaß und guter Musik verbessern wir unsere Figur!

Bitte Matte, gute Sportschuhe und Getränk mitbringen!

Ro 03.02.25

Sabine Wiercimok

Rodgau(Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Nordring, Turnhalle (im Hof) Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 02.09.2008** \in 47,-, 13 Tage = 18 UE

Bauch - Beine - Po (BBP)

In diesem BBP-Kurs werden wir unsere Problemzonen straffen. Der Kurs beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und endet mit einem kurzen Stretching.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, -schuhe und eine Matte mitbringen.

Ro 03.02.26

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 18.15-19.15 Uhr, **ab 03.09.2008** € 42,-, 12 Tage = 16 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Bauch - Beine - Po (BBP)

In diesem BBP-Kurs werden wir unsere Problemzonen straffen. Der Kurs beginnt mit einem kurzen Aufwärmen und endet mit einem kurzen Stretching.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, -schuhe und eine Matte mitbringen.

___Ro 03.02.27 Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 20.00-20.45 Uhr, **ab 05.09.2008**

€ 32,-, 12 Tage/12 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Step-Mittelstufe

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer, die schon Step-Erfahrung haben und sich gerne etwas mehr herausfordern möchten. Wir bauen kleine Choreographien auf und kommen dabei hoffentlich gut ins schwitzen.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Ro 03.02.28

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2008** € 42-, 12 Tage /16 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen



PILATES

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer

Bitte bequeme Gymnastikkleidung, evtl. dickere Socken und einen Pulli sowie eine Matte mitbringen.

Ro 03.02.29

Kerstin Ertl

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Fr, 17.50-18.50 Uhr, **ab 05.09.2008** € 42.-, 12 Tage/16 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates Intensiv "Contrology" ein Body-Mind-Spirit-Workout

"schalte ab, tue etwas für dich..."Es ist der Geist, der sich den Körper baut",

"Physische Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück. Um glücklich zu werden, ist es unerlässlich, absolute Kontrolle über den Körper zu gewinnen. Wenn du mit 30 steif und aus der Form geraten bist, bist du alt. Wenn du mit 60 stark und geschmeidig bist, bist du jung." Solide Gesundheit, höheres Selbstbewusstsein, stärkeren Willen und sehr viel mehr Energie. Das wünscht sich jeder. Hier fangen wir

damit an. Ein kleines Intensivprogramm zum kennen ler-

nen und zum zu Hause machen. Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute Laune

__Ro 03.02.31

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 25.10.2008 von 10.00-15.30 Uhr € 26,-, 1 Tag / 6 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Pilates mit Ball und Band

Der Pilates Ball und das Pilates Band gehören zu den Trainingshilfen, die das Pilates Training abwechslungsreicher machen. Sie unterstützen und führen die Bewegung. Sie helfen ganz entscheidend dem Ziel, die stabile Körpermitte - oder wie Joseph Pilates sagte, das "Powerhouse" aufzubauen. Je nach Übungsauswahl sind sie für Einsteiger eine Hilfe, für

Fortgeschrittene eine zusätzliche Herausforderung.

Die hier gezeigten Übungen basieren auf dem Trainingsprinzipien von Joseph Pilates, sie sollten mit hoher Konzentration, Körperkontrolle und Präzision durchgeführt werden. Du solltest dir dabei deiner Körpermitte bewusst sein, den Atem bewusst einsetzen und zunehmend im Bewegungsfluss trainieren. Viel

Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder warme Decke, Socken, Getränke, Stift und gute

Ro 03.02.37 Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 22.11.2008 von 10.00-15.30 Uhr € 26,-, 1 Tag / 6 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Hip Hop, Salsa und Jazz

Jeder Mensch kann tanzen und sich mit allen Sinnen und allen Körperteilen bewegen! Wir fördern den Körper, jeder Muskel wird gespürt auf lebendige, aufregende Weise. Das nützliche Resultat daraus sind gesundes Wohlbefinden, gute Laune, viel Spaß und ein kleines, abwechslungsreiches Konditionsprogramm. Natürlich mit heißen Rhythmen und anregender Musik, Danach fühlt Frau/Mann sich wie neugeboren, denn in einem lebendig bewegten Körper steckt auch ein gesunder Geist. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, langes T-Shirt, Handtuch, Getränke, gute Laune.

Ro 03.02.38

Marion Segatz

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 15.11.2008 von 10.00-15.30 Uhr € 26,-, 1 Tag / 6 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer/innen

Spinning

Spinning ist ein Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Fitnesstraining und wird auf speziellen Fahrrädern in der Gruppe und mit Musik auf gelenkschonende Weise trainiert. Die Fahrräder bieten die Möglichkeit, den Widerstand stufenlos einzustellen. Somit ist Spinning sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ro 03.02.40

Ivana Köthe

Rodgau(Weiskirchen), Sportstudio Vital, Liebigstr. 4

Fr, 17.30-18.30 Uhr, ab 05.09.2008 € 42,-, 12 Tage/ 16 UE

Eine einmalige Gebühr von 19 € pro Teilnehmer für Duschen, Gerätenutzung usw. wird direkt im Sportstudio gezahlt.

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Schlank und Aktiv durch **Nordic-Walking**

Nordic-Walking Grundkurs mit der 4 Schritt-Methode, Gesundheit und Lebensqualität brauchen Bewegung. Nordic-Walking-Stöcke können vor Ort beim Kursleiter gegen eine Gebühr geliehen werden.

Ro 03.02.45

Arek Morys

Rodgau(Nieder-Roden), Eicheleck, Reiberkreisel, Nähe Interform-Möbelhaus, Parkplatz der Geflügelzüchter

Mi, 17.30-19.00 Uhr, ab 03.09.2008 € 32,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Schlank und Aktiv durch **Nordic-Walking - vormittags**

(Inhalte: siehe Ro 03.02.45)

Ro 03.02.47

Otto C. Manus

Rodgau(Nieder-Roden), Eicheleck, Reiberkreisel. Nähe Interform-Möbelhaus. Parkplatz der Geflügelzüchter

Mi, 9.30-11.00 Uhr, ab 03.09.2008 € 32,-, 6 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Nordic-Walking für nicht ganz so schlanke

Nordic-Walking ist eine der besten Sportarten, um die Fettverbrennung anzukurbeln, den gesamten Körper zu trainieren und die Kondition zu verbessern. Sie werden die Technik Stück für Stück erlernen. Anfangs üben wir die Grundlagen ohne Stöcke um die Basis zu schaffen. Von Woche zu Woche wird die Belastung sanft gesteigert. Es geht um Gesundheit und Spaß und nicht um sportliche Höchstleistungen. Dieser Kurs ist speziell für Menschen, die zur Zeit kaum Sport treiben oder langsamere Bewegungen bevorzugen.

Zu beachten ist, dass der Kurs im Freien stattfindet und Sie in wettergerechter und bequemer Kleidung kommen sollten. Stöcke können bei der Kursleiterin gegen 2,00 Euro pro Termin bzw. für 10,00 Euro für den gesamten Kurs ausgeliehen werden.

Ro 03.02.48

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Rathenaustr. 3 Mi, 16.00-17.30 Uhr, ab 10.09.2008 € 67,-, 10 x 2 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 8 Teilnehmer/innen

Nordic-Walking Treff für nicht ganz so schnelle

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Gruppe suchen, die gemeinsam Nordic-Walking macht und dabei keine sportlichen Höchstleistungen erbringen wollen. Wir laufen ca. eine Stunde mit kleineren Wasserpausen in einem angenehmen Tempo. Voraussetzungen sind die Grundkenntnisse im Nordic-Walking.

Der Kurs dauert ca. 6 Monate. Pro Monat finden durchschnittlich drei Termine statt. Die seminarfreien Tage werden von der Kursleiterin im Laufe des Kurses bekannt gegeben.

Ro 03.02.49

Karin Brügelmann

Rodgau(Jügesheim), Rathenaustr. 3 Mo. 16.00-17.30 Uhr. ab 08.09.2008 € 84,-, 16 x 2 UE (3 Termine im Monat) Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Gesundheitliche Vorträge

Hinweis:

Die Vorträge können von jedermann besucht werden. Anmeldungen sind erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen Der Unkostenbeitrag wird direkt am Abend

kassiert, deshalb wird um frühzeitiges Erscheinen gebeten!

Vortrag: Schlafen – Ruhig in die Nacht – Fit am Morgen

Wie schlafe ich besser mit natürlichen Hilfs-

- Kräutern
- Massagen

Es kann viel passieren. Interessant für alle. Tipps auch für ruhigeres Schlafen der Kinder.

Ro 03.04.01

Angelika Tank

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Di, 07.10.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: Erkältungskrankheiten in der Naturheilkunde

Erkältungen, grippale Infekte und andere Infektionskrankheiten greifen ab und zu in das Leben eines Menschen ein. Es wird erläutert, wie wir uns auf natürliche Weise gegen diese "Unpäßlichkeiten" schützen können.

Ro 03.04.02

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Do, 30.10.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: "Mehr Energie mit REIKI"

REIKI ist universelle Lebensenergie, die uns umgibt und ohne die wir nicht leben könnten. Es wird aufgezeigt, wie wir diese Energien einsetzen können, um uns und andere zu harmonisieren.

Ro 03.04.03

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Di. 11.11.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: "Hilfe, ich bin allergisch!"

Allergien treten immer häufiger auf. Viele Menschen leiden unter Heuschnupfen, Asthma, Nesselsucht. Neurodermitis usw. Gerade bei allergischen Erkrankungen zeigt sich, dass die konventionelle Medizin oft nicht über die richtigen "Waffen" verfügt. Es wird erklärt, welche Möglichkeiten sich in der Naturheilkunde anbieten, was man evtl. prophylaktisch tun kann und wie man sich selbst helfen kann.

Ro 03.04.04 Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Do. 20.11.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: "Ein Kreuz mit dem Kreuz"

Rückenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Es werden Ratschläge zur Vermeidung, Unterstützung und Förderung der Heilung von Rückenbeschwerden gegeben. Gemeinsames Ziel ist es, den Teufelskreis Schmerz - Schonhaltung - Muskelverspannung – Schmerz zu durchbrechen, chronische Verlaufsformen der Rückenbeschwerden zu verhindern und mögliche Operationen zu ver-

Ro 03.04.05

Birgit Grebe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Do, 04.12.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Vortrag: "Leicht in den Frühling"

Wie nehme ich gesund ab, auch wenn nur 3 kg oder 30 kg zuviel sind

- Keine Hungerattacken
- Optimale Fettverbrennung
- · Ohne Jojo-Effekt

Mit vielen Tipps, Tricks das Gewicht zu redu-

Ro 03.04.06

Angelika Tank

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Di. 13.01.2009. 19.30 Uhr

Finlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Gewicht und Ernährung



Gesund Abnehmen ohne Jojo-**Effekt**

Die einzige Methode ohne Jojo-Effekt abzunehmen, ist eine Umstellung der Ernährung, am besten unterstützt durch Bewegung.

Sie erfahren an den ersten Abenden Grundlegendes über den Körper, den Energieverbrauch und die Zusammensetzung der Nahrung. Danach vereinbart die Kursleiterin mit Ihnen einen Termin für eine Einzelberatung in ihrem Büro mit einer Dauer von ca. 60 Minuten. Ihr individuelles Essverhalten wird besprochen und per PC analysiert. Für Ausdrucke fallen Kosten in Höhe von 2,00 Euro an. An jedem Kursabend haben Sie die Möglichkeit Ihre Gewichts-, Fett-, Muskel-, Wassermasse und Stoffwechselparameter zu kontrollieren.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen von Ernährung und gesundem Abnehmen zu vermitteln und Sie um einige Kilos zu erleich-

Ro 03.07.01 Karin Brügelmann

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.09.2008** € 80,-, 24 UE (7 Abende Unterricht, 8 Beratungen)

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung – Hinweis: max./mind. 8 Teilnehmer/Innen

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

78 Volkshochschule Rodgau Kochen

Kochen

Chinesische Küche - raffiniert einfach-

Salz- und fettarm, aber dennoch würzig kochen ist möglich. Die kaloriengebremsten und vitaminreichen Speisen aus dem Fernen Osten regen zudem schon beim Hinschauen den Appetit an. Anhand ausgewählter Rezepte werden schmackhaft-bekömmliche Gerichte zubereitet.

Die Materialumlage für die Lebensmittel, Getränke und Rezepte in Höhe von 25 Euro für 4 Abende wird bei Kursbeginn erhoben.

Bitte Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen!

Ro 03.07.04 Renate Büttner

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 10.09.2008 € 43,-(zuzüglich Umlagen), 4 x 4 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Chin. Küche: raffiniert einfach einfach raffiniert (Basiskurs-Wochenende)

In diesem Kompakt-Grundkurs werden die Teilnehmer/innen mit der Tradition und den Besonderheiten der original-chinesischen Küche in ihrer einzigartigen Vielfalt vertraut. Sie lernen dabei nicht nur die typischen Zutaten, Kochgeräte und Schneidetechniken kennen, sondern anhand von 16 ausgewählten Rezepten in praktischer Übung auch deren sachgerechten Einsatz. Die so entstehenden Gerichte werden schließlich, zu drei harmonischen Menüs komponiert, stilgerecht serviert und mit chinesischen Tischgetränken gemeinsam genossen.

Die Materialumlage für die Lebensmittel, Getränke und Rezepte in Höhe von 22 Euro für beide Tage wird bei Kursbeginn erhoben.

Bitte Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

Ro 03.07.05

Renate Büttner

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

Sa/So, 20./21.09.2008,

10.00-17.30 Uhr

€ 52,-(zuzüglich Umlagen), 2 x 10 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Chinesische Tafelfreuden I

In diesem Aufbaukurs stellt Renate Büttner den Absolventen ihrer Grundkurse und bereits erfahrenen "Chin-Köchen" 22 Original-Rezepte aus der traditionellen China-Küche vor. Sie lernen dadurch nicht nur weitere schmack-



haft-bekömmliche Gerichte zuzubereiten, sondern werden auch mit anderen speziellen Garmethoden und Kochgeräten vertraut. Und: Jedes Tages-Menü enthalt mindestens eine chin. Süßspeise, die sich auch sehr gut als Nachtisch zu intern. Gerichten eignet.

Die Materialumlage für die Lebensmittel, Getränke und Rezepte in Höhe von 37 Euro für 4 Abende wird bei Kursbeginn erhoben.

Bitte Schürze und Geschirrhandtuch mitbrin-

Ro 03.07.06

Renate Büttner

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 22.10.2008

€ 43,-(zuzüglich Umlagen), 4 x 4 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Chinesische Tafelfreuden I (Aufbau-Wochenende)

(Inhalte siehe Ro 03.07.06)

Die Materialumlage für die Lebensmittel, Getränke und Rezepte in Höhe von 35 Euro für beide Tage wird bei Kursbeginn erhoben. Bitte Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

Ro 03.07.07

Renate Riittner

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

Sa/So, 06./07.12.2008,

10.00-17.30 Uhr

€ 52,-(zuzüglich Umlagen), 2 x 10 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Südostasiatische Leckerbissen: Spezialitäten aus vier Ländern

Blicken Sie mit unserer China-Dozentin über die "Große Mauer" und folgen Sie ihr auf einer Rundreise durch die Geschmacksvielfalt der Küchen Asiens. Die Etappenziele haben verlockende Namen: Feuriges aus Thailand, Exotisches aus Indonesien, Paradiesisches von den Philippinen und Sushi-Variationen aus Japan. Vier abgeschlossene Menüs aus regionalen Spezialitäten garantieren Ihnen vier gaumenfreudige Abende.

Die Materialumlage für die Lebensmittel, Getränke und Rezepte in Höhe von 34 Euro für vier Abende wird bei Kursbeginn erhoben. Bitte Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen!

Ro 03.07.08

Renate Büttner

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mi, 18.30-21.30 Uhr, ab 19.11.2008

€ 43,-(zuzüglich Umlagen), 4 x 4 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Paradiesische Genüsse aus der Karibik

Auf den "paradiesischen Inseln unter der Sonne", spätestens seit Kolumbus' schwelgender Berichte über sein vermeintliches West-Indien von Eroberern. Abenteurern und Auswanderern aus allen Ecken der Welt "besetzt", entstand die wahrscheinlich fantasievollste unter den Gourmet-Küchen Mittelamerikas: die kulinarischen Kochgewohnheiten der Kariben, erst von Europäern, dann aber auch von Mittelamerikanern, Afrikanern und Asiaten verfremdet, sind verquickt mit den exotischen Aromen der dort wachsenden Gemüsepflanzen, Früchte und Gewürze. In unserem Kurs entsteht ein geschmacksvielfältiges Acht-Gänge-Menü mit typischen Gerichten und Getränken aus Antigua, Barbados, Haiti, Jamaika und Grenada.

Die Materialumlage in Höhe von 13 Euro wird bei Kursbeginn erhoben.

Bitte Schürze und Geschirrhandtuch mitbrin-

Ro 03.07.09

Renate Büttner

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

Sa, 22.11.2008, 10.00-17.30 Uhr € 26,-(zuzüglich Umlagen), 10 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-



Italien: Weit mehr als Pizza & Pasta

"Pizza" und "Pasta" ist längst nicht alles: Die original-italienische Küche ist so geschmacksvielfältig wie das Landschaftsbild der einzelnen Provinzen im "Stiefel Europas". Sie anhand regionaltypischer Speisen mit dem Gaumen zu durchwandern, bringt deshalb die unterschiedlichsten mediterranen und binnenländischen Genuss-Erlebnisse. Acht solcher Regional-Rezente kommen in diesem Kochkurs unter fachkundiger Anleitung auf den Teller und werden zu italienischen Tisch-Getränken stilgerecht serviert.

Die Materialumlage (16 Euro) wird bei Kursbeginn erhoben.

Bitte Schürze und Geschirrtuch mitbringen!

Ro 03.07.10

Renate Büttner

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

Sa. 17.01.2009. 10.00-17.30 Uhr € 26,-(zuzüglich Umlagen), 10 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Kochclub für Männer, Frauen und Singles

Wir treffen uns einmal pro Monat und kochen Rezepte in gemütlicher Runde. Hobbyköche und leicht Fortgeschrittene sind willkommen, sowie gute Laune und Spaß am Schlemmen.

Termine: 22.09./20.10./17.11./ 15.12.08./19.01.2009

Die Zutaten-Kosten werden am ersten Abend vom Kursleiter kassiert.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen

Ro 03.07.12

Harald Dröge

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

Mo, 18.00-21.30 Uhr, ab 22.09.2008 € 53,-(zuzüglich Umlagen), 5 Tage/ 24 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Klassikers Bei dem Wort "Schnitzel" läuft den meisten

Schnitzel - Variationen eines

Menschen das Wasser im Munde zusammen Sie denken sofort an panierte, lecker gewürzte dünne Fleischscheiben, die warm mit Sauce oder auch kalt gegessen werden. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Möglichkeiten es gibt, Schnitzel zu genießen.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.13

Harald Dröge

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

Mo, 03.11.2008, 18.00-21.30 Uhr € 21,-(incl. 10 € für Umlagen) 5 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Fingerfood

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen – Essen ohne Messer und Gabel. Fingerfood eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis. Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kurs-

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.14 Harald Dröge

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

Mo, 10.11.2008, 18.00-21.30 Uhr € 21,-(incl. 10 € für Umlagen) 1 x 5 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Adventsbäckerei – Leckeres für die Adventszeit

Wir backen verschiedene Sorten Plätzchen und einen Adventskuchen, z.B. Marzipanstangen, himmlische Makronen, Sahneplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kursgebühr.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.15

Harald Dröge

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

Mo, 01.12.2008, 18.00-21.30 Uhr € 21,-(incl. 10 € für Umlagen) 5 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Low Fett- italienische Küche

Sie wollen abnehmen und dabei auf Genuss nicht verzichten und es fehlt Ihnen noch der letzte Kick?! In diesem Kurs erfahren Sie wie Sie mit Italienischer Küche fettreduziert und schmackhaft kochen können.

Die Zutaten-Kosten sind Bestandteil der Kurs-

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch u. Behälter für Reste mitbringen.

Ro 03.07.16

Harald Dröge

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

Mo, 12.01.2009, 18.00-21.30 Uhr € 21,-(incl. 10 € für Umlagen) 5 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer/innen Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch einmal anders ein Deutschkurs für Anfänger-Innen ohne Vorkenntnisse Teil I, Ausgangsniveau: Stufe A1/1

Lernen Sie Deutsch mit viel Spaß durch interessante Übungen, Partneraufgaben und Rollenspielen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen einfach aber grammatisch korrekt ausdrücken können.

Lehrbuch: Themen Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001521-4 ab Lektion 1

Ro 04.04.01

Livia Hergar

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

Mo/Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 08.09.2008 € 108,-, 24 x 3 UE(12 Wochen)

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen (B.1)

Lehrbuch: Tangram Zertifikat Deutsch, ab Lektion 1

Im Mittelpunkt stehen sowohl das Hör- und Leseverstehen als auch das Sprechen. Die Kursteilnehmer werden oft gebeten, in Gruppen zu arbeiten und zu diskutieren. Der besondere Wert wird auf die Erweiterung des Wortschatzes gelegt. Die Grammatik wird nach Bedarf aufgearbeitet.

Ro 04.04.03 Aleksandra Karczewska

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16 Di, 18.00-20.15 Uhr, ab 02.09.2008 € 54,-, 12 x 3 UE

Sprachen

Beratung/Auskünfte

Ab dem II. Semester 2008 werden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" neu gegliedert

Hier eine Übersicht über die Neue Gliederung:

A 1

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wör-

ter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder

Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B 2

Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache, sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglicht ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Englisch

Crashkurs Englisch für Anfänger nach der Birkenbihl-Methode am Samstag

Lehrbuch: Isbn 39 37 86 47 76, Wörterbuch

Ro 04.06.01

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 22.11.08 von 10.00-19.00 Uhr € 30,-, 1 x 12 UE

- Keine Ermäßigung -

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Englisch A 1.1 nach der Birkenbihl-Methode für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Englisch 1 nach Birkenbihl, Isbn 39 37 86 47 76, evlt. Wörterbuch

Sie möchten Englisch so lernen, wie ein Kind seine Muttersprache lernt? Lassen Sie sich überrachen, wie viel Spaß und Erfolg Sie mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl haben. Wir machen erste Schritte in der englischen Sprache, ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger. Wir lernen spielerisch Vokabeln und Grammatik und werden sehen, dass Deutsch und Englisch sehr eng verwandte Sprachen sind.

Ro 04.06.02 Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mo, 20.00-21.30 Uhr, **ab 01.09.2008** € 53,-, 12 x 2 UE

Englisch A 1.2 für Anfänger ohne und mit geringen Vorkenntnissen (2. Semester)

Englisch 1 nach Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47

(Inhalte: siehe Ro 04.06.02)

Ro 04.06.04

Nicole Müller

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.09.2008 € 53.-. 12 x 2 UE

Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Englisch-Intensivkurs A 1.3 (3. Semester)

Lehrbuch: On the Move III, Klett Verlag, ab Lektion 5

Für Erwachsene, die in kurzer Zeit ihre englischen Sprachkenntnisse verbessern und erneuern wollen. Dieser Kurs ist sowohl für touristische als auch berufliche Zwecke geeignet. Die Englischkenntnisse werden in diversen Alltags- und Berufssituationen erlernt und können schon bald auf einer Auslandsreise nach London ausprobiert werden

Ro 04.06.05

Ludger Kuon

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Mi, 18.15-20.45 Uhr, ab 03.09.2008

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Englisch A 1.7 for Beginners (7. Semester)

Lehrbuch: The New Cambridge plus, Klett Verlag, Band I, Nr. 539015, ab Lektion 16 Alle Lektionen werden kurz wiederholt. Neue Interessenten sind willkommen. Wir üben anhand des Buches den sprachlichen Umgang mit alltäglichen Situationen und die Basis-Grammatik.

Ro 04.06.07

Jeanette Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B 1

Auffrischungskurs Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 1

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.2008

€ 66,-, 15 x 2 UE

Englisch A 2.1 für Fortgeschrittene

Lehrbuch: The New Cambridge plus, Klett Verlag, Band I, Nr. 539015

Ro 04.06.10

Iris Böhnisch

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2008

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B 1 Refresher course

Lehrbuch: Various material

You learnt English at school, a long time ago. You think you have forgotten everything. You are a housewife a pensioner or between jobs. You are welcome to refresh your English with us!

Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mo, 09.30-11.00 Uhr, ab 08.09.2008

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch A 2.4 für Fortgeschrittene - Intensivkurs (8. Semester)

On the Move Plus, Klett Verlag ab Lektion 3 Dieser Intensivkurs ist für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (A 2) gedacht, die in kurzer Zeit bereits eine Sprachfertigkeit erwerben, um sich schon bald im Ausland verständlich machen zu können. Dieser Kurs eignet sich sowohl für berufliche als auch private Zwecke. Die Englischkenntnisse werden in unterschiedlichen Alltagssituationen erlernt und können schon bald auf einer Auslandsreise "ausprobiert" werden.

Ro 04.06.14

Ludger Kuon

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 10.00-12.15 Uhr, ab 01.09.2008 € 79,-, 12 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen



Englisch A 2.3 **Englisch and more**

"A little bit of this and a little bit of that" Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.

Ro 04.06.15

Manuela Behrenbeck

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Englisch B 1 **Auffrischungskurs**

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 1

Ro 04.06.16

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Mi, 9.30-11.00 Uhr, **ab 03.09.2008**

€ 66,-, 15 x 2 UE

Enalisch B 1 Auffrischungskurs

Lehrbuch: A New Start Refresher B 1, Cornelsen Verlag ab Lektion 1

Ro 04.06.17

Monika Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 01.09.2008 € 66,-, 15 x 2 UE

Englisch-Intensivkurs B 1.2 Für Fortgeschrittene

On the Move plus, Klett Verlag ab Lektion 9 Proficienca and Business (advanced learners) A course designed for students, interested in conversation writing, discussion and improving grammaticat skills to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in every situation on developing fluency and accurancy. Exom preparation B1/B2 and C1 certificate.

Ro 04.06.18

Ludger Kuon

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.45 Uhr, **ab 02.09.2008**

€ 99,-, 15 x 3 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen

Let's get talking: **Enalish Conversation**

Sie haben Spaß an der englischen Sprache? Sie brauchen Englisch für den Beruf oder für Ihre Reisen? In diesem Kurs sprechen wir über viele Themen und Sie lernen die Sprache richtig anzuwenden. Die Basis-Grammatik wird geübt und ein großer Vokabelschatz angelegt.

Ro 04.06.21

Chris Meyer

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Englisch für Reise & Freizeit Ein Auffrischungskurs

Lehrbuch: English Elements 3, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Sie haben Basiskenntnisse und möchten sie vertiefen. Ihr Ziel ist, leichte Konversation in Englisch führen zu können.

Ro 04 06 26

Monica Lorenz

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 18.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Modern Business Englisch

Wir arbeiten u.a. mit dem Lehrbuch: New insights into business, Graham Tullis. ISBN 9780582848870. Anderes Lehrmaterial wird von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt.

Learn Business English with fun. Current developments in the business world and basics for your job are the key topics of this refreshing course. Invest into your future. Nowadays Business English is an essential prerequisite for the global world.

Ro 04.06.27

Chris Meyer

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Englisch für den Beruf

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die englische Sprache für den Beruf brauchen. Wir üben alle Formen der modernen Kommunikation im Berufsleben, Zögern Sie nicht und machen Sie mit.

Ro 04.06.28

Monica Lorenz

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 18.09.2008

€ 53,-, 12 x 2 UE

Englisch für Kinder

Englisch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen (7-11 Jahre)

Material und Buch wird im Kurs besprochen.

Ro 04.06.32

Jan-Eric Klaucke

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Do, 16.30-18.00 Uhr, ab 04.09.2008

€ 45,-, 15 x 2 UE Keine Ermäßigung-

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Englisch nach der Birkenbihl-Methode für Schüler ab 10 Jahre

Material: Schulbuch, CD zum Buch, Wörterbuch, Papier

Neben der Verbesserung der Sprachkenntnisse, lernen Sie eine Lernmethode, die auf alle Sprachen anwendbar und einfach ist. Es macht Freude Sprachen zu lernen!

Ro 04 06 35

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Mo., 16.30-18.00 Uhr, **ab 01.09.2008** € 40,-, 12 x 2 UE

Keine Ermäßigung-

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Feriencrash-Kurse für Schüler Englisch/Französisch

Englisch nach Birkenbihl für Schüler von 9-14 Jahren und interessierte Eltern

Literatur: Schulbuch, CD zum Schulbuch, Wörterbuch

Wir lernen viel Englisch sowie die Birkenbihl-Methode und vor allem, dass lernen Spaß macht!

Ro 04.06.40

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mo, Mi, Fr, 10.00-14.30 Uhr,

ab 06.10.2008

€ 40,-, 3 Tage/18 UE

- Keine Ermäßigung –

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Französisch nach Birkenbihl für Schüler von 9-14 Jahren und interessierte Eltern

Literatur: Schulbuch, CD zum Schulbuch, Wörterhuch

Wir lernen viel Französisch sowie die Birkenbihl-Methode und vor allem, dass lernen Spaß macht!

Ro 04.08.42

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, Do, Sa, 10.00-14.30 Uhr,

ab 07.10.2008

€ 40,-, 3 Tage/18 UE

- Keine Ermäßigung -

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Französisch



Crashkurs Französisch für Anfänger nach der Birkenbihl-Methode am Samstag

Isbn 3937864784, Wörterbuch

Ro 04.08.01

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 29.11.08 von 10.00-19.00 Uhr € 30,-, 1 x 12 UE

- Keine Ermäßigung -

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Französisch A 1.2 am Vormittag für Anfänger mit Vorkenntnissen (3. Semester)

Lehrbuch: facettes aktuell, Hueber Verlag ab Lecon 6

Der Französisch-Kurs am Vormittag mit dem Lehrbuch facettes aktuell vom Hueber Verlag geht weiter. Lernen Sie mit uns ab Lecon 6. Gerne wiederhole ich für Sie die vorangegangenen Lektionen. Venez et apprenez le français avec nous!

Ro 04.08.02

Birgit Ernst

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 02.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Französisch A 1.3 für Anfänger mit Vorkenntnissen (3. Semester)

Lehrbuch: Facette 1, Hueber Verlag ab Lektion 5

Wir machen eine Entdeckungsreise durch die französische Sprache und Kultur. In einer lockeren Atmosphäre erproben wir spielerisch Alltagssituationen und möchten uns auf die nächste Urlaubsreise einstimmen! Vous parlez un peu français? Alors, à bientot!

Ro 04.08.03

Hannelore Klein

Rodgau(Dudenhofen), Claus von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di. 19.00-20.30 Uhr. ab 09.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Französisch A 1.10 (10. Semester)

Lehrbuch: A bientot 1 (Neu), Französisch für Erwachsene, Klett Verlag ab Lektion 10 In dieser Lektion dreht sich alles um die Mode. Bestellen Sie im Katalog oder gehen sie lieber ins Modegeschäft oder auf den Flohmarkt, um ihre Kleidung zu kaufen? Prêt-à-porter ou haute couture? Vous aves le choix. Alors, à bientot!

Ro 04.08.04

Birgit Ernst

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2008** € 53,-, 12 x 2 UE

Französisch A 1.12

(12. Semester)

Lehrbuch: Vogages 1, Klett Verlag ab Lektion 09

In diesem Kurs haben wir A bientôt beendet und möchten nun mit Voyages weiterarbeiten. Wir wollen unsere Kenntnisse mit Voyages 1 (9-12) festigen, bevor wir mit dem 2. Band beginnen. Alors, nous allons partir ensemble en voyage avec le nouveau livre et j'éspère avec plaisir.

Ro 04.08.05 Birgit Ernst

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Französisch B 1

Lehrbuch: Couleurs de France Band 2 (Blanc, Alt) ab Lektion 6

Lehrbuch wird, wenn möglich, leihweise zur Verfügung gestellt.

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

Kurs für Zwischeneinsteiger, die nach dem Durcharbeiten eines ersten Bandes ihr Französisch ausbauen möchten oder Ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Ro 04.08.06

Sabine Malher

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

Mi, 10.30-12.00 Uhr, ab 10.09.2008 € 66,-, 15 x 2 UE

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Französisch für Schüler

Französisch nach der **Birkenbihl-Methode** für Schüler ab 10 Jahre

Material: Schulbuch, CD zum Buch, Wörterbuch, Papier

Neben der Verbesserung der Sprachkenntnisse, lernen Sie eine Lernmethode, die auf alle Sprachen anwendbar und einfach ist. Es macht Freude Sprachen zu lernen!

Ro 04.08.35

Nicole Müller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseuaxplatz

Mo., 15.00-16.30 Uhr, ab 01.09.2008

€ 40,-, 12 x 2 UE Keine Ermäßigung-

Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Italienisch

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse am Vormittag

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

Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund

Ro 04.09.01

Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.30-11.00 Uhr, **ab 03.09.2008** € 66,-, 15 x 2 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

Ro 04.09.02

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16 Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 02.09.2008 € 52,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund

Ro 04.09.03

Anni Popa

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.1 für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen (2. Semester)

Birkenbihl Sprachkurs, Italienisch 1 nach Birkenbihl, ISBN 39 37 86 47 92

Sie möchten Italienisch so lernen, wie ein Kind seine Muttersprache lernt? Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß und Erfolg Sie mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl haben

Ro 04.09.04

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2008

€ 53,-, 12 x 2 UE Hinweis: max. 14 Teilnehmer/innen

Italienisch A 1.3 (3. Semester)

Lehrbuch: Buongiorno ! (Neu), Klett Verlag, Band 1 ab Lektion 6

Sie möchten Italien und die italienische Kultur kennen Jernen? Die italienische Sprache ist einfach zu erlernen - lassen Sie sich überraschen!

Ro 04.09.06

Nicole Müller

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo. 18.30-20.00 Uhr. ab 01.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.3 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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

Ro 04.09.07

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 08.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.5 Mittelstufe 1 (5. Semester)

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

Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

Ro 04.09.08

Anni Popa

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 1.7 Mit Vorkenntnissen - MITTELSTUFE I -

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag

Ro 04.09.09

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16 Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 09.09.2008** € 53.- 12 x 2 UF

Sprachkurse bei der Volkshochschule:

Eine gute Investition in Ihre Zukunft!



Italienisch A 1.8 mit Vorkenntnissen Mittelstufe - am Vormittag

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ab Lektion 10

Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. Wiedereinsteiger/innen mit mittleren Vorkenntnissen sind willkommen!

Ro 04.09.10 Anni Popa

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do. 10.00-11.30 Uhr, **ab 04.09.2008** € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 2.2 für FORTGESCHRITTENE

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Ro 04.09.14

Salvatore Di Natale

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16 Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 09.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Italienisch A 2.2 mit Vorkenntnissen - Mittelstufe II -

Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag

Ro 04.09.15

Salvatore Di Natale

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 08.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Spanisch

Crashkurs Spanisch für Anfänger nach der Birkenbihl-Methode am Samstag

Isbn 3937864806, Wörterbuch

Ro 04.22.01

Nicole Miiller

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Sa, 15.11.08 von 10.00-19.00 Uhr € 30,-, 1 x 12 UE

- Keine Ermäßigung -

Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Spanisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.22.02

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Mi, 9.00-10.30 Uhr, ab 03.09.2008 58.-. 13 x 2 UE/ 26 UE

Spanisch A 1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Ro 04.22.03

Maria-José Martinez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09.2008

€ 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen (2. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 5

Ro 04.22.05

Amelia Requena

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Lange Straße

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 04.09.2008 53.-. 12 x 2 UE

Spanisch A.1.3 (3. Semester) am Vormittag

Lehrbuch: Caminos (Neu) 1, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4

Ro 04.22.06

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Do, 10.15-11.35 Uhr, ab 04.09.2008 € 51,-, 14 Tage/23 UE

Spanisch A 1.4 (4.Semester) - Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band I ab Lektion 7

Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. Einsteiger/innen sind willkommen.

Ro 04.22.07

Maria-Jose Martinez-Biswanger

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 1.4 (4. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Klett Verlag, Band I ab Lektion 7 b

Auch interessant für Schüler mit Wahlpflichtfach Spanisch (9. Klasse)!

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Straße 16 Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 09.09.2008 € 58,-, 13 x 2 UE

Spanisch A 1.5 (5. Semester) - vormittags

Lehrbuch: Caminos 1(Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band I ab Lektion 8 Zusteiger sind herzlich willkommen!

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Di, 9.00-10.15 Uhr, ab 09.09.2008

€ 49,-, 13 Tage/22 UE

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

Spanisch A 2.1 (7. Semester)

Lehrbuch: Caminos 2 (NEU), Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band I ab Lektion 1 a Zusteiger sind herzlich willkommen!

Ro 04.22.11

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden). Sozialzentrum. Puiseauxplatz

Do, 9.00-10.15 Uhr, **ab 04.09.2008** € 51,-, 14 Tage / 23 UE

Spanisch A 1.9 (9. Semester)

Lehrbuch: Caminos 1 (Neu), Lese- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Band I ab Lektion 11 b Ro 04.22.12

Olga Josefina Jiminez-Guerrero

Rodgau(Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo. 19.30-21.00 Uhr. ab 01.09.2008 € 66,-, 15 x 2 UE

Spanisch A 2.2 (12. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 8 Wichtiger Aspekt: Konversation, Zusteiger sind herzlich willkommen!

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz

Di. 10.20-11.35 Uhr. ab 09.09.2008 € 49,-, 13 Tage/22 UE

Spanisch A 2.3 (12. Semester)

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 8 Wichtiger Aspekt: Konversation, aktuelle Themen. Zusteiger sind herzlich willkommen!

Ro 04.22.14

€ 57,-, 13 x 2 UE

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 03.09.2008

Literatura Espanola y Conversacion

Ro 04.22.20

Maria-Francisca Groneck-Blanco

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 01.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Arbeit und Beruf

Bewerbungstraining für **Neueinsteiger und Arbeits**suchende

Sie suchen einen Job und wissen nicht was und wo Sie suchen sollen? In diesem intensiven Training werden Sie lernen, die geeignete Berufswahl zu treffen und sich richtig zu bewerben. Sie werden auf Vorstellungsgespräche vorbereitet und lernen Ihre Stärken einzusetzen. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps.

Ro 05.00.01

Jasmin Mayer

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

Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 25.09.2008 € 50,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 10 Teilnehmer/innen

Buchführung

Einführung in die Buchführung

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung

- Inventur, Inventar und Bilanz
- Wertveränderung in der Bilanz, Eröffnung und Abschluss der Bestandskonten
- der Buchungssatz
- die Einbeziehung der Erfolgskonten in den Buchungskreislauf
- Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto (Warenbezugskosten, Nachlässe, Rücksendungen, Boni, Skonti, Mehrwertsteuer)
- Abschreibungen, Privatkonto
- Kontenrahmen und Kontenplan

Literatur: Schmolke-Deitermann, Kaufmännische Buchführung für Wirtschaftsschulen (Winkler-Verlag), 1. Teil und Arbeitsheft dazu.

Ro 05.05.01

Horst-Dieter Krawutschke

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE

Buchführung für Fortgeschrittene

Inhalte:

- Die Warenkonten und ihre Besonderheiten
- Die sachlichen Abgrenzungen
- Buchungen im Wechselverkehr
- Die Personalkosten
- Die Steuern
- Die Wertberichtigungen
- Die Abschreibungen auf Forderungen
- Die zeitlichen Abgrenzungen
- Rückstellungen und Rücklagen
- Die Buchungen im Wertpapierverkehr
- Die Buchungen im Einzelhandelsbetrieb
- Die Buchführung der Industriebetriebe
- Die Kosten- und Leistungsrechnung der Industriebetriebe

Ro 05.05.02

Horst-Dieter Krawutschke

Rodgau(Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.09.2008 € 53,-, 12 x 2 UE.

Mathematik

Mathematik für das 12. und 13. Schuljahr - Analysis -

Inhalte: Kurvendiskussion verschiedener Funktionentypen. Graphische Darstellung von Funktionen, Differenzieren mit Produkt-, Quotienten- und Kettenregel, Grundlagen der Integrationsverfahren.

Ro 05.05.05

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 02.09.2008 € 32 - 5 x 4 UF

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mathematik für das 12. und 13. Schuljahr – Stochastik –

Inhalte: Ereignisräume, Wahrscheinlichkeitsverteilung, Laplace-Experimente, Zufallsgrößen und ihre Verteilungen, Bedingte Wahrscheinlichkeit, Grundbegriffe der Statistik, Hypothesentest

Ro 05.05.06 Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffen-

berg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 21.10.2008 € 32,-, 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mathematik für das 12. und 13. Schuliahr

- Analytische Geometrie und Lineare Algebra -

Inhalte: Vektoren, Gerade und Ebene in Parameterform, Skalar- und Vektorprodukt, Gerade und Ebene in Normalenform (HNF), Gauß-Verfahren für Lösung von LGS'en, Kreis- und Kugelaufgaben.

Ro 05.05.07

Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau(Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 25.11.2008 € 32.-. 5 x 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Mathematik für das 10. Schuljahr - Realschule

Kurs für SchülerInnen der 10. Klasse Realschule, die grundlegende mathematische Kenntnisse auffrischen wollen und sich intensiv auf die Realschul-Abschlussprüfung vorbereiten wollen.

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

Ro 05.05.09

Gabriele Breitbach-Hitzel

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

Do., 17.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2008 € 62,-, 12 Tage/40 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung-Hinweis: max. 12 Teilnehmer/innen

Landeskundliche Dia- und Filmvorträge

Termin- und Themenänderungen vorbehalten! (Siehe Presseveröffent-lichungen) Die Vorträge können von jedermann besucht werden. Anmeldungen hierzu sind nicht erforderlich.

Vortragsdauer in der Regel (inklusive Aussprache) 1,5 Stunden.

Wiederholungen sind in der Regel nicht möglich.

Auskünfte unter (0 61 06) 69 312 27

Portuaal

Portugal ist ein kleines Land mit einer N-S-Ausdehnung von 550 km und einer O-W-Ausdehnung von durchschnittlich 150km. Dennoch: Portugal bietet eine unglaubliche Vielfalt an kulturellen Sehenswürdigkeiten und landschaftlichen Schönheiten. Impressionen dieser Vielfalt zeigt der Referent Werner Tauchert in seiner Diaschau.

Die fotografische Reise beginnt in Porto und führt von dort nach Batalha mit der größten Klosteranlage in Portugal und zum berühmten Wallfahrtsort Fatima. In Lissabon erwarten den Besucher zahlreiche Sehenswürdigkeiten und ein attraktives Stadtbild. Ein Abstecher führt zum westlichsten Punkt des europäischen Festlandes und nach Sintra mit der ehemaligen Sommerresidenz der portugiesischen Könige. Weiter südlich liegt Evora, die Hauptstadt des Alto Alentejo, seit 1986 Weltkulturerbe. Abschluss und Krönung dieser Reise ist die Algarve mit ihren wunderschönen Stränden, herrlichen Kunstschätzen und landschaftlichen Reizen.

Ro 12.01.01

Werner Tauchert

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Montag, 29.09.2008, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Äthiopien- Mit dem Landrover über das "Dach von Afrika"

Die Fahrt mit dem Landrover über das "Dach von Afrika" führt durch das von tiefen Schluchten zerschnittene Hochland von Äthiopien. eine grandiose Felslandschaft von außerordentlicher Schönheit. Markante Meilensteine auf der sog. "Historischen Route" sind der Tanasee mit seinen Inselklöstern, die alte Kaiserstadt Gondar, die antike Hauptstadt Axum, Zentrum des äthiopischen Christentums, und die einzigartigen Felsenkirchen in Lalibela. Von ganz besonderem Reiz aber ist die Begegnung mit einer für uns längst vergangenen Lebensweise, die Werner Tauchert auf seiner Reise durch dieses ungewöhnliche Land mit einer jahrtausend alten christlichen Tradition in ungewöhnlichen Bildern festgehalten hat.

Ro 12.01.02

Werner Tauchert

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 20.10.2008, 19.30 Uhr Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Weiter als der Horizont -Alexander der Große 2. Teil (Usbekistan, Pakistan und

Sogdien im Sommer 329 v. Chr.: Alexander erobert nach schweren Schlachten die Hauptstadt Marakanda, das heutige Samarkand. Hier beginnt unsere visuelle Reise. Wir nehmen am Nevrozfest teil, dem traditionellen Frühlings- und Neujahrsfest. Entlang der Seidenstraße reisen wir nach Buchhara und in abgeschiedene Bergdörfer. Am legendären Khyberpass liegt der Indische Subkontinent vor uns. Wir sind zu Gast in den Waffenschmieden der Paschtunen, in dieser Grenzregion stieß bereits das makedonische Heer auf hartnäckigen Widerstand der Bergvölker. Auf Alexanders Spuren überqueren wir die Saltrange und erreichen das Wunderland der Griechen: Indien. Nach längerem Aufenthalt am Goldenen Tempel in Amritsar stehen wir unter einem bleigrauen Himmel am Beas. Alexander kam einer Meuterei seiner Soldaten zuvor und befahl hier eine Richtungsänderung. Entlang der mächtigen Ströme des Punjab zieht er - und ich über 2300 Jahre später - erneut durch Pakistan nach Süden zum Arabischen Meer. Im heißen politischen Februar 2008 entscheide ich mich bis nach Sehwan Sharif in der Provinz Sindh, etwa 200 Kilometer nördlich von Karachi zu reisen. Eine Tour entlang prächtiger Fortanlagen und vor Leben überbordender Heiligenschreine. Finale des Vortrages ist die iranische Golfküste, mit zeitlosen Basaren und traumhaften Fischerdörfern.

Ro 12.01.03

€ 3,-, Jugendliche € 2,-

Steffen Hoppe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 10.11.2008, 19.30 Uhr Einlass: 19.00 Uhr

Galapagos-Inseln und Ecuador

Die vor der Küste Ecuadors gelegenen Galapagos-Inseln gehören zu den letzten Naturparadiesen unserer Erde. Die Reiseleiterin Christina Böhner nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise zu Vulkanen und einer bunten Tierwelt mit Meerechsen. Krebsen und faszinierenden Vogelarten. Anschliessend geht es weiter in das Ecuadorianische Hochland mit eisbedeckten Vulkanen und bunten Märkten. Ein Abstecher in den Regenwald Ecuadors rundet das Naturerlebnis ab.

Ro 12.01.04

Christina Böhner

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Montag, 01.12.2008, 19.30 Uhr

Finlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Trekking entlang der alten Seidenstraße

Von Almaty, der ehemaligen Hauptstadt Kasachstans, führt uns die Reiseleiterin Christina Böhner durch das Tien-Shan-Gebirge in Kirgistan nach Westchina und in die Oasenstadt Kashgar, die als die "orientalischste Stadt außerhalb des Orients" gilt. Durch das westchinesische Kun-Lun-Gebirge mit seinen über 7000 m hohen Bergen wandern wir mit einer Kamelkarawane durch wüstenhafte Gebiete, durchgueren Gletscherflüsse und besuchen kirgisische Nomaden in ihren Jurten. Die Schönheiten der Gebirgslandschaften sowie die unterschiedlichen Lebensgewohnheiten der verschiedenen Bevölkerungsgruppen bilden den Schwerpunkt der Bilderreise. Persönliche Erlebnisse mit Land und Leuten sollen im Verlauf des Vortrags die Besonderheiten der in Deutschland noch weitgehend unbekannten Regionen lebendig werden lassen.

Ro 12.01.05

Christina Böhner

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13 Montag, 12.01.2009, 19.30 Uhr

Einlass: 19.00 Uhr € 3,-, Jugendliche € 2,-

Die Alpen - Geschichten von unter und über den Wolken

Playground of Europe wurden sie einst genannt und sind es tatsächlich. Blinde Erschließungswut zerstört(e) Natur, findet man wirklich noch Plätze abseits von Pistenrummel und Hüttengaudi? Ja. Unter den Wolken sind wir zu Gast in der Käserei im Berner Oberland und bei weiteren Bergbauern in den Ostalpen. Auf dem Weg über die Wolken hinaus porträtieren wir Hüttenpächter und leichte Wanderziele. Kernstück werden Gipfeltouren im Alpenraum sein. Lassen Sie sich überraschen von Abenteuern "vor der Haustür". Alles angereichert mit viel. Sinn für Ironie über Ginfelbezwinger, Biwakschachteln und Eisschrauben.

Ro 12.01.06 Steffen Hoppe

Rodgau(Nieder-Roden), Bürgerhaus Nieder-Roden, kleiner Saal, Römerstraße 13

Montag, 09.02.2009, 19.30 Uhr Einlass: 19.00 Uhr

€ 3,-, Jugendliche € 2,-



In eigener Sache Die vhs Rodgau benötigt laufend freie

Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen Kontakt: 0 61 06 / 693 - 12 25