

# Programm 2. Halbjahr 2015





# Volkshochschule Rodgau

## **Informationen**

#### Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Jutta Schroth-Resch und Yvonne Fecher in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1231, -1230 Fax: 06106 693-3229

E-Mail: vhs@rodgau.de Homepage: www.vhs-rodgau.de

#### Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr. Semesterbeginn: Mo, 07. September 2015

#### Teilnahmebedingungen

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

#### **Anmeldung**

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

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

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist. wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Rodgau in Verbindung.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail von uns infor-

#### Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschrifteinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

#### Gebührenbefreiung

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

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

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

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

#### Gebührenermäßigung

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

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

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

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



Resch, Yvonne Fecher und Nadja Franz

#### Sonstige Bedingungen Mindestbeteiligung:

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

#### Teilnahmebescheinigungen:

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

#### Versicherung:

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

#### Hausordnung:

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

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse

#### Kreis- vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 -166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.



#### Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter www.vhs-rodgau.de bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 693-1225). Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

#### Hassia Mineralquellen -Betriebsbesichtigung & Museum

Ro 01.00.01 Silke Ott

Bad Vilbel

Di, 22.09.2015, 8.30-14.30 Uhr

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 8.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Frankfurter Käse mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.02 Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 04.09.2015, 15.00-20.00 Uhr

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

#### Besuch der Wacker's Kaffee -Rösterei

Ro 01.00.03 Silke Ott

Frankfurt am Main

Mi, 07.10.2015, 14.30-20.00 Uhr € 25,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Kino und Filmgeschichte in Frankfurt mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 30.10.2015, 14.00-19.00 Uhr € 21.-

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



0 6106 / 693 12-25



#### Von Monet bis Renoir -Japans Liebe zum Impressionismus Busfahrt

Im Zentrum stehen Meisterwerke der französischen Impressionisten und Postimpressionisten wie etwa Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Signac, Sisley und van Gogh. Ziel der Ausstellung ist es, diese in Europa noch nie ausgestellten Höhepunkte des Impressionismus erstmals zu zeigen. Hinzu kommen eindrucksvolle Werke japanischer Maler aus der Zeit vor 1920, welche die moderne, westlich inspirierte japanische Kunst begründeten. Sie veranschaulichen den wechselseitigen künstlerischen Einfluss zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die Busfahrt Rodgau-Bonn-Rodgau, Eintritt und Führung

Ro 01.00.05 Silke Ott

Bonn

*Di, 03.11.2015,* 8.30-19.00 Uhr € 45 -

Treffpunkt Bahnhof Nieder-Roden, 8.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Besuch des Hessischen Landtages mit Weihnachtsmarkt -Sternschnuppenmarkt

Ro 01.00.06

Silke Ott

Wiesbaden

*Mo, 07.12.2015,* 9.00-16.00 Uhr € 25.-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 9.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Besuch der Ausstellung "Dialog der Meisterwerke" im Städel

Hinweis für Gehbehinderte: Die Ausstellung ist nicht barrierefrei.

Ro 01.00.07

Silke Ott

Frankfurt, Städel

**Di, 17.11.2015,** 13.00-18.00 Uhr

€ 30,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Wirtschaft

# Wertpapieranlage verständlich gemacht

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

Ro 01.04.01

**Ralf Stock** Certified Financial Technician (CFTe)

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

**Sa, 14.11.2015,** 09.30-12.30 Uhr

€ 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Geldcoaching

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

Ro 01.04.02

Michael Zivcic Bankfachwirt

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

**Do, 19.00-20.30 Uhr,** ab 05.11.2015 € 12,- 2 Tage/ 4 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

# Pädagogik und Lerntechniken

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

Kennst du das? Jemand macht eine freche und unverschämte Bemerkung. Du schnappst nach Luft. Du würdest gerne schlagfertig kontern, doch erst viel zu spät fällt dir eine passende Antwort ein. Damit das Kontern gelingt, ist allerdings nicht nur die passende Antwort entscheidend. Die Körpersprache muss zu dem passen, was du sagst. Eine Portion Mut gehört auch dazu. All das trainieren wir an drei Terminen mit folgendem Programm:

Dumm angequatscht - was nun? \* Mein persönlicher Schutzschild \* Selbstbewusste Ausstrahlung \*Anti-Ärger-Strategien \* Gekonnt kontern: Entdecke deine kreativen Möglichkeiten

Ro 01.06.01

**Heike Herzog** Lehrerin

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

*Fr, 13.11.2015,* 17.00-19.15 Uhr

**Sa, 14.11.** + **21.11.2015,** 11.00-13.15 Uhr

€ 26,- 3 Tage/ 9 UE Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Mehr als du denkst!? Stärken stärken -



Ein Workshop für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Dieser Kurs kann als Fortsetzung des Kurses "Erste Hilfe gegen dumme Sprüche" sowie unabhängig davon

besucht werden. "Ich kann das nicht!" "Ich schaff das nicht!" Wie oft halten dich diese und ähnliche Gedanken klein und davon ab, zu zeigen, was du kannst und umzusetzen, was du willst. Im Kurs Iernst du diese Geht-dochnicht-Gedanken umzuwandeln in solche, die dich in dem unterstützen, was du eigentlich willst. Wenn es dir gelingt, deinen Fähigkeiten und Stärken mehr zu vertrauen und sie zu nutzen, dann geht mehr als du denkst in Schule, Freundschaft und für dich selbst.

Ro 01.06.02

Heike Herzog Lehrerin

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

Sa, 23.01.2016, 11.00-14.30 Uhr € 9,- / 5 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gripsgymnastik -Demenzprophylaxe und mentale Leistungssteigerung

Ähnlich wie unser Körper beginnt auch unser Gehirn bereits ab Mitte 20 zu altern! Aufzuhalten ist dieser Alterungsprozess leider nicht. Aber regelmäßige gezielte Übungen können diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen.

Inzwischen ist die Relevanz geistiger Aktivität bis ins hohe Alter für die geistige Leistungsfähigkeit ebenso bekannt wie körperliche Betätigung für einen bewegungsfähigen Körper. Aus diesem Grund biete ich Ihnen als zertifizierte Gedächtnis- und Fitnesstrainerin eine Kombination aus 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und leichter körperlicher Betätigung wie Reaktions- und Koordinationsübungen, verhaltene Dehnungs- und Kräftigungsübungen an. Eine Teilnahme von Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist möglich.

Ro 01.06.07 Susanne Dev

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

Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 18.09.2015

€ 53,-, min. 12 Teilnehmer € 63,-, min. 10 Teilnehmer € 79,-, min. 8 Teilnehmer 12 Tage/ 24 UE

# **Psychologie**

# Nutze die Kraft deiner Gedanken für deine Gesundheit

Gedanken und Gefühle können den Weg zu Krankheiten bahnen - und - Gedanken und Gefühle können den Weg zur Gesundheit bahnen. Denn: Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen.

Ausgehend von den Forschungsarbeiten zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) kann das Management der Gedanken und Gefühle positiven Einfluss nehmen auf Krankheiten wie Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Allergien usw.

Im Zusammenhang mit Stress und starker Belastung dient es dazu, Burnout-Prozessen vorzubeugen oder entgegen zu wirken bzw. dient es der Gesundheitsprävention.

Das Seminar wird einerseits angeboten um das HGT kennenzulernen, andererseits aber auch dazu, erste Erfahrungen im Bereich der persönlichen Nutzung von gesundheitsfördernden Gedanken zu machen.

Vorab-Informationen finden Sie unter www. hildesheimer-gesundheitstraining.de. Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Ro 01.07.01 Karl-Heinz Wenzel Diplompädagoge

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

**Sa, 12.09.2015,** 09.00-17.00 Uhr

 $\in$  22,-, min. 12 Teilnehmer  $\in$  26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

#### Ja zum Nein

Lernen, Grenzen zu setzen

"Darf es ein bisschen mehr sein?"

"Das muss heute unbedingt noch erledigt werden..." "Könntest du mal eben..."

Mit diesen und ähnlichen Sätzen werden wir im Berufs- und Privatleben immer wieder herausgefordert. Hier und da auszuhelfen, auch wenn man eigentlich gerade keine Lust dazu hat, ist nicht nur in Ordnung, sondern zuweilen sogar wichtig. Aber wenn es zur Regel wird, sich in der Warteschlange des Lebens hinten anzustellen und andere wichtiger als sich selbst zu nehmen, dann ist es an der Zeit, die eigene Hilfsbereitschaft und die persönlichen Grenzen zu überprüfen. Wenn wir ein Gleichgewicht finden wollen, zwischen dem selbstverständlichen IA für andere und dem genauso selbstverständlichen JA für uns selbst, braucht es dann und wann ein klares NEIN. Es hilfreich und angemessen vorzubringen, kann man lernen. Genau darum geht es in diesem Kurs.

Ro 01.07.02

Heike Herzog Lehrerin

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

**Sa, 16.01.2016,** 10.00-16.30 Uhr € 26,- / 8 UE

€ 26,- / 8 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Positiv leben

Was immer Sie brauchen, um glücklich, gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein - das Leben hält alles für Sie bereit. Sie bestimmen bewusst oder unbewusst, wie Ihr Leben verläuft. Wir sind, was wir denken. Der Gedanke wird zum TUN. Das Tun zur Gewohnheit. Die Gewohnheit formt unseren Charakter und unser Leben. Das hat nicht nur Auswirkung auf uns selbst, sondern bestimmt auch unser gesamtes Umfeld und die Reaktion der Menschen auf uns.

Rund 50.000 - meist unbewusste - Gedanken haben wir täglich. Aus der Summe aller Eindrücke entsteht unser Masterbild, das ICH mitsamt unserer Glaubenssätze.

Sie sind heute das, was Sie in der Vergangenheit gedacht haben, womit Sie sich beschäftigt haben (Ihre Aufmerksamkeit gelenkt haben) - im Positiven wie im Negativen.

Erfahren Sie im Workshop über die Gesamtzusammenhänge positiven Lebens und mit welchen Techniken Sie Ihren Schalter jetzt auf POSITIV stellen, um mit Ausdauer, Imagination und persönlicher Verantwortung Ihre Zukunft selbst zu bestimmen.

Ro 01.07.03

Petra Skali Mentaltrainerin

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

*Sa, 14.11.* + *21.11.2015,* 15.00-18.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer € 21,-, min. 10 Teilnehmer € 26,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 8 UE

#### 28 Tage – Zum Aktivieren Ihrer Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Balance

"Nimm dir täglich 1 Stunde Zeit für dich. Und wenn du keine Zeit hast, dann nimm' dir 2 Stunden!"  $\,$ 

Ein aufbauendes und in sich abgeschlossenes Kursprogramm über 28 Tage mit 5 Workshops und kleinen täglichen Umsetzungsübungen (tägliche Kontaktaufnahme mit Dozentin).



#### GESELLSCHAFT | KUNST UND KULTUR

Durch die Einbeziehung verschiedenster Lebensbereiche werden Sie angeregt, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu handeln. Daraus können sich neue Sichtweisen auf das eigene Leben mit entsprechenden positiven Veränderungen ergeben. Die 5 Präsenztage dienen der Vermittlung theoretischen Wissens, dem Anleiten von Entspannungs- und Meditationsübungen, dem Erlernen von Mentaltechniken und dem proaktiven Austausch mit den Teilnehmern.

Fin Kurs für

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

#### Ro 01.07.04

Petra Skali Mentaltrainerin

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

Fr, 18.00-21.00 Uhr, ab 06.11.2015

€ 66,-, min. 12 Teilnehmer € 79,-, min. 10 Teilnehmer € 99,-, min. 8 Teilnehmer 5 Tage/ 30 UE

#### Burnout - ausgebrannt mit der Chance auf Neuanfang

Extremanforderung in allen Bereichen: beruflich und privat. Leben und arbeiten am Limit. Monatelang. Jahrelang. Der Perfektionismus und das Streben nach mehr führen zu einem Punkt, an dem trotz höchster Anstrengung nichts mehr geht. Die körperlichen und psychischen Folgen sind fatal, denn durch chronische Überforderung können psychosomatische Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Energiemangel und Depressionen auftreten. Mit der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen kann und dem Willen zur Veränderung ergibt sich die Chance auf einen reflektierten Neuanfang.

Wo liegen die Ursachen und Gründe für einen Burnout? Wer ist besonders gefährdet? Was ist vorbeugend zu tun bzw. wie schaffen Sie den persönlichen Turnaround?

#### Ro 01.07.05

Petra Skali Mentaltrainerin

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

*Di, 22.09.* + *29.09.2015,* 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer € 21,-, min. 10 Teilnehmer € 26,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 8 UE

#### Zeit zum Leben - Ordnungs- und Zeitmanagement schafft Lebensqualität und Freude

Kennen Sie das? Sie möchten eine Aufgabe erledigen, finden aber das benötigte Material/ die Unterlagen nicht, um anzufangen. Sie wollen etwas in die Garage/den Keller räumen, aber dort ist schon alles voll? Sie haben ständig keine Zeit für... Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen, weil einfach alles so wichtig und dringend zu erledigen ist. Es geht auch anders! Erfahren Sie über Systeme und Denkweisen, die Ordnung und Klarheit in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens bringen. Planen Sie bewusst und effektiv Ihren Tag, die Woche, das Jahr. Gewinnen Sie Zeit zum Entspannen oder für Ihre Hobbys. Nutzen Sie die Impulse zur täglichen aktiven Umsetzung für ein kraftvolleres, gesünderes, glücklicheres Leben in Zufriedenheit mit sich selbst.

#### Ro 01 07 0

Petra Skali Mentaltrainerin

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

*Di, 06.10.* + *13.10.2015,* 18.00-21.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer € 21,-, min. 10 Teilnehmer € 26,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 8 UE

#### So definieren und erreichen Sie Ihre Ziele

Wer seine persönlichen (privaten und beruflichen) Ziele kennt und auf dem Weg ist, diese zu erreichen, lebt bewusster, glücklicher und zufriedener. Die intrinsische Motivation verleiht Kraft und Ausdauer.

Die meisten Menschen kennen jedoch Ihre Ziele nicht, gehen planlos durchs Leben. Sie wissen nicht, wohin sie wollen und müssen sich also auch nicht wundern, wenn sie ganz woanders ankommen.

Andere stoßen immer wieder auf Blockaden, müssen Hindernisse umfahren oder gar stoppen. Alle Ursachen sind im Unterbewusstsein, der Grundlage unseres Denkens und Handelns, verankert.

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

Anmerkung: die Teilnahme an beiden Seminartagen ist wichtig zum Erreichen des Seminarziels.

#### Ro 01.07.07

Petra Skali Mentaltrainerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Sa, 10.10. + 17.10.2015, 09.00-16.15 Uhr

€ 40,-, min. 12 Teilnehmer € 48,-, min. 10 Teilnehmer € 59,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 18 UE

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

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

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

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

Ein Workshop, dessen Erkenntnisse Sie sowohl privat als auch beruflich gewinnbringend einsetzen können.

#### Ro 01.07.08

Petra Skali Mentaltrainerin

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

Sa, 19.09. + 26.09.2015, 10.00-13.00 Uhr

€ 18,-, min. 12 Teilnehmer € 21,-, min. 10 Teilnehmer € 26,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 8 UE

#### Je älter desto besser

Älterwerden empfinden viele Menschen als beschwerliche Erfahrung. In der Tat sind gerade die Lebensjahre von 50 bis 60 von großen beruflichen und auch privaten Veränderungen begleitet. Einer der großen Meilensteine in unser aller Leben ist der Übergang in den Ruhestand. Dann kommen viele Fragen auf, wie z.B.: Wie kann ich mich im Ruhestand noch sinnvoll betätigen? Wie wird unsere Beziehung sein, wenn wir beide zuhause sind? Was wird mit meinen Träumen, die ich noch nicht gelebt habe?

In diesem Seminar können Fragen wie diese geklärt und individuell beantwortet werden. Wir schauen auf unsere Lebenssituation, Lebensziele und entwickeln Vorgehensweisen um den Anforderungen der veränderten Lebensbedingungen gerecht zu werden. Dabei verwenden wir u.a. Werkzeuge aus der Systemischen Beratung, des Psychodramas und des NLP's.

#### Ro 01.07.09 Petra Liebeskind Coach

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-

auxplatz, Raum: Altentagesstätte *Sa,* 17.10. + *So,* 18.10.2015, 10.00-17.00 Uhr

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer € 42,-, min. 10 Teilnehmer € 53,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 16 UE

# **Biologie**

#### Kräuterwanderung

Der tägliche Salat & Smoothies & Pestos aus der freien Natur: gesund & lecker, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wie und wo können Pflanzen, Kräuter und Blätter aus der Natur gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Teller, Tasse mitbringen. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Materialkosten in Höhe von 6 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

#### Ro 01.14.01

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

*Sa, 12.09.2015,* 11.00-14.00 Uhr € 16,- / 4 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informieren zwei Pilzsachverständige über die Lebensweise der Pilze und erklären die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

#### Ro 01.14.02

**Dieter Gewalt,** Michael Hornung

Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

**Sa, 17.10.2015,** 10.00-13.45 Uhr

€ 6,- / 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

#### Lesung

#### 103 Frankfurter Unorte - eine Lesung mit Christian Setzepfandt

Sie meinen Frankfurt zu kennen? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und entdecken Sie die Stadt am Main von ihrer verborgenen Seite! Ob geheime Plätze, versteckte Sehenswürdigkeiten oder kuriose Bauten - Iernen Sie in der Multimedia-Lesung mit Christian Setzepfandt den facettenreichen Charakter der Stadt kennen.

Begleiten Sie ihn virtuell zu den außergewöhnlichen Unorten Frankfurts.

"103 Unorte" ist ein Stadtführer der ganz anderen Art. In der Reihe zu Frankfurts unglaublichen Orten und Unorten sind bislang 3 Bände erschienen. Der Autor, Christian Setzepfandt, geboren 1957 in Frankfurt, ist studierter Kunsthistoriker und organisiert seit 30 Jahren Führungen in und um Frankfurt. Gemeinsam mit Frank Berger, studierter Historiker und Kurator am Historischen Museum Frankfurt, ist er Herausgeber der Unorte-Reihe.

Eintrittskarten sind in den städtischen Büchereien, dem örtlichen Buchhandel, direkt im Rathaus/Bürgerservice oder an der Abendkasse erhältlich. Eine Buchung über die Homepage ist nicht möglich.

#### Ro 02.01.01

#### Christian Setzepfandt

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

*Do, 12.11.2015,* 19.30-21.00 Uhr

€ 5,- / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Eine Lesung in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rodgau.

#### Malen

#### Manga und Anime zeichnen



Comic-Kurs in den Herbstferien für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, sollen die typischen Merkmale näher betrachtet werden und zudem mehrere praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi Charaktere, gegeben werden.

Hier lernt man das wichtigste Handwerkszeug kennen! Von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung bis hin zum fertigen Storyboard.

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

#### Ro 02.05.01

Edi Hermann Staatl. anerkannter Grafik-

Designer

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

Sa, 24.10. + So, 25.10.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 24,- 2 Tage/ 16 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

 $\label{prop:condition} \mbox{Keine Geb\"{u}hrenerm\"{a}Bigung/-befreiung}$ 



# **Plastisches** Gestalten

#### Babvbauchabdruck selbst überarbeiten und gestalten

Viele Schwangerschaften werden mit Gipsabdrücken festgehalten. Doch meistens bleibt es bei den unfertigen Abdrücken. Sie verschwinden auf dem Schrank, landen im Keller; weil das Resultat nicht so geworden ist, wie man es sich vorgestellt hat oder die Idee für die Gestaltung fehlt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die einen selbst gemachten Babybauchabdruck von ihrer Schwangerschaft zuhause haben oder machen möchten (bitte vorab selbst anfertigen / Anleitung über Kursleiterin). Und diesen mit professioneller Hilfe weiterbearbeiten und gestalten möchten. Ich werde Sie beraten, anleiten und unterstützen. Mit ein wenig Kreativität und Spaß am Gestalten werden wir Ihren Babybauchabdruck ausbessern, glätten, eine Aufhängung anbringen und gestalten. Nähere Informationen unter 0172162364 oder info@bauchliebe.de. Materialkosten (Grundpaket) in Höhe von ca. 20 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt + Dekomaterialien nach Verbrauch.

#### Ro 02.06.01

#### Mareike D'Alessandro

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

Sa, 14.11.2015, 10.00-16.00 Uhr Sa, 21.11.2015, 10.00-13.00 Uhr

€75,- 2 Tage/ 12 UE Hinweis: max. 5 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Musik/Musizieren

#### Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses.

#### Ro 02.08.01

N.N.

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 09.09.2015 € 52,- 15 Tage/ 20 UE

## Ro 02.08.02

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 09.09.2015 € 52,- 15 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.08.03

N.N.

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 07.09.2015 € 52,- 15 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.08.05

N.N.

Rodgau (Dudenhofen). Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2015 € 52,- 15 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.08.06

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 08.09.2015 € 52,- 15 Tage/ 20 UE

#### Cajon - das kleine Schlagzeug

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

#### Ro 02.08.10

#### Thea Florea

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

Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe

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

#### Ro 02.08.15

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

Sa, 10.10.2015, 11.00-13.15 Uhr € 16,-/3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe (Inhalte siehe Ro 02.08.15)

#### Ro 02.08.16

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

Sa, 10.10.2015, 15.00-17.15 Uhr

€ 12,-/3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Schlagzeug -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleinaruppe

Ein Schnupperkurs in der Kleingruppe für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennenlernen und die gängigsten Stilrichtungen erfahren. Ro 02.08.18

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

Sa, 19.09.2015, 11.00-13.15 Uhr € 16,-/3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Schlagzeug

- Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe (Inhalte siehe Ro 02.08.18)

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

Sa. 19.09.2015, 15.00-17.15 Uhr € 12,-/3 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Tanz**

#### Tanz mit - bleib fit

Tanzen für die Altersgruppe 55 plus Getanzt werden internationale Tänze in Form von Kreis- und Gassentänzen. Auch Line Dance, Squares und Kontratänze gehören zum Programm. Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Schrittfolgen wechseln mit leicht erlernbaren, einfachen Kombinationen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung zur Musik stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich.

#### Ro 02.09.01 Ute Wassona

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1 Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.10.2015 € 42,-, min. 12 Teilnehmer € 50,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer 8 Tage/ 16 UE

# **Fotografie**



#### Der große Portrait-Kurs

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

Mi, 02.12.15 Das freie Portrait - Bilder aus der Situation heraus, Spontanportraits

Mi, 09.12.15 Das gestellte Portrait - Bilder in Studioqualität, Posing, Licht

Mi, 16.12.15 Portrait mit Accessoires - Mehr durch Regusiten und Accessoires

Wir werden uns im Kurs gegenseitig fotografieren und die Bilder direkt am PC kontrollieren und bewerten. Daher bringen Sie, wenn vorhanden, auch einen Laptop mit. Bitte bringen Sie ebenfalls Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher sowie Akkus mit.

#### Ro 02.11.02 Peter Giefer

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

Mi, 18.00-21.45 Uhr, ab 02.12.2015

€ 44,-, min. 12 Teilnehmer € 52,-, min. 10 Teilnehmer € 65,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 15 UE

#### **Fotoexkursion Weihnachtsmarkt** Dreieichenhain

Gemeinsam gehen wir an dem Samstag über den Weihnachtsmarkt von Dreieichenhain um die Aufgabe zu lösen, besondere Motive dieses Marktes in der Burgruine einzufangen. Wir lassen uns Zeit und versuchen aus den Motiven das optimale Ergebnis heraus zu holen. In der Vorbereitung reden wir über die zu erwartenden fotografischen Anforderungen und Problemstellungen und deren Lösung. Eine Woche später werten wir unsere Fotos aus.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse Di, 08.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Vorbereitung -Information - Technik, Jügesheim GBS Sa, 12.12.15, 10.00 - 16.00 Uhr, Exkursions-

tag, Dreieichenhain (eigene Anreise) Di, 15.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Nachbespre-

chung - Bilderschau, Jügesheim GBS Ro 02.11.03

#### Peter Giefer

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

Di, 08.12.2015, 18.00-21.45 Uhr Sa, 12.12.2015, 10.00-16.00 Uhr Di, 15.12.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer € 63,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer 3 Tage/ 18 UE



# **Kunsthandwerk**liches Gestalten

#### Adventsbinderei

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Damit das Erste am 1. Advent angezündet werden kann, gestalten wir gemeinsam einen Adventskranz für Ihre besinnliche Zeit. Sie binden Ihren eigenen Kranz unter Anleitung und mit Unterstützung. Anschließend dekorieren wir gemeinsam den Kranz mit Kerzen und Schmuck nach Farbwunsch und persönlichem Geschmack. Sie können Kugeln/Kerzen, Accessoires, Bindegrün und Hilfsmittel vor Ort erwerben. Sie können aber auch alles selbst mitbringen. Den Bedarf bitte vorher telefonisch mitteilen (0160 90389401). Warmer Tee rundet den Tag ab und für ein gemütliches Ausklingen kann jeder etwas mitbringen. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Kranzunterlage, Gartengrünschnitt, Bindedraht (wenn vorhanden, ansonsten vor Ort käuflich erwerbbar). Küchenmesser. Gartenschere, evtl. Klebepistole, 4 Kerzen (Safe Candle) in gewünschter Farbe und Größe.

Cornelia Hauck Floristin

Ro 02.12.01

Rodgau (Hainhausen), Ringstr. 6, Blumen-

Sa, 21.11.2015, 10.00-14.00 Uhr € 17,-, min. 10 Teilnehmer € 21,-, min. 8 Teilnehmer Hinweis: max. 10 Teilnehmer 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Specksteinarbeiten

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

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung

#### Ro 02.12.02

#### Gertrud Stemper

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

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 03.11.2015

€ 55,- 7 Tage/ 14 UE Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine jahrhundertealte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. Es entstehen



wunderschöne, ästhetische Arrangements. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben. Am 1. Abend bitte Blumenmaterial zum Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe mitbringen: "Natur und Kunst, sie scheinen sich zu fliehen. Und haben sich, eh man es denkt. gefunden "

Ro 02.12.12

#### Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden). Sozialzentrum. Puiseauxplatz, Raum 1

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.10.2015 € 42,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Tage/ 16 UE

#### Möbel reparieren / restaurieren

In diesem Kurs geht es um das Restaurieren und Reparieren alter - und auch neuer - Möbel. Es werden Tipps zum Entfernen von Lacken und zur Oberflächenbehandlung gegeben. Es wird gezeigt, wie schadhafte Stellen im Holz ausgebessert und wacklige Möbel repariert werden können. Vorhandene Kenntnisse werden weiter vertieft. Schwerpunkt des Kurses ist die Holzbearbeitung. Sie lernen das Sägen, Hobeln und Stemmen von Holz. Der Dozent stellt verschiedene Eckverbindungen vor und eine davon kann praktisch geübt werden (Schwalbenschwanz) Reparaturbedürftige Klein(st)möbel können mitgebracht und im Kurs restauriert werden. Der Dozent berät vor Ort, wie das Stück restauriert werden kann und steht während des Werkens mit Rat und Tat zur Seite. Material kann über Dozenten besorgt werden und ist direkt im Kurs zu bezahlen. Der Kurs ist für neu Interessierte oder Teilnehmer, die ihre Möbel aus den letzten Kursen weiter bearbeiten möchten. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen.

Ro 02.12.13

**Detlef Schramm** Tischlermeister

Jugendhaus Dudenhofen, Werkstatt, Freiherrv.-Stein-Str. 8

Sa, 07.11. +14.11.2015, 09.00-13.30 Uhr

€ 55,- 2 Tage/ 12 UE Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Textiles Gestalten**

#### Stoffpuppen und Kuscheltiere

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

Ro 02.13.07

#### Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See

Mo. 19.00-22.00 Uhr. ab 07.09.2015 € 60,- 5 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.13.08 Helene Löbia

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 08.09.2015 € 60,- 5 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.13.09 Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See

Mo, 19.00-22.00 Uhr, ab 02.11.2015 € 60,- 5 Tage/ 20 UE

#### Ro 02.13.10 Helene Löhia

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See

Di, 19.00-22.00 Uhr, ab 03.11.2015 € 60,- 5 Tage/ 20 UE

#### Mode

# Neue Farben in Ihrem Kleider-

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

Ro 02.14.01

#### Vera Eiselstein

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1 Sa, 17.10.2015, 14.00-17.00 Uhr € 13,- / 4 UE

Hinweis: max 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Stilberatung für die Frau

"Eine Frau sollte sich jeden Tag so anziehen, als könnte sie ihrer großen Liebe begegnen". An Ihren Körperproportionen lässt sich leicht ablesen, welche Hosen-, Rock-, und Oberteillänge für Sie von Vorteil ist. Sie erfahren außerdem Tipps und Tricks, wie Sie Problemzonen kaschieren und Ihre Vorzüge hervorheben. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung, damit wir Ihre Proportionen berücksichtigen können. Ro 02.14.02

#### Vera Eiselstein

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

Sa, 14.11.2015, 14.00-17.00 Uhr

€ 18,- / 4 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Mit Accessoires zu neuem Look

Accessoires in Farbe und Stil auf das eigene Outfit abzustimmen und daraus einen Look zu kreieren, ist Inhalt dieses Kurses. Was es dabei zu beachten gibt und welche Rolle der eigene Körper spielt, dem kommen wir gemeinsam auf die Spur. Der Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die neugierig sind und sich mit Ihrem Äußeren intensiv beschäftigen möchten.

#### Ro 02.14.03 Vera Eiselstein

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.11.2015 € 26,- 4 Tage/ 8 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Nähen und Zuschneiden

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

#### Wochenend-Nähkurs

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

Ro 02.14.04

Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin,

Farb- und Stilberaterin

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

Mo. 05.10.2015, 18.00-19.30 Uhr Sa, 10.10. + So, 11.10.2015,

09.30-15.30 Uhr

€ 59,- 3 Tage/ 18 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

Ro 02.14.05

Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin,

Farb- und Stilberaterin

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

Mo, 12.10.2015, 18.00-19.30 Uhr Fr. 16.10.2015, 14.00-17.00 Uhr *Sa, 17.10.2015,* 10.00-13.00 Uhr So, 18.10.2015, 10.00-13.00 Uhr

Mo, 19.10.2015, 10.00-13.00 Uhr € 62,- 5 Tage/ 18 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ro 02,14,07

#### Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz. Raum 5

Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 07.09.2015

€ 66,- 10 Tage/ 30 UE Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 02.14.08 Marie-Luise Macev

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

Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 08.09.2015 € 66,- 10 Tage/ 30 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Kosmetik

#### **Beauty Workshop**

Entdecke, was du liebst

In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst der Visagistik. Lernen Sie Ihre Vorzüge zu unterstreichen und kleine Mängel zu kaschieren. Werden Sie Profi in Sachen Tagesund Abend-Make-up in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung.

Bitte mitbringen: vorhandene Make-up Utensilien, Stirnband / Haarband, ein (kleines) Handtuch, einen Fotoapparat oder Fotohandy (für Vorher- / Nachher Bilder), Schminkspiegel (falls vorhanden), Tischspiegel, Wattepads, Taschentücher und Wattestäbchen, Textmarker und Buntstifte.

Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Ro 03.00.01

Katja Baumbach Visagistin Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

**Sa**, **26.09.2015**, 14.00-18.00 Uhr

€ 15,-, min. 12 Teilnehmer € 19,-, min. 10 Teilnehmer

€ 23,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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

#### **Hinweis:**

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

# Autogenes Training für Anfänger/innen

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

Ro 03.01.01

Jochen Beckmann Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15,
Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 29.09.2015
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer
€ 70,-, min. 10 Teilnehmer
€ 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 UE

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

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

Ro 03.01.02

Margaret Pauline Finnerty

Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str.

*Sa, 07.11.2015,* 14.00-17.00 Uhr € 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Wohltuende Klänge hören und spüren/Erweiterung - für Anfänger und Fortgeschrittene

Klangschale, Zimbel und Gong führen in die Welt der obertonreichen Klänge. Eine Methode, die schon vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt wurde. Peter Hess hat die Klänge in jahrelanger Forschung und Praxis den Bedürfnissen der Menschen im Westen angepasst. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen! Mitzubringen: Siehe Hinweis. Ro 03.01.03

Hannelore Pieper Klangschalentherapeutin Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

*Sa, 12.12.2015,* 15.00-18.00 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer € 12,-, min. 10 Teilnehmer € 15,-, min. 8 Teilnehmer 4 UE



# ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

#### Ro 03.01.05

#### Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33 Do, 19.00-21.00 Uhr, *ab* 10.09.2015

€ 106,-, min. 10 Teilnehmer

€ 106,-, min. 10 Teilnehme € 133,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 10 Teilnehmer 10 Tage/ 27 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode

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

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y. Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Sa, 28.11.2015,** 14.00-17.45 Uhr € 25,- / 5 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gelöste Schultern, entspannter Nacken

Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.09

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y. Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

*Sa, 19.09.2015,* 14.00-17.00 Uhr € 19,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10 Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y. Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

*Fr, 02.10.2015,* 18.00-21.00 Uhr € 19,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Den Rücken stärken mit Yoga

Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Durch gezielte Yoga-Übungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis. *Ro* 03.01.11

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y. Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Sa, 07.11.2015,** 14.00-17.00 Uhr € 21,- / 4 UE

Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesam-

ten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übung) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch mit Hilfe von Hilfsmitteln. Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.12

€ 21,- / 4 UE

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y. Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM Sa, 05.12.2015, 14.00-17.00 Uhr

Hinweis: max. 9 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### YOGA - Relax - Wellness

Yoga-Wochenende in Reichelsheim/ Erzbach im Odenwald

vom 13.11. bis 15.11.2015

An diesem Wochenende fahren wir in die Nähe von Reichelsheim inmitten des idyllischen Odenwaldes. Wir wohnen im gepflegten Hotel Berghof mit Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Dort können wir so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen - eine Oase zum Wohlfühlen. Wir werden gemeinsam Yoga praktizieren, können Spaziergänge in die nähere Umgebung machen oder genießen einfach die Annehmlichkeiten des Hotels. Alles kann, nichts muss. Eigene Anreise, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Info unter www.vhs-rodgau.de bzw. 06106/693-1225/-1231.

Anmeldeschluss ist der 12. Oktober 2015.

Ro 03.01.13

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y. 64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44

Fr - So, 13.11. - 15.11.2015

€ 54,- 3 Tage/ 16 UE Hinweis: max. 10 Teilnehmer

(zzgl. 129,– Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

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

Ro 03.01.18

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

Sa, 17.10.2015, 10.30-17.00 Uhr

€ 28,-, min. 10 Teilnehmer € 35,-, min. 8 Teilnehmer Hinweis: max. 10 Teilnehmer

8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Vorbemerkung Tai Chi Chuan:

Tai Chi Chuan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl. Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes kleines Kissen und eine Decke oder Gymnastikmatte benötigt.

#### Easy Tai Chi Lee Stil

Für Anfänger zum Einsteigen. Einfache Grundübungen und Anfang der Kleinen Tai Chi Form des Lee Stils. Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.01.20 Josefine Carls

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.09.2015

€ 57.-, min. 12 Teilnehmer € 69,-, min. 10 Teilnehmer € 86,-, min. 8 Teilnehmer 11 Tage/ 22 UE

#### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/-innen, die die "Kleine Tai Chi Chuan Form" bis Position 50 bereits kennengelernt haben. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.01.21

#### Josefine Carls

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

Mo, 19.45-21.15 Uhr, ab 07.09.2015

€ 101,- 13 Tage/ 26 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Qi Gong

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

#### Ro 03.01.22

#### Josefine Carls

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

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 07.09.2015

€ 68,-, min. 12 Teilnehmer € 81.-. min. 10 Teilnehmer € 101,-, min. 8 Teilnehmer 13 Tage/ 26 UE

#### **Entspannungs-Mix**

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

#### Ro 03.01.24

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 16.09.2015

€ 16,-, min. 12 Teilnehmer € 19,-, min. 10 Teilnehmer € 23,-, min. 8 Teilnehmer

3 Tage/ 6 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Qi Gong nach den fünf Elementen

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

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.01.25

**Eva Dömling** Entspannungstherapeutin Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr, 27 Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.10.2015 € 50,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer Hinweis: max. 10 Teilnehmer 8 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht es Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.01.26

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, *ab* 08.09.2015

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

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Yoga - Dynamisch und Kraftvoll

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

#### Ro 03.01.27

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

Mi. 18.30-20.00 Uhr. ab 09.09.2015

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer € 84,-, min. 10 Teilnehmer € 104,-, min. 8 Teilnehmer 12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.01.28

Zivana Blaqojevic Yogalehrerin BDY/EYU Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum Mo, 18.30-19.30 Uhr, ab 07.09.2015

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

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden

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

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

Sie werden körperlich und geistig felixibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

#### Ro 03.01.29

Cornelia Hauck Yogalehrerin SY Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 16.09.2015 € 46,-, min. 12 Teilnehmer € 56,-, min. 10 Teilnehmer € 70,-, min. 8 Teilnehmer 12 Tage/ 16 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# **Gymnastik/** Bewegung

#### Hinweis

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

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

Der 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.

#### Ro 03.02.01

#### Irene Pfragner

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

Fr, 08.30-09.30 Uhr, ab 11.09.2015

€ 42.-. min. 12 Teilnehmer € 50,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

#### Ro 03.02.02 Irene Pfragner

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

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 08.09.2015

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

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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.03

#### Irene Pfragner

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

Di. 08.30-09.30 Uhr, *ab 08.09.2015* 

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

#### 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.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.02.04

#### Irene Pfragner

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

Di, 09.30-10.30 Uhr, *ab* 08.09.2015

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

#### Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.05

#### Irene Pfraaner

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

Fr, 09.30-10.30 Uhr, ab 11.09.2015

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



#### Easy-Step / Problemzonengymnastik für Frauen und Männer - vormittags

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.06

#### Irene Pfragner

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

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 11.09.2015

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

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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.07

#### Irene Pfragner

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

So, 09.30-10.30 Uhr, ab 13.09.2015

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

#### Easy-Step für Männer und Frauen -Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06) Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.08

#### Irene Pfraaner

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

So, 10.30-11.30 Uhr, ab 13.09.2015

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

#### Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.11 Doris Keller

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

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 07.09.2015

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

#### Ro 03.02.12 Doris Keller

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27 Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 07.09.2015 € 52.-. min. 12 Teilnehmer

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

#### **Dance Fitness**

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

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.14

#### Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 16.09.2015 € 42,-, min. 12 Teilnehmer

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



#### Fitness 50 plus für Frauen und Männer

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

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

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen-/Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Matten sind vorhanden.

#### Ro 03.02.15

#### Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof. Nordring 32 Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 16.09.2015

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

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

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

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

#### Ro 03.02.16 **Alexander Butte**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 10.10. + So, 11.10.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 36,-, min. 8 Teilnehmer 2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 03.02.17 Alexander Butte

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,

10.00-16.00 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 36,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gutes für den Rücken

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

Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte

#### Ro 03.02.19

#### Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 18.20-19.20 Uhr, ab 10.09.2015

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54,-, min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer 13 Tage/ 17 UE

#### Ro 03.02.20 Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 10.09.2015

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54.-. min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer

# Ro 03.02.21

13 Tage/ 17 UE

# Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Do, 17.15-18.15 Uhr, ab 10.09.2015

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54,-, min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer 13 Tage/ 17 UE

#### Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.22

#### Eva Roth

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

Di. 14.45-15.45 Uhr. ab 01.09.2015

€ 49 - min 12 Teilnehmer € 58,-, min. 10 Teilnehmer € 73,-, min. 8 Teilnehmer 14 Tage/ 19 UE

#### Ro 03.02.23 Eva Roth

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

Di, 16.00-17.00 Uhr, ab 01.09.2015

€ 49 - min. 12 Teilnehmer € 58,-, min. 10 Teilnehmer € 73,-, min. 8 Teilnehmer 14 Tage/ 19 UE

#### Rückenfitness

Alltägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, mit diesen Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Ro 03.02.24

#### Susanne Dey

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

Do, 10.00-11.00 Uhr, ab 10.09.2015

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54,-, min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer 13 Tage/ 17 UE

#### **Power Pilates**

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

Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einem Fitness-Warm-up, um mit voller Konzentration die Übungen beginnen zu können, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungsund Atmungsübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Empfohlen werden Pilates-Vorkenntnisse. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Ro 03.02.25

#### Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz. Raum 4

Do, 09.00-10.00 Uhr, *ab* 10.09.2015

€ 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54,-, min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer 13 Tage/ 17 UE



#### Rückenfit

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

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

#### Ro 03.02.26 Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Di, 20.30-21.30 Uhr, *ab 08.09.2015* € 49,-, min. 12 Teilnehmer € 58,-, min. 10 Teilnehmer € 73,-, min. 8 Teilnehmer 14 Tage/ 19 UE



#### **Fitness Mix**

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.27 Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32 Di, 19.30-20.30 Uhr, *ab 08.09.2015* € 49,-, min. 12 Teilnehmer € 58,-, min. 10 Teilnehmer € 73,-, min. 8 Teilnehmer 14 Tage/ 19 UE

#### **Aktiv-Walking**

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

#### Ro 03.02.30 Claudia Bischoff

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

Mi, 17.30-18.30 Uhr, ab 09.09.2015  $\ensuremath{\in}$  35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer € 52,-, min. 8 Teilnehmer 10 Tage/ 13 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreigung

#### Aktiv-Walking am Vormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.31)

Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe

#### Ro 03.02.31

Claudia Bischoff

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh

Mi. 09.00-10.00 Uhr. ab 09.09.2015

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer

€ 52,-, min. 8 Teilnehmer

10 Tage/ 13 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreigung

#### Pilates für Anfänger

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung 7iel ist die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Trainiert werden insbesondere die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.33

#### Marina Staneviciene

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mo, 18.00-19.00 Uhr, *ab* 14.09.2015
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

#### Zumba® Fitness

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

#### Ro 03.02.49

#### Anita Gehrung

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13 Di, 19.00-20.00 Uhr, *ab 08.09.2015*  $\in$  52,-, min. 12 Teilnehmer  $\in$  62,-, min. 10 Teilnehmer  $\in$  78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Tage/ 20 UE

#### Zumba® Gold

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

Mitzubringen: Siehe Hinweis. *Ro 03.02.50* 

#### Anita Gehrung

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

Mi, 19.15-20.15 Uhr, *ab 09.09.2015* 

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

# Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.51 Monika Dries

#### Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-

auxplatz, Raum 4 Mo. 18.00-19.00 Uhr. *ab 07.09.2015* 

Mo, 18.00-19.00 Uhr, *ab 07.09.20* € 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

#### Fit ab 60 - für Frauen

Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.02.53

#### Monika Dries

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

Mi, 09.00-10.00 Uhr, *ab 09.09.2015* 

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

#### Ro 03.02.54 Monika Dries

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

Mi, 10.00-11.00 Uhr, ab 09.09.2015

Mi, 10.00-11.00 Uhr, *ab* 09 € 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Tage/ 20 UE

# Abhängigkeiten/ Psychosomatik

# Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose

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

eingegangen, der Umgang mit dem "Inneren Versucher" gestaltet und für eine Rückfallprophylaxe Sorge getragen.

#### Ro 03.03.01

Agnes Wiesner Heilpraktikerin für

Psychotherapie

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

Di. 18.00-19.30 Uhr. ab 03.11.2015

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 31,-, min. 10 Teilnehmer

€ 39,-, min. 8 Teilnehmer

5 Tage/ 10 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gesundheit

#### Die Biochemie nach Dr. Schüßler

"Eine abgekürzte Heilweise" nannte Dr. Schüßler die Biochemie, die er Ende des 19. Jahrhunderts für seine Patienten entwickelte. Er hatte durch Untersuchung der Asche von Toten bemerkt, dass bei bestimmten Krankheitsbildern spezielle Mineralstoffe fehlten. So entwickelte er - aus der Homöopathie kommend - seine Mineralstofftherapie und hatte damit großen Erfolg. In diesem Seminar wird der Umgang mit den Salzen und dazugehörigen Salben gelehrt. Materialkosten von 5 Euro werden direkt im Kurs bezahlt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

#### Ro 03.04.01

Birgit Grebe Heilpraktikerin

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

Sa, 12.09. + So, 13.09.2015,

10.00-17.00 Uhr

€ 49,-, min. 12 Teilnehmer € 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 19 UE



#### Kneipp - Anwendungen gegen Infektanfälligkeit

Der Seminarleiter stellt das kneippsche Gesundheitskonzept von der naturgemäßen Lebensweise und häuslichen Selbstanwendung im Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit usw. vor. Die Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

#### Ro 03.04.02

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

**Sa, 10.10.2015,** 11.00-14.00 Uhr

€ 16,- / 4 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Kneipp - Anwendungen bei Venenerkrankungen

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

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

Ro 03.04.03

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

Sa, 07.11.2015, 11.00-14.00 Uhr € 16,- / 4 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ernährung für den Herbst/Winter nach TCM - Wandlungsphase Metall und Wasser

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt uns, wie wir mit Lebensmittel auf Infektanfälligkeiten, trockenen Husten, Kälte- und Blaseempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse, widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten Sie entsprechende Rezepte zum ausprobieren.

Materialkosten i. H. v. 5 Euro für das Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Ro 03.04.04

Sabine Radtke Ernährungsberaterin nach TCM.

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1 Sa, 10.10.2015, 14.00-18.30 Uhr € 13,-, min. 12 Teilnehmer

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

#### Die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Klassische Homöopathie wirkt gleichermaßen sanft und stark. Bei akuten Erkrankungen ist in bestimmten Fällen sehr schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen in diesem Kurs auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Neben allgemeinen Grundlagen werden Ihnen die Wirkungsweise der Arzneien und der Umgang mit Ihnen erklärt. In diesem Rahmen werden Ihnen die wichtigsten Arzneimittel vorgestellt, die - richtig angewendet - bei akuten Erkrankungen zu Hause oder auf Reisen schnell und nebenwirkungsfrei zur Linderung führen.

Ro 03.04.05

Diana Neumann Heilpraktikerin Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1 Di, 06.10.2015, 18.30-21.30 Uhr

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

#### Die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern

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

Ro 03.04.06

Birgit Grebe Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-

auxplatz, Raum 5

Sa, 07.11.2015, 10.00-18.00 Uhr So. 08.11.2015. 10.00-18.00 Uhr

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

#### Kochen

#### Hinweis:

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



#### Mini Fondant-Törtchen

Oft sind es die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Warum dann nicht auch kleine Torten mit Fondant überzogen und dekoriert? In diesem Fondantkurs lernen Sie verschiedene Ganache Rezente kennen Anschließend schlagen wir die Mini-Törtchen in buntem Fondant ein und dekorieren sie liebevoll. Alle Rohstoffe wie Fondant, Farbpasten etc. sind in der Kursgebühr beinhaltet, außerdem werden Ihnen verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Runden Bisquit- oder Rührkuchen, Tortenbox für kleine Minitörtchen, Nudelholz, möglichst beschichtet, Pizzaschneiderad, Tortenpalette. Behälter für Reste. Drehteller (falls vorhanden), Schürze, 2 Geschirrtücher Ro 03.07.01

#### Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Sa, 10.10.2015, 11.00-18.00 Uhr € 47.- / 9 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Cupcakes - kleine Kunstwerke zum Reinheißen

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

Ro 03.07.02

#### Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Sa, 07.11.2015, 11.00-14.45 Uhr

€ 30,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Push up Cake Pops - die Torte zum Schieben

Eine Torte zum Schieben? Ja richtig, kleine portionierte Torten in durchsichtigen, festen Röhrchen mit Stiel zum nach oben Schieben und Genießen. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte für die kleinen Törtchen und Füllungen kennen. Jeder füllt seine eigenen kleinen Push Up Cake Pops mit verschiedenen Torten- und Cremesorten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.03 Nicole Seyfritz

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Sa, 23.01.2016, 11.00-14.45 Uhr

€ 30,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Japanische Küche -Sushi, Fingerfood und Miso Suppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Tofu gehört auch zum Japanischen Fingerfood und wird mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Wakame- (Seetang) und Sojasprossensalat sowie eine, in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird in das Kochen mit dem Wok und das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit "Ocha" (Japanischer Grüner Tee) abgerundet. Bitte Schreibzeug, Schürze, 3 Geschirrhandtücher, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.

#### Ro 03.07.04

#### Cho Mar Tin Seinecke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 12.11.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 23.-, min. 12 Teilnehmer € 25,-, min. 10 Teilnehmer € 29,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Vietnamesische Küche

Obwohl verschiedene asiatische Länder ihre ganz eigenen Kochmethoden, besonders hinsichtlich ihres Naturells, der Vielfalt und Beschaffenheit haben, ist die vietnamesische Küche mit der einzigartigen Gewürzmischung und Zubereitungsart daraus besonders hervorgegangen.

Die geographischen Gegebenheiten spalten das Land und demzufolge hat diese Küche schon traditionell ihre regionalbedingten Essund Geschmacksgewohnheiten.

Als Grundnahrungsmittel werden in Vietnam Reis und Reisnudeln und eine große Zahl verschiedener Arten von Gemüse gegessen. Fleisch spielt eher eine untergeordnete Rolle. Wir werden exquisite und typische Nationalgerichte zubereiten. Neugierig geworden? Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.05

#### Cho Mar Tin Seinecke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do. 03.12.2015. 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 Teilnehmer

€ 25,-, min. 10 Teilnehmer

€ 29.-. min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkocher

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

Ro 03.07.06

Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do. 24.09.2015, 18.30-21.30 Uhr

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

4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Afrikanische Küche

Die afrikanische Küche ist genauso vielfältig wie die einzelnen Staaten und Dialekte. Davon gibt es übrigens 123. Starten werden wir in Ostafrika mit einem Kariba-Schinken und einem Nudeleintopf. Danach geht es weiter nach Südafrika. Hier backen wir Aprikosen im Blätterteig. Auf unserer Rückreise lernen wir einen Kontomire (Eintopf aus der Kolonialzeit) kennen: und noch vieles mehr. Also schnell anmelden und entdecken. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.07

#### Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 08.10.2015, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer € 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Wildgerichte International

Begeben Sie sich gemeinsam mit mir auf eine wilde Reise rund um den Globus. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.08

#### Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 19.11.2015, 18.30-21.30 Uhr

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

4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Route 66 -Amerikanische Köstlichkeiten

In der amerikanischen Küche gibt es nur Burger, Spareribs oder Chickenwings? Weit gefehlt! In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich die Küche der USA wirklich sein kann. Unsere kulinarische Reise geht aber nicht nur von San Francisco nach Chicago, sondern auch in den Süden. Sie werden anhand von leicht nachzukochenden Rezepten erfahren, aus was ein Bostoner-Eintopf besteht oder wie man im Süden eine Jambolaya bereitet, die zu jedem festlichen Anlass dazugehört. Für die ganz Süßen unter Ihnen werden wir noch ein paar Black and White Muffins in den Ofen schieben. Zu der anschließenden Genuss-Party lade ich Sie sehr herzlich ein. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.09

#### Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 26.11.2015, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer € 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer 4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Reise durch den Orient

1001 Nacht. Der Duft von Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken und 7imt weht durch die Küche. Wir kochen mit Mandeln. Rosinen. Datteln und Feigen. Zauberhafte Gerichte, wie gefüllte Hefebrötchen, Spinatsuppe mit Fleischbällchen, des Derwischs Rosenbeet oder eine Hackfleisch-Reis-Pfanne, werden wir gemeinsam zubereiten. Lassen Sie sich entführen in eine Welt, die zum Träumen einlädt. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.10

#### Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 01.10.2015, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer € 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Schnitzelwelten

Schnitzel! Nach dem Lieblingskind der Deutschen, nämlich den Soßen, steht das Schnitzel in der Gunst gleich auf Rang 2. Nicht zu unrecht. Denn es gibt in etwa 375 verschiedene Schnitzel-Zubereitungsarten. Einige werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Unter anderem Schnitzelröllchen "Bombay" oder Schnitzel mit Schinken-Gorgonzola-Füllung und Parmesanschnitzel. Ihrer persönlichen Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.07.11

#### Toni Gödde Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 14.01.2016, 18.30-21.30 Uhr

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

4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Spanische Küche mit Tapas und mehr...

Spaniens Küche ist so vielfältig wie seine Bewohner! Gemeinsam kochen wir traditionelle Gerichte wie Gazpacho, Tortilla, allerlei Tapas und Paella. Daneben gibt es Katalanische Tomatensuppe, Lamm nach Schäferinnenart (aus Sigüenza), Hühnchen in Orangen-Safran-Soße (aus Valencia) und Walnusstäschchen (aus Asturien) - Lassen Sie sich inspirieren von Sonne, Land und Mehr! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.12

#### Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 16.09.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 26,-, min. 10 Teilnehmer € 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### "Buon appetito!" Italienische Köstlichkeiten zum Träumen...

Traditionelle Minestrone, marinierter Zucchinisalat mit knuspriger Parmesanwaffel, frische Gnocchi mit Marsala- oder Salbeisoße, Foccacine (bunte Gemüsebrötchen) und Lammfleischbällchen mit Rote-Beete-Orangen-Salat, das sind die Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend! Eine Portion Tiramisu und ein Tässchen italienischer Espresso laden zum Träumen ein! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.13 Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 30.09.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 24.-. min. 12 Teilnehmer € 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Unser Menü besteht aus vegetarischen und veganen Leckereien wie Brasilianische Kokos-Kürbissuppe, Süßkartoffelpüree an Sellerieschnitzel mit Kräuterdip, Rote-Beete-Apfel-Rohkost, Pastinaken-Gemüse-Lasagne und Kartoffelfladen "griechischer Art". Ein grüner Smoothie mit Apfelweintörtchen beschließt den Abend! Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.14

#### Gahriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 14.10,2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 26,-, min. 10 Teilnehmer € 30.-. min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### "Suppenkasper" - deftige Suppen für die kalte Jahreszeit

Eine heiße Suppe ist wie eine neue Liebe! Sie wärmt den Magen und das Herz! Wir setzen Gemüse- und Fleischbrühe an, bereiten Suppeneinlagen zu, kochen ein Kräutersüppchen, Artischocken-Creme mit Kastanien, die Fastensuppe Harrira, einen sättigenden Eintopf mit Hülsenfrüchten und eine delikate Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe. Dazu backen wir passende Brote und zaubern eine fruchtige Nachspeise. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.15

#### Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 25.11.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 26,-, min. 10 Teilnehmer € 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Weihnachtsgeschenke aus der Küche - neue Rezepte!

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Limetten-Essig werden wir süße und herzhafte "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Apfel-Kiwi-Marmelade, Trauben in Rotwein, Mixed Pickles, Dattelsenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Selbstgemachte Cognac-Trüffel. Ölteigsterne und Kaffeelikör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Mitzubringen: Siehe Kurs Ro 03.07.17

#### Ro 03,07,16 Gabriele Andresen

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

Mi, 02.12.2015, 18.00-21.45 Uhr € 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer € 30.-. min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Vorspeisen

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z.B. Baba Ghanoush oder Tabulè lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren. Mitzubringen: Siehe Hinweis + mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.

#### Ro 03.07.17

#### Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 22.09.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer € 22.-, min. 10 Teilnehmer

€ 20,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Falafel (vegetarisch)

Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind aber auch als vegetarische Beilage zu jedem Gericht gereicht werden können. Serviert wird Falafel in der Regel mit Tahina (Sesamsauce) oder Hummus (Kichererbsenmus) und verschiedenen eingelegten oder gebratenen Gemüsen und einem Fladenbrot. Mitzubringen: Siehe Hinweis

#### Ro 03.07.18

#### Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule. Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 03.11.2015, 18.00-21.45 Uhr

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

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Kulinarische Reise durch Mexiko -Neue Rezepte

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

#### Ro 03.07.19

#### Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 05.11.2015, 18.00-21.45 Uhr

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer € 26,-, min. 10 Teilnehmer € 30.-. min. 8 Teilnehmer

5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Witwe Boltes Federvieh

Mancher gibt sich viele Müh' mit dem lieben Federvieh....

Sie möchten das Feinste von der Gans und das Beste von der Ente zubereiten? Dies wird Ihnen der erfahrene Koch, Andreas Gemünden, in diesem Kurs zeigen. Zaubern Sie gemeinsam ein leckeres Mehrgänge-Menü. Feine Beilagen und würzige Soßen werden das Festtagsessen begleiten. Mit diesen Gerichten können Sie Ihre Liebsten iedoch nicht nur zur Weihnachtszeit verwöhnen. Zu jedem Gang wird ein passender Wein serviert.

In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten. Mitzubringen: siehe Hinweis.

#### Ro 03.07.20

#### Andreas Gemünden Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Sa, 28.11.2015, 13.00-17.30 Uhr € 40,- / 6 UE

Hinweis: max. 16 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



# **Deutsch als Fremdsprache**

#### Deutsch als Fremdsprache A1 - A2

In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag

#### Ro 04.04.01 Iris Böhnisch

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 08.09.2015 € 42,- 14 Tage/ 28 UE

#### Deutsch als Fremdsprache B2

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Lehrbuch: Delfin, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag

#### Ro 04.04.02 Iris Böhnisch

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

Fr. 09.30-11.00 Uhr. ab 11.09.2015 € 42,- 14 Tage/ 28 UE

#### Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer A2/B1

Dieser Deutschkurs bereitet Sie gezielt auf den Sprachtest vor, der eine der Voraussetzungen für die Einbürgerung ist. Kursinhalte sind die Verbesserung des Hör- und Leseverständnisses, der Sprechfertigkeiten und des schriftlichen Ausdrucks.

#### Ro 04.04.03 Iris Böhnisch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 Do, 17.00-18.30 Uhr, ab 10.09.2015 € 42,- 14 Tage/ 28 UE

Hinweis: max. 13 Teilnehmer

# **Englisch**

#### Englisch A1.1

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Möchten Sie Englisch lernen aber trauen sich nicht? Wir beginnen ganz am Anfang und Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse. Versuchen Sie es. Lehrbuch: face2face. Starter Level. Klett Verlag

#### Ro 04.06.01 Rhonda Kilb

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 Di, 10.30-12.00 Uhr, ab 15.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Englisch A1.4

Englisch für Anfänger/-innen mit gerinaen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6/7

#### Ro 04.06.02

#### Monika Klaucke

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

Mi. 18.30-20.00 Uhr, *ab 09.09.2015* € 66,- 15 Tage/ 30 UE

#### Enalisch B1

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

Lehrbuch: face2face Pre-intermediate Student's Book, Klett-Verlag, B 1.

#### Ro 04.06.05 Iris Röhnisch

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9/10

#### Ro 04.06.06

#### Monika Klaucke

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

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 10.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8/9

#### Ro 04.06.07

#### Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte Mo. 10.15-11.45 Uhr. ab 07.09.2015 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

#### Englisch B1 English and more

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

#### Ro 04.06.08

#### Manuela Behrenbeck

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.09.2015

€ 44,- 10 Tage/ 20 UE Hinweis: max. 20 Teilnehmer

#### Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lek-

#### Ro 04.06.09 Monika Klaucke

#### Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 09.09.2015 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

# Englisch B2

#### Refresher Course

You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us!

Lehrbuch: Various material

#### Ro 04.06.11 Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz. Raum 5

Do. 09.30-11.00 Uhr. ab 03.09.2015

€ 62,- 14 Tage/ 28 UE



#### Getting ready for the "Oberstufe'



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

Dies beinhaltet die Verbesserung aller 4 Sprachbereiche (Sprechen, Schreiben, Leseund Hörverständnis) sowie der Grammatik. Grundlage unserer Arbeit sind englische Originaltexte aus den unterschiedlichsten Bereichen, die allen zur Verfügung gestellt werden. Wer sich also in Englisch fit für die Oberstufe machen möchte, der sollte sich anmelden! Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Neueinsteiger sind dennoch herzlich willkommen.

#### Ro 04.06.15

Fred Heppenheimer Studiendirektor a.D. Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 21.09.2015 € 30,- 10 Tage/ 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Englisch für die **Oberstufe**

Der Kurs richtet sich speziell an Schüler/-innen der gymnasialen Oberstufe (Jg.11-13) in der die Analyse / Interpretation von Sachtexten und Literatur Schwerpunkte des Unterrichts sind. Ziel des Kurses ist es, die Kenntnisse und Fertigkeiten der Teilnehmer/Innen in diesen Bereichen zu festigen bzw. zu verbessern, umso mehr Erfolg im Unterricht und bei Klausuren zu ermöglichen. Auffrischung der Grammatik und Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit (mündlich und schriftlich) sind wichtige Ergänzungen zu der Arbeit mit Texten. Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Neueinsteiger sind dennoch herzlich willkommen. Alle Materialien werden gestellt.

#### Ro 04.06.16

Fred Heppenheimer Studiendirektor a.D. Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 21.09.2015

€ 30,- 10 Tage/ 20 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

#### Kleingruppe

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

#### Ro 04.06.21

#### Margaret Pauline Finnerty

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

Mo. 18.00-19.30 Uhr, *ab 07.09.2015* 

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 04.06.22 Margaret Pauline Finnerty

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 07.09.2015

€ 63,- 12 Tage/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Französisch

#### Französisch für Anfänger A1 / A2

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder gar keinen Sprachkenntnissen. Eine allgemeine Einführung in die französische Kultur wird den Kursteilnehmern/innen helfen, sich sprachlich in Frankreich zurechtzufinden. Auf die richtige Aussprache wird besonders Wert

Lehrbuch: Voyages A1, Klett Verlag

#### Ro 04.08.01 Gaelle Schwab

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

# Französisch für Fortgeschrittene

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

#### Kapitel 4, Preis 4,95 € Ro 04.08.03

**Birait Ernst** 

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di. 18.00-19.30 Uhr. ab 08.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Französisch B1

Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Auch für 7wischeneinsteiger, die ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 4 Ro 04.08.06

#### Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab 09.09.2015 € 66,- 15 Tage/ 30 UE



#### **Italienisch**

#### Italienisch A1.1

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

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

#### Ro 04.09.01

#### Anni Popa

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, *ab* 10.09.2015 € 62,- 14 Tage/ 28 UE

#### Italienisch A1.1

(Inhalte siehe Ro 04.09.01)

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

Ro 04.09.02

#### Anni Popa

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

Mo, 10.00-11.30 Uhr, *ab 07.09.2015* € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Italienisch A1.2

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

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

#### Ro 04.09.03

#### Anni Popa

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, *ab 09.09.2015* € 62,- 14 Tage/ 28 UE

#### Italienisch A1.3

Italienisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Neu-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 5

#### Ro 04.09.04

#### Ingrid Verstraeten-Funk

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, *ab* 16.09.2015 € 44,- 10 Tage/ 20 UE

#### Italienisch A1.2

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

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

#### Ro 04.09.05

#### Anni Popa

78

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 08.09.2015  $\in$  62,- 14 Tage/ 28 UE

#### Italienisch A1.5

Italienischkurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1. ab Lektion 9

#### Ro 04.09.06

#### Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 19.00-20.30 Uhr, *ab* 15.09.2015 € 44,- 10 Tage/ 20 UE

#### Italienisch B1.8

Italienisch Mittelstufe.

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

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 6

#### Ro 04.09.08

#### Bianca Bleile-Neri

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-19.30 Uhr, *ab* 15.09.2015 € 53,- 12 Tage/ 24 UE

#### Italienisch B2

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/innen (Fortgeschrittene) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen.

Lehrbuch: Azzurro più, Kurs- und Übungsbuch B1plus, Klett Verlag

#### Ro 04.09.09

#### Anni Popa

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

Do, 09.45-11.15 Uhr, *ab* 10.09.2015 € 62,- 14 Tage/ 28 UE

#### Russisch

#### Russisch A1.3

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

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

#### Ro 04.19.01

# Iris Böhnisch

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, *ab 09.09.2015*  $\in$  62,- 14 Tage/ 28 UE

# **Spanisch**

#### Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion

#### Ro 04.22.01

#### Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 20.00-21.30 Uhr, *ab 07.09.2015* € 66,- 15 Tage/ 30 UE

#### Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

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

#### Ro 04.22.02

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1 Di, 10.20-11.50 Uhr, *ab* 08.09.2015

€ 50,- 11 Tage/ 22 UE Kleingruppe möglich

#### Spanisch A1.3

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag, ab Lektion 6

#### Ro 04.22.03

# **Betty Sarabia**Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16

Di, 18.00-19.30 Uhr, *ab* 22.09.2015 € 57,- 13 Tage/ 26 UE

#### Spanisch A1.3

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 3

#### Ro 04.22.04

#### Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16 Mi, 20.00-21.30 Uhr, *ab* 09.09.2015

Mi, 20.00-21.30 Uhr, *ab* 09.09.2015 € 66,- 15 Tage/ 30 UE

#### Spanisch A1.4

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 7

#### Ro 04.22.05

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1 Di, 08.45-10.15 Uhr, *ab* 08.09.2015 € 50,- 11 Tage/ 22 UE

#### Spanisch A2.8

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1 Ro 04.22.06

#### Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 09.09.2015  $\in$  66,- 15 Tage/ 30 UE

#### Spanisch A2.8

Ideal für Wiedereinsteiger! Wir üben die gelernte Grammatik in alltäglichen Situationen.
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3 b
Ro 04.22.07

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 09.00-10.15 Uhr, *ab 09.09.2015* € 45,- 12 Tage/ 20 UE

#### Spanisch A2.13

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 11

Ro 04.22.08

#### Maria Jose Martinez-Biswanger

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 07.09.2015* € 66.- 15 Tage/ 30 UE

#### Spanisch A2.16

La conversación es un punto importante en este curso!

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 10.20-11.50 Uhr, *ab 09.09.2015* 

€ 50,- 11 Tage/ 22 UE

#### Spanisch A2.16

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11 a

#### Ro 04.22.10

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte Do, 10.20-11.35 Uhr, *ab 03.09.2015* € 49,- 13 Tage/ 22 UE

#### Spanisch B1

En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática. Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lernund Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 6 a Ro 04.22.11

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.30-20.00 Uhr, *ab* 08.09.2015 € 50,- 11 Tage/ 22 UE

#### Spanisch B1.18

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

Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lernund Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 6 a. Ro 04.22.13

#### Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz, Raum: Altentagesstätte Do, 09.00-10.15 Uhr, *ab 03.09.2015*  $\$  49,- 13 Tage/ 22 UE

#### Spanisch Konversation

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

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

#### Ro 04.22.16 Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 19.30-21.00 Uhr, *ab 09.09.2015* € 50,- 11 Tage/ 22 UE



#### **Arbeit und Beruf**

#### **Effiziente Arbeitsorganisation**

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

Ro 05.00.01

#### Adelheid Maixner

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

Sa, 17.10.2015, 09.00-15.30 Uhr € 23,- / 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Die gelassene Art sich durchzusetzen - Frauenseminar

Welches sind die Gründe der Sprachlosigkeit von Frauen? Die Teilnehmerinnen lernen, die Sprachlosigkeit zu überwinden und die Schlagfertigkeit zu trainieren. Wie entstehen die Missverständnisse zwischen Mann und Frau und wie sind diese abzustellen? Aus welchen Gründen setzen Frauen ihre berechtigten Wünsche nicht durch und wie können sie lernen. "Nein" zu sagen, ohne Reue? Zielgruppe sind

Frauen, die deutlich mehr Selbstsicherheit erhalten wollen. Ro 05.00.02

#### Adelheid Maixner

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

Sa, 31.10.2015, 09.00-15.30 Uhr

€ 23,- / 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Bewerbungstraining

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

Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder. Ro 05.00.03

Rüdiger Wagner

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

Sa, 07.11. + Sa, 14.11.2015, 09.00-12.00 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 8 UE

#### Bewerbungstraining & Coaching intensiv

Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potenzial in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggfls. bieten. Überwinden Sie Ihre Ängste. Gewinnen Sie Zuversicht und Motivation.

Zielgruppe: Jeder, der sich mit dem Thema "Bewerbung" beschäftigt, aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.

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

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

Ro 05.00.04

Petra Skali kfm. Fachwirtin

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

Sa, 28.11. + Sa, 05.12.2015.

09.30-16.15 Uhr

€ 44,- 2 Tage/ 15 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Schreiben wie die Profis journalistische Arbeitstechniken für Interessierte und Hobby-Redakteure

Kleinaruppe

Wer schreibt, der bleibt. Nie war diese Aussage wahrer als in Zeiten des ewigen Internets und seiner multivernetzten Foren. Wer seine Inhalte in Kürze klar und unmissverständlich ausdrücken kann, hat es leichter, der wird (gern) gelesen und erntet auch mehr "Likes" oder "Followers".

Inhalte:

- Journalistische Arbeitstechniken (Recherche, Schreiben, Redigieren)
- \* Einführung in verschiedene Genres
- \* Wir verfassen eine Meldung: kurz und knackig muss sie sein
- \* Journalistische Grundwerte: Wahrhaftigkeit, Neutralität, Schutz des geistigen Eigentums und Fachbegriffe
- \* Alles Englisch oder was: Fachbegriffe von Abbinder bis Zeilenumbruch, von Boilerplate

#### Ro 05.00.05 Christine Vogel M. A.

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 Mo. 19.00-20.30 Uhr, *ab* 16.11.2015 € 23,- 3 Tage/ 6 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# **EDV - Grundlagen**

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

#### **PC-Grundlagenkurs** für aktive Ältere

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

Voraussetzungen: keine. Ro 05.01.01 Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Do. 9.00-12.00 Uhr, ab 08.10.2015 € 50,- 3 Tage/ 12 UE Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Fit am PC - Windows 7 für Einsteiger

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

Voraussetzungen: keine Betriebssystem: Windows 7

Arheitsmaterial: Kann heim Dozenten im LInterricht für € 10 erworben werden.

Ro 05.01.02

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Di, 19.15-21.30 Uhr, *ab* 08.09.2015 € 66,- 5 Tage/ 15 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### PC-Kurs für Kids -PC Grundlagen und mehr

(Word, Excel, Internet, Power Point) Herbstferienkurs für Kinder ab 8 Jahren Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit Symbolen, Bildern und WordArt gibt es tolle Anregungen und individuelle Förderung. In einer kleinen Gruppe lernen Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung am Computer besitzen, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Zusätzlich lernen wir Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2010 unter Windows 7.

#### Ro 05.01.05 Helga Peters

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

Mo, 26.10.2015 bis Fr, 30.10.2015, ieweils 09.30-12.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

# **Tabellenkalkulation**

#### Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

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

Literatur: Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag, kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.

Ro 05.02.11

#### Monika Lenhart

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

Mo, 18.00-20.15 Uhr, ab 11.01.2016

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Präsentation

#### Präsentationen mit PowerPoint 2010

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

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen.

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

#### Ro 05.02.19 Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Do, 18.00-21.00 Uhr, ab 10.09.2015 € 50,- 3 Tage/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



# **Internet, Fotos** und mehr

#### Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: \* Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? \* Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife \* Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web \* Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen \* Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Cache/Cookie; Download von Dateien \* Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat \* Einführungen zu 'Social Community'

Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

#### Ro 05.02.20

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Di, 01.12., 08.12.2015, 12.01., 19.01. 26.01.2016, 19.15-21.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 15 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung



#### Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere

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

Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzung: keine

#### Ro 05.02.21 Helaa Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Do, 9.00-12.00 Uhr, ab 05.11.2015 € 50,- 3 Tage/ 12 UE Hinweis: max. 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: \* Anlegen einer Mitgliedschaft \* Grundlagen des Ersteigerns \* Suchen von Artikeln \* Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern \* Mitsteigern bei Angeboten \* 3-2-1 meins - und wie gehts weiter? \* Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks \* Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf \* Hilfreiche Zusatzsoftware /

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse

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

#### Ro 05.02.24

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Mo, 12.10.2015, 19.00-22.00 Uhr € 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### **Vom Digitalbild zum Fotobuch**

Ein Fotobuch vom Urlaub, der Familienfeier oder auch von Eindrücken eines Jahres ist die ideale Form, um unvergessliche Momente wirkungsvoll zu präsentieren. Ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.

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

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

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

#### Ro 05.02.26

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG. Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Di, 19.15-21.00 Uhr, ab 10.11.2015

€ 33,- 3 Tage/ 7 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Workshop Digitalkamera

Der Kurs vermittelt das Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: \* Vertraut machen mit der Kamera \* Einspielen der Bilder \* Bildoptimierungen mittels spezieller Software \* Größe der Datei bzw. deren Veränderung \* Übermitteln an ein Labor \* Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.

Mitzubringen: Kamera mit USB Kabel (sofern vorhanden).

#### Ro 05.02.27

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Di, 03.11.2015, 19.00-22.00 Uhr € 17,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

## **Tastschreiben**



#### Tastschreiben am PC in 5 Tagen

Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß. Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

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

#### Ro 05.04.01 Monika Lenhart

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

Do 1730-19 30 Uhr ab 05.11.2015

€ 59,- 5 Tage/ 13 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

Kursgebühr für Kinder 48,-€. Inkl. EDV-Gebühr 3,-€/Tag. Keine Gebührenermäßigung/

# Kaufmännische Kurse

#### Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechungswesens etc. geklärt.

Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben. Ro 05.06.01

Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte Di, 19.30-21.00 Uhr, *ab 03.11.2015* 

€ 18,- 4 Tage/ 8 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer

# Organisation/ **Management**

#### Aktive Kundenansprache für Handwerker

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

#### Ro 05.09.01

#### Rüdiger Wagner

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

Di, 17.11.2015, 19.00-22.00 Uhr

€ 23,- / 4 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmer / Kleingruppe

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Mathematik**

#### Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016



Besprechung der Grundlagen in Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie und Lineare Algebra mit entsprechenden Aufgaben für Grundkurs und Leistungskurs.

#### Ro 06.08.01

#### Gabriele Breitbach-Hitzel

Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16 Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 15.09.2015 € 60,- 10 Tage/ 40 UE Hinweis: max. 16 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

#### Mathematik für Realschüler



In diesem Kurs für Schüler der 10. Klasse werden grundlegende mathematische Kenntnisse aufgefrischt und prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt, zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung. Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Zirkel, Lineal, Geodreieck und Taschenrechner. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.

#### Ro 06.08.02

#### Mario Bauer

Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 16.00-17.30 Uhr, ab 17.09.2015 € 30,- 10 Tage/ 20 UE Hinweis: max. 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

> In eigener Sache: Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit. Kontakt: 0 6106 / 693 12-25

# ANMELDUNG

# Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

whs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K	☐ whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	whs Heusenstumm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	☐ whs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro	☐ vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R
Name/Vorname				
(bei Personen unter 18 Jahr	(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	eines Erziehungsberechtigte	(ua	
Straße/Hausnummer				
PLZ/Wohnort				
Telefon (tagsüber)				
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	oen vorrangig verwendet)			
Jahrgang: (	Geschlecht: 🗖 männlich	u weiblich (freiwillige Ar	🗖 weiblich (freiwillige Angaben zu statisischen Zwecken)	:ken)
!	į			
KURS-NR.:	TITEL			
KURS-NR.:	TITEL			
🗖 Ich beantrage Gebüh	🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	. (Nachweis bitte <b>unbec</b>	<b>lingt</b> der Anmeldung bei	ifügen)
Für Kurse bei der <b>vhs K</b> ı	Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> bitte Zahlart wählen:	zenbach, vhs Rodgau ı	und vhs Rödermark bit	te Zahlart wählen:
☐ Ich möchte per Rechr	☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	O Verwaltungsgebühr pr	o Veranstaltung)	
🔲 Ich möchte per Lastsc	🔲 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	in SEPA-Lastschrittmande	at (siehe Rückseite)	
Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> wer bei weniger als 10 Teilnehmenden.	Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	Rechnung bezahlt, bitte	beachten Sie dabei die	gestaffelten Gebühren
Datum	Unterschrift (Vor- und Zuname)	ume)		
(Bei Personen unter 18 Jahra	(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	berechtigten.)		
<b>Mit der Unterschrift werd</b> Homepage entnehmen ode	<b>Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.</b> Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. <b>Diese Anmeldung ist verbindlich.</b>	en der veranstaltenden vh .nmeldung ist verbindlich.	<b>ıs anerkannt.</b> Diese können	Sie der jeweiligen



# ANMELDUNG

# Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

whs Kreis Offenbach whs Frankfurter Str. 160-166 Wilhel 63303 Dreieich 6312E Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-N	whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	whs Heusenstamm im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	uhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro	■ whs Rödermark Dieburger Str. 9-11 633.22 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R
Name/Vomame				
[bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten]	auch Name/Vorname	eines Erziehungsberechtigte	lus)	
Straße/Hausnummer				
PLZ/Wohnort				
Telefon (tagsüber)				
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	angig verwendet)			
Jahrgang: Geschlecht:	scht: 🗖 männlich	usiblich (freiwillige Ar	🗖 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	ken)
KURS-NR.:	THEL			
KURS-NR.:	TITEL			
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	iäßigung/-befreiung.	(Nachweis bitte <b>unbed</b>	<b>lingt</b> der Anmeldung bei	fügen)
Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> bitte Zahlart wählen: □ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	<b>fenbach, vhs Dietz</b> :zahlen (zzgl. € 2,50	<b>enbach, vhs Rodgau ı</b> D Verwaltungsgebühr pr	und vhs Rödermark bitt o Veranstaltung)	te Zahlart wählen:
🔲 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	zahlen und erteile ei	n SEPA-Lastschriftmandc	at (siehe Rückseite)	
Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	werden immer per R den.	echnung bezahlt, bitte l	oeachten Sie dabei die g	gestaffelten Gebühren
Datum Unte	Unierschrift (Yor- und Zuname)	me)		
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	schrift eines Erziehungsl	oerechtigten.)		
<b>Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt.</b> Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. <b>Diese Anmeldung ist verbindlich.</b>	<b>eilnahmebedingunge</b> vhs erfragen. <b>Diese A</b> r	n der veranstaltenden vh nmeldung ist verbindlich.	i <b>s anerkannt.</b> Diese können	Sie der jeweiligen



# ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!	Datum/Ort Uterschrift	IBAN: DE	Kreditinstitut (Name)	Postleitzahl und Wohnort	Straße und Hausnummer	Name und Vorname (Kontoinhaber)	□ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)  Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.  Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrifteinzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
schicken oder			     				ZZ00000096815)  Konto mittels Lastschrift hs auf mein Konto gezo- die Erstattung des belas- sedingungen.

# ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abaeben!	Datum/Ort Uterschrift	Kredifinstitut (Name)  IBAN: DE	Postleitzahl und Wohnort  BIC:	Straße und Hausnummer	Name und Vorname (Kontoinhaber)	Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.	□ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ000000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
oder						tels Lastschrift n Konto gezo- nng des belas- en.		096815)