

Programm 2. Halbjahr 2017

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

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

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

Fax: 06106 693-3229

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

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

Semesterbeginn: **Fr., 1. September 2017**

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 abge sagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

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

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

Gebührenbefreiung

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

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

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

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

Gebührenermäßigung

VollzeitschülerInnen, VollzeitstudentInnen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Be-

hinderung 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 Ermäßigung gewährt werden.

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon oder E-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**

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

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

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



Das Team der vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch (Leitung), 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 statt.

Kreis- vhs-Kurse in Rodgau

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

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. Mitzubringen: USB-Stick.

Ro 01.04.01

Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)

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

Sa, 04.11.2017, 09.30-12.30 Uhr

€ 17,- / 4 UE / max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter www.vhs-rodgau.de bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 06106 693-1225). Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Baustellenführung mit Christian Setzepfandt

Ro 01.00.01

Silke Ott

Frankfurt am Main / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim

Fr, 08.09.2017, 15.00-20.00 Uhr

€ 25,-/Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Luther in Frankfurt mit Michael Quaas

Ro 01.00.02

Silke Ott

Frankfurt am Main / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim

Do, 05.10.2017, 15.00-20.00 Uhr

€ 27,-/Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Ausstellung "Jil Sander" im Museum Angewandte Kunst in Frankfurt

Ro 01.00.03

Silke Ott

Frankfurt am Main / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim

Mi, 06.12.2017, 13.00-20.00 Uhr

€ 20,-/Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mainzer Landtag und weihnachtliches Mainz

Ro 01.00.04

Silke Ott

Mainz / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim

Di, 12.12.2017, 09.00-20.00 Uhr

€ 30,-/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 zwei 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, Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte

Fr, 19.01.2018, 16.00-18.15 Uhr

Sa, 20.01.2018, 10.00-13.45 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Rundum fit für Körper und Geist

Dass regelmäßiges Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems notwendig ist, um den Körper bis ins hohe Alter fit und gesund zu erhalten, ist bekannt. Auch, dass das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden kann - und muss! - wissen inzwischen viele. Dass jedoch körperliche Aktivität unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hat, ist bislang weitgehend unbekannt. Bereits moderate Bewegung bewirkt eine sofortige, messbare Steigerung der Gehirndurchblutung! Wir werden uns in unserem 2-tägigen Seminar mit der Wissensvermittlung zur Funktionsweise unseres Gehirns, mit den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in Theorie und Praxis sowie verschiedenen Fitness-Einheiten befassen. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Matte, Getränk, Handtuch, Turnschuhe; bei Bedarf Lesebrille, Schreibzeug (Block und Stift)

Ro 01.06.02

Susanne Dey zertif. Gedächtnistrainerin

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

Sa, 11.11. + Sa, 18.11.2017,

09.00-13.30 Uhr

€ 26,-, min. 12 Teilnehmer

€ 32,-, min. 10 Teilnehmer

€ 40,-, min. 8 Teilnehmer

2 Samstage/ 12 UE

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Schlüssel verlegt, Namen nicht parat, einen Termin vergessen. So etwas kennt fast jeder. Aber was kann man dagegen tun? Die gute Nachricht: Unser Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren. Im Kurs werden verschiedene Gehirnfunktionen trainiert. Die Vielfalt der Übungen verbindet Kreativität und Fantasie mit der kognitiven Ebene. Weitere Trainingsziele sind Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Denkfähigkeit, assoziatives Denken. Es gibt keinen Leistungsdruck. Mit Spaß und Freude werden Wissensdurst, Neugier, Aha-Erlebnisse gefördert und Erfolgsergebnisse ermöglicht.

Kommunikation und das soziale Miteinander spielen eine Rolle, das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gefördert.

Mitzubringen: Schreibzeug

Ro 01.06.03

Claus Schlatter zertif. Gedächtnistrainer

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 08.11.2017

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

5 Mittwoche/ 10 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Konflikte klären - Frieden heißt auch richtig streiten können

Konflikte gibt es in allen Lebensbereichen, egal ob mit Partnern, Familie, Nachbarn, Erben, am Arbeitsplatz, beim Sport oder im Verein. Der Workshop richtet sich an alle, die wissen wollen, wie Konflikte im Sinne einer positiven Veränderung geklärt werden können. Dazu gibt es praktische Anwendungen und Strategien. Mitzubringen: Schreibzeug

Ro 01.06.04

Claus Schlatter Mediator

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

Sa, 18.11.2017, 13.00-17.30 Uhr

€ 16,-, min. 10 Teilnehmer

€ 20,-, min. 8 Teilnehmer

€ 26,-, min. 6 Teilnehmer

6 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagfertigkeitstraining - Nie wieder sprachlos

Ist Ihnen die passende Antwort wieder eine Stunde zu spät eingefallen? Hier werden sie herausgefordert, wie im alltäglichen Leben Kontra zu bieten. Egal ob Pauschal-Angriffe, Unterstellungen, Verdrehen von Tatsachen - die pointierte Antwort aus der Tasche zu ziehen, die Ihnen Genugtuung verschafft, ist das Ziel! Sie erhalten viele praktische Tipps, vom Ausstrahlen von Persönlichkeitssignalen bis zur unanfechtbaren Körpersprache. Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken.

Ro 01.06.05

Alexandra Bentz Schauspielerin & Sängerin

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

Sa, 25.11. + So, 26.11.2017,

11.00-16.00 Uhr

€ 35,- 2 Tage/ 11 UE

Kommunikation ganz einfach

Warum reden wir so oft aneinander vorbei, obwohl wir dieselbe Sprache sprechen? Ist Kommunikation mehr als Sprache? Gibt es Techniken und Strategien für erfolgreiche Gespräche und lassen sich Gespräche konstruktiv gestalten? Und wie meistert man (besonders) schwierige Gesprächssituationen?

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert und warum sie gelegentlich misslingt. Wenn Sie beispielsweise mehr über Kommunikationsmodelle, Ich-Botschaften, Körpersprache, die Gesprächsführung anhand von Fragen, über nonverbale und verbale Kommunikation, über erfolgreiche Argumentation oder das erfolgreiche Geben und Nehmen von Feedback lernen wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Ro 01.06.06

Klaus Linten Trainer & Coach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 28.10.2017, 10.00-15.00 Uhr

€ 12,-, min. 12 Teilnehmer

€ 14,-, min. 10 Teilnehmer

€ 18,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

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

Ro 01.06.07

Klaus Linten Trainer & Coach

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

Do, 02.11.2017, 18.00-21.30 Uhr

€ 7,-, min. 12 Teilnehmer

€ 9,-, min. 10 Teilnehmer

€ 11,-, min. 8 Teilnehmer

3 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Marburger Konzentrations-training für die Grundschule



"Nun konzentrier dich doch mal!" - Hörst du das auch manchmal von deinen Eltern oder Lehrern? Dann mach mit beim Marburger Konzentrationstraining und werde ein Konzentrationsprofi.

Wir werden verschiedene Spiele und Übungen kennenlernen, die Hilfen für deine Konzentration, Entspannung und Merkfähigkeit sein können. Es findet ein Elterninfoabend am 13.11.2017 um 19.30 Uhr statt. (Dauer ca. 45 Minuten). Bei Fragen zu Inhalt oder Ablauf: anne-ries@gmx.de oder 0163-6870681.

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

€ 43,- 6 Tage/ 13 UE / max. 6 TN

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

Anne-Kathrin Ries Physiotherapeutin & Trainerin

1. + 2. Klasse

Ro 01.06.08

Mo, 14.30-16.00 Uhr, **ab 30.10.2017**

3. + 4. Klasse

Ro 01.06.09

Mo, 16.00-17.30 Uhr, **ab 30.10.2017**



Kurse für Kinder und Jugendliche

PEKiP®

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter 06106 / 693-1225 oder bei der Dozentin 06106 14470.

Gabriele Ginn

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Die Kurse laufen montags, dienstags und

donnerstags.



Psychologie

Wie man die Kraft der Gedanken fürs Gesundsein nutzen kann

Gedanken und Gefühle können den Weg zur Gesundheit bahnen, aber - dabei darf nicht vergessen werden - leider auch zu Krankheiten und deren Langzeiterhaltung.

Ausgehend von den Forschungsarbeiten zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) kann die individuelle Lenkung und Steuerung der Gedanken und Gefühle positiven Einfluss nehmen auf Krankheiten wie Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Allergien u. a.

Im Zusammenhang mit Stress und starker Belastung dient es dazu Burnout-Prozessen vorzubeugen oder entgegenzuwirken und wird damit zu einem besonderen Teil der Gesundheitsprävention.

Im Kurs lernen Sie HGT kennen und machen erste Erfahrungen.

Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Ro 01.07.01

Karl-Heinz Wenzel Diplompädagogin

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

Sa, 28.10.2017, 09.00-17.00 Uhr

€ 22,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

10 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

28 Tage Zum Aktivieren Ihrer Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Balance

Kleingruppe

Ein aufbauendes und in sich abgeschlossenes Kursprogramm über 28 Tage mit 5 Workshops und kleinen täglichen Umsetzungsübungen. Die 5 Präsenztage dienen der Vermittlung theoretischen Wissens, dem Anleiten von Entspannungs- und Meditationsübungen, dem Erlernen von Mentaltechniken und dem proaktiven Austausch mit den Teilnehmern. Ein Kurs für

- Menschen, die Ihre Lebensfreude (wieder) entdecken möchten

- Menschen, die nach größerer innerer Zufriedenheit und Balance suchen

- Menschen, die ihr Leben aktiv selbst bestimmen und gestalten möchten

Ro 01.07.02

Petra Skali Mentaltrainerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 3

Sa, 09.30-12.30 Uhr, ab 28.10.2017

€ 113,- 5 Samstage/ 20 UE/ max. 7 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



Positiv leben

Kleingruppe

Was immer Sie brauchen, um glücklich, gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein - das Leben hält alles für Sie bereit. Sie bestimmen bewusst oder unbewusst, wie Ihr Leben verläuft.

Wir sind, was wir denken. Der Gedanke wird zum TUN. Das Tun zur Gewohnheit. Die Gewohnheit formt unseren Charakter und unser Leben. Das hat nicht nur Auswirkung auf uns selbst, sondern bestimmt auch unser gesamtes Umfeld und die Reaktion der Menschen auf uns.

Erfahren Sie im 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, Puisseauxplatz 3, Raum 3

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 24.10.2017**

€ 30,- 2 Dienstage/ 8 UE / max. 7 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einführung in Huna

Huna bedeutet "geheimtes Wissen" und ist die heute in den westlichen Ländern praktizierte Form des hawaiianischen Schamanismus. Huna zeigt Wege auf, wie das innere Potenzial entfaltet werden kann. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden bewusst wahrgenommen und gestärkt, um Alltag und Herausforderungen flexibel und liebevoll anzugehen. Es ist eine Methode für einen wertschätzenden Umgang mit sich und der Umwelt. Neben den Grundprinzipien des Huna lernen die Teilnehmer, innere Blockaden aufzulösen und Energie zuzuführen.

Ro 01.07.04

Klaus Linten Trainer & Coach

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

Sa, 20.01.2018, 10.00-15.00 Uhr

€ 17,-, min. 12 Teilnehmer

€ 21,-, min. 10 Teilnehmer

€ 26,-, min. 8 Teilnehmer

7 UE / max. 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Biologie/Tiere

Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbühl informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze und erklärt 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 fast jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Ro 01.14.01

Dieter Gewalt

Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbühl

Sa, 07.10.2017, 10.00-13.45 Uhr

€ 6,- / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

Wolliger Schaf-Ausflug - Schafe scheren im Rodgau



Heute gehen wir den Schafen an die Wolle! Wir werden unsere Zackelschafe scheren und das Thema Wolle der Schafe ausgiebig betrachten. Selbstverständlich können Sie bei der Schur mithelfen. Bitte (Bastel)schere mitbringen. Schafknuddeln ist inklusive. Überlegen Sie sich, was Sie schon immer mal über die Wolle der Schafe erfahren wollten.

Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns eine E-Mail oder eine postalische Anmeldung mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.

Ro 01.14.03

Markus Metzger Schäfer und Coach

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben **Sa, 23.09.2017**, 14.00-15.30 Uhr

€ 6,- pro Einzelperson

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

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schaf-/ Ziegenspaziergang durch die Gemarkung



Wandern Sie mit einer Herde von ca. 10 Schafen/ Ziegen durch die Rodgauer Gemarkung. Erleben Sie dabei unseren Hütehund bei seiner Arbeit und die Schafe wie sie uns (hoffentlich) entspannt folgen. Während der Wanderung erfahren Sie alles, was Sie schon immer mal über Landwirtschaft wissen wollten. Zur Stärkung werden wir gemeinsam ein Picknick einlegen und sind am Ende der Tour wieder am Startpunkt zurück. Zum Picknick erhält jede Familie eine Dose Lammbratwurst, welche auch mit nach Hause genommen werden darf. Die Wanderung wird stetig in Schrittgeschwindigkeit erfolgen. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, ggf. Proviant und Decke für das Picknick. Achtung: Familienanmeldung siehe 01.14.03.

Ro 01.14.04

Markus Metzger Schäfer und Coach

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben **Sa, 04.11.2017**, 14.00-16.00 Uhr (incl. Picknick)

€ 9,- pro Einzelperson, € 16,- pro Familie

(max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,- €)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wolfsküsse - Bei Schafen, Ziegen und dem Wolf



Wir treffen uns zur Wolfszeit in der beginnenden Dämmerung und lernen anhand praktischer Beispiele viel über die Rückkehr der Wölfe in unsere Region. Als fachliche Grundlage dient das Buch von Eckhardt Fuhr "Rückkehr der Wölfe" und kindgerechtes Infomaterial sowie eigene Erfahrungen. Die Veranstaltung findet direkt inmitten der Schafweide statt und der Kontakt mit und bei den Schafen wird das Rahmenprogramm bilden. Ebenso werden Sie aufgrund der einsetzenden Dämmerung die Arbeitsweise eines Herdenschutzhundes erleben dürfen. Achtung: Familienanmeldung siehe 01.14.03

Ro 01.14.05

Markus Metzger Schäfer und Coach

Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben **Sa, 28.10.2017**, 20.00-22.00 Uhr

€ 7,- pro Einzelperson, € 14,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,- €)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Locker an der Leine Ein Leinenführigkeitsseminar

Kleingruppe

Leinenführigkeit bedeutet, dass der Hund in jeder Situation an einer durchhängenden Leine läuft, egal was um ihn herum geschieht! Aus welchem Grund auch immer Spannung auf die Leine kommen könnte, der Hund korrigiert sich selbst. In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und trainiert, um dieses Ziel zu erreichen. Bitte mitbringen: Hund, Halsband, 2-m-Leine, Motivationsgegenstand (Futter oder Spielzeug), Decke zum Ablegen, Wasser, Handtuch, Nachweis Hundehaftpflicht.

Ro 01.16.01

Ute Frank Zertif. Hundezieherin

Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz am Don-Bosco-Heim

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 12.09.2017**

€ 62,- 5 Dienstage/ 10 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bindung zum Hund

Kleingruppe

In diesem Kurs wird in sieben Wochenschritten erläutert, was Bindung zwischen Hund und Mensch bedeutet: nämlich eine ganz besondere soziale Beziehung. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie der Hundehalter die Bindung zu seinem Hund verbessern oder herstellen kann. Ein großes Thema vor allem für Besitzer von traumatisierten (Auslands-) Tierschutz-Hunden. Es geht um das Zusammengehörigkeitsgefühl und das Vertrauen zueinander und wie man dies fördert. Jede Woche wird eine Übung gelehrt. Voraussetzungen: Ihr Hund kann Sitz und Bleib und eine gewisse Zeit ruhig warten und die Anwesenheit von anderen Hunden aushalten. Hundehaftpflicht und ausreichend Impfschutz müssen vorhanden sein. Mitzubringen sind: Hund, Halsband evtl. Geschirr, 2-m- und 5-m-Leine, verschiedene Spielsachen, Futter oder Leckerchen, Wasser, Decke, Nachweis Hundehaftpflicht.

Ro 01.16.02

Ute Frank Zertif. Hundezieherin

Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz am Don-Bosco-Heim

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 24.10.2017**

€ 87,- 7 Dienstage/ 14 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Beschäftigung mit dem Hund

Kleingruppe

Wie kann die Beschäftigung und Auslastung während der Zeit eines Spazierganges oder wenn ein Hund wegen Verletzung geschont werden muss, aussehen? Ziel dieses Kurses ist es, den Hund mit unterschiedlichen Such-, Geschicklichkeits- und "Jagd"-Spielen, eingebettet in die klassischen Unterordnungs-Übungen wie Sitz, Platz, Steh, Hierher zu beschäftigen und seine Sinne "Sehen", "Hören", "Riechen" und "Schmecken" durch gezielte Angebote zu beschäftigen. Wir basteln auch einige Beschäftigungsspiele selbst. Dieser Kurs ist nur mit dem Besitzer machbar, steigert also zeitgleich das Zusammengehörigkeitsgefühl, die Bindung. Voraussetzungen + Mitzubringen siehe Kurs Ro 01.16.02.

Ro 01.16.03

Ute Frank Zertif. Hundezieherin

Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz am Don-Bosco-Heim

Mo, 16.00-17.30 Uhr, **ab 02.10.2017**

€ 62,- 5 Montage/ 10 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Apportieren - Bringen - Tragen

Kleingruppe

Apportieren bedeutet Herbeibringen. Mit wenig Ausrüstung lässt es sich zwanglos in jeden Spaziergang integrieren oder als Beschäftigung in Haus und Garten einsetzen. Der Hund wird körperlich und geistig beansprucht, wir fördern das Zusammenarbeiten und Erleben, sowie die Hund-Mensch-Beziehung. Außerdem bauen wir damit den Grundgehorsam weiter aus. Voraussetzungen siehe Kurs Ro 01.16.02. Mitzubringen: Hund, Halsband, Leine, Schlepplleine ca 10m, verschiedene Gegenstände, die der Hund tragen lernen soll - Futter und Spielzeug, Wasser, Handtuch, Decke zum Ablegen, Nachweis Hundehaftpflicht.

Ro 01.16.04

Ute Frank Zertif. Hundezieherin

Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz am Don-Bosco-Heim

Mi, 17.00-18.30 Uhr, **ab 13.09.2017**

€ 75,- 6 Mittwoch/ 12 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen



Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders für Experimentierfreudige bestens geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben.

Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise vertiefen oder vertiefen. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.05.02

Edi Hermann Staatl. anerkannter Grafik-Designer

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

Sa, 11.11. + So, 12.11.2017,

10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Musik / Musizieren

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses. Erarbeitung aktueller Lieder mit einfachen Akkorden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Ro 02.08.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 52,- 15 Mittwoche/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Ro 02.08.03

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 52,- 15 Mittwoche/ 20 UE

Ro 02.08.04

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2017**
€ 52,- 15 Montage/ 20 UE

Ro 02.08.05

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.09.2017**
€ 52,- 15 Montage/ 20 UE

Ro 02.08.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 52,- 15 Dienstage/ 20 UE



Gitarre für Fortgeschrittene 1

Ro 02.08.07

Christoph Roßbach Musikpädagoge

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 22.08.2017**
€ 55,- 16 Dienstage/ 21 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 2

Ro 02.08.08

Christoph Roßbach Musikpädagoge

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 22.08.2017**
€ 55,- 16 Dienstage/ 21 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 3

23.8. und 30.8.2017 finden im Familienzentrums, Seminarraum 3, Alter Weg 63F statt.

Ro 02.08.09

Christoph Roßbach Musikpädagoge

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 23.08.2017**
€ 66,- 19 Mittwoche/ 25 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. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Sie erlernen Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.

Ro 02.08.10

Thea Florea Diplom-Schlagzeuglehrerin

Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungssaum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 18.11. + So, 19.11.2017,

13.00-16.00 Uhr

€ 21,- 2 Tage/ 8 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Keyboard - Tasteninstrumente

Kleingruppe

In diesem Workshop lernen Sie die Vielseitigkeit des Keyboards mit allen gängigen Sounds kennen. Piano, Orgel und Co. ganz ohne Noten spielen lernen.

Ro 02.08.12

Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur

Rodgau (Dudenhofen), Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3

Sa, 11.11.2017, 11.00-13.15 Uhr

€ 16,- / 3 UE / max. 5 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

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

Ro 02.09.01

Uwe Kraemer-Ave Marie

Fr, 27.10. + 03.11.2017,

20.00-21.00 Uhr, Bürgerhaus Nieder-Roden, Römerstr. 13

Fr, 10.11.2017, 20.00-21.00 Uhr,

Gartenstadtschule, Kastanienallee 16,

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 13,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

3 Freitage/ 4 UE

Medienpraxis

Digitale Fotografie für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Sie fotografieren mit einer digitalen Kamera und sind mit den Ergebnissen nicht so richtig zufrieden? Sie möchten mehr über den Zusammenhang von Blende - Zeit und ISO erfahren und lernen, welche Bildeffekte damit zu erreichen sind? Sie haben das zwar alles schon mal gehört (so Sachen wie den Weißabgleich oder Messmethoden), können dies aber nicht an Ihrer Kamera umsetzen? Dann sind Sie in meinem Fotokurs für digitale Fotografie richtig. Der Kurs ist für alle digitalen System- und Spiegelreflexkameras geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre Gebrauchsanleitung mit! Denken Sie auch an leere Speichermedien und volle Akkus und dem Wetter entsprechende Kleidung, da wir viele Übungen direkt in die Praxis umsetzen wollen.

Ro 02.11.01

Peter Giefer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz 3, Altentagesstätte

Mi, 18.00-21.45 Uhr, **ab 15.11.2017**

€ 50,-, min. 12 Teilnehmer

€ 60,-, min. 10 Teilnehmer

€ 75,-, min. 8 Teilnehmer

4 Mittwoche/ 20 UE

Das bessere Bild durch Bildgestaltung

Ihre Fotos sind gut, und es sind richtige Bilder? Sie haben das gewisse Etwas in Ihren Aufnahmen? Schneiden Sie niemals Füße oder Hände ab? Gelingt Ihnen immer das besondere Foto? Sind Ihnen Begriffe wie der "Goldene Schnitt" oder die perfekte Gegenlichtaufnahme geläufig? Wenn Sie mehr als zwei dieser Fragen mit Nein beantworten, kann ich Ihnen für die meisten dieser Punkte Hilfe und Übung bieten. Sie lernen, eigenen Stil zu entwickeln und Ihre Fotografie zu verfeinern. Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, die eine manuelle Einstellung zulassen. Bitte bringen Sie Ihre Gebrauchsanleitung mit! Denken Sie auch an leere Speichermedien und volle Akkus und dem Wetter entsprechende Kleidung, da wir viele Übungen direkt in die Praxis umsetzen wollen.

Ro 02.11.02

Peter Giefer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz 3, Altentagesstätte

Sa, 13.01. + So, 14.01.2018,

10.00-17.00 Uhr

€ 50,-, min. 12 Teilnehmer

€ 60,-, min. 10 Teilnehmer

€ 75,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 17 UE

Einfach immer dabei - die Handykamera richtig eingesetzt

Die beste Kamera ist die, die immer dabei ist. Aber auch bei der Handy-Kamera gibt es einiges zu beachten und einzustellen, damit die Bilder richtig gut werden. Manche sind von Fotos aus teuren großen Kameras nicht zu unterscheiden. Um dies zu erreichen, zeige ich Ihnen in diesem Kurs alles was Sie wissen müssen und was Sie können müssen. Bitte bringen Sie Ihr fototaugliches Handy oder Smartphone oder Tablet sowie ein Lade- und Datenkabel mit. Wir werden viele Einstellungen sofort in der Praxis üben und die Ergebnisse gemeinsam betrachten.

Ro 02.11.03

Peter Giefer

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 29.01.2018, 18.00-21.45 Uhr

€ 13,-, min. 12 Teilnehmer

€ 15,-, min. 10 Teilnehmer

€ 19,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE

Videoschnitt für Einsteiger - Mit Spaß eigene Filme machen Kleingruppe

Ihre Filmaufnahmen sind auf einem Medium (z. B. SD-Karte, Festplatte) als einzelne Videoclips gespeichert. Diese ergeben aber noch keinen vorzeigbaren Film. Das Filmmaterial muss noch mit einem Schnittprogramm nachbearbeitet werden. Damit kann man die Videoclips auf die richtige Länge kürzen, unscharfe Stellen entfernen oder in der Reihenfolge beliebig verschieben. Es lassen sich auch zahlreiche Effekte, Titeleinblendungen sowie Hintergrundmusik und Sprachkommentare hinzufügen. Wir arbeiten mit dem kostenlosen Download-Programm Windows Movie Maker. Sie erfahren, wie man einen Film mit diesem Programm erstellen kann und wie man die fertigen Werke als Datei abspeichert oder auf eine DVD brennt. Zuzahlung von 6 Euro für USB-Stick direkt an den Kursleiter im Kurs.

Ro 02.11.06

Thomas Breitenbach

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

Sa, 04.11.2017, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Videoschnitt für Fortgeschrittene - Der kreative Umgang mit Videoclips Kleingruppe

Sie haben bereits Erfahrungen im Videoschnitt gesammelt und beherrschen die Grundfunktionen Ihres Schnittprogrammes?

Dann wird es Zeit tiefer in die Materie einzutauchen!

Es werden interessante und spannende Themen wie Zeitlupen-Trailer, Zeitraffer, Schnitt nach Takt, Insert-Schnitte, Keyframebearbeitung, Musik auf die passende Länge "trimmen", Bild- und Tonkorrekturen, Trennen und Weiterverwendung von Ton- und Bildspuren, Arbeiten mit Ton- und Geräuscheffekten (Audiodataien), Mehrspurtechnik u. v. m. demonstriert und geübt. Bitte mitbringen: Notebook/Laptop mit eigenem installiertem Schnittprogramm (Magix Video Deluxe, CyberLink Power Director, Pinnacle Studio, Premiere Elements...) KEIN Windows Movie Maker oder Ähnliches, da Funktionsumfang nicht ausreichend.

Zuzahlung von 6 Euro für USB-Stick direkt an den Kursleiter im Kurs.

Ro 02.11.07

Thomas Breitenbach

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisse-

auxplatz 3, Altentagesstätte

Sa, 25.11.2017, 10.00-16.00 Uhr

€ 41,- / 8 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Tolle Videofilme drehen - wie geht's?

Kleingruppe

Sie machen ab und zu Videoaufnahmen mit Ihrem Camcorder, Fotoapparat mit Videoaufzeichnung, iPad oder iPhone? Dieser Kurs sensibilisiert Sie Fehler zu erkennen und zeigt Ihnen auf, wie Sie es deutlich besser machen können. Dazu dienen Livedemonstrationen, Videoeinspielungen mit den schlimmsten Sünden des Filmens sowie vielen praktischen Übungen am eigenen "Filmgerät". Weiter gibt Ihnen Ihre Kursleitung zahlreiche Dreh-Tipps zu diversen Filmprojekten. Bitte bringen Sie Ihr "Filmgerät" mit vollem Akku und leerem Speicher, sowie evtl. die Bedienungsanleitung mit. Falls vorhanden, ein Stativ und wenn Sie möchten, eigene Filmaufnahmen zur Analyse.

Ro 02.11.08

Thomas Breitenbach

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

Sa, 30.09.2017, 10.00-16.00 Uhr

€ 28,-, min. 10 Teilnehmer

€ 35,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kunsthandwerkliches Gestalten

Geschenke-Werkstatt

für Kinder 1. bis 4. Klasse



Du hast Lust und Spaß am Basteln? Möchtest du gerne verschiedene Materialien kennenlernen und dich interessiert, was Tolles daraus entstehen kann? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich. Gerade in der Vorweihnachtszeit bekommt Basteln eine ganz besondere Bedeutung. Es ist schön, etwas Selbstgemachtes an Mama und Papa zu verschenken oder damit das eigene Zimmer zu dekorieren.

Eingesetzt werden Materialien wie Tontöpfe, Marmorierfarbe, PET Flaschen, Tonkarton, Naturmaterialien. Kursgebühr incl. Materialkosten in Höhe von 20 Euro.

Ro 02.12.01

Irene Carl

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Fr, 15.30-17.00 Uhr, **ab 27.10.2017**

€ 48,- 6 Freitage/ 12 UE / max. 10 TN

Keine weitere 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, 19.30-21.15 Uhr, **ab 07.11.2017**

€ 55,- 6 Dienstage/ 14 UE/ max. 8 TN

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. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben. Zum 1. Kursabend bitte Material für ein freies Arrangement zum japanischen Kurzgedicht von -Basho- mitbringen: "Noch die rote Sonne glüht, erbarmungslos aber der Herbstwind rauscht".

Ro 02.12.12

Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 05.10.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstage/ 16 UE

Textiles Gestalten

Häkeln für Anfänger & Fortgeschrittene

Kleingruppe

Sie möchten häkeln lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Häkelanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Häkelobjekt. Bitte mitbringen: Das Garn Ihrer Wahl, mit dem Sie arbeiten möchten und Häkelnadeln (4-5 bzw. 3), Papier und Stifte, Schere.

Ro 02.13.01

Jutta Fröhlich

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2017**

€ 26,- 4 Dienstage/ 8 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stricken für Anfänger & Fortgeschrittene

Kleingruppe

Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickobjekt. Bitte mitbringen: Wolle in Stärke 3,5/4 und passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schere, Papier und Stift.

Ro 02.13.02

Jutta Fröhlich

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

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 14.11.2017**

€ 26,- 4 Dienstage/ 8 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Stoffpuppen und Kuschteltiere

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

Rodgau(Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.07

Helene Löbig

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 04.09.2017**

Ro 02.13.08

Helene Löbig

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 29.08.2017**

Ro 02.13.09

Helene Löbig

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 30.10.2017**

Ro 02.13.10

Helene Löbig

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 24.10.2017**

Nähen und Zuschneiden

Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen das 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. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Ro 02.14.01

Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin

Sozialzentrum; Puisseauxplatz 3,

Mo, 13.11.2017, 18.00-19.30 Uhr,

Raum 3

Sa, 18.11. + So, 19.11.2017,

10.00-16.00 Uhr, Altentagesstätte

€ 59,- 3 Tage/ 18 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

€ 66,- 10 Montage/ 30 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.07

Marie-Luise Macey

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 04.09.2017**

Ro 02.14.08

Marie-Luise Macey

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 05.09.2017**

Kosmetik

Make-up

In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst des Schminkens. Lernen Sie Ihre Vorzüge zu unterstreichen, die richtigen Farben gezielt einzusetzen und kleine Mängel (wie Schlupflider, Krähenfüße, Augenringe etc.) zu kaschieren. Bitte mitbringen: vorhandene Make-up Utensilien, Haarband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Zusätzliche Kosmetik- und Materialkosten in Höhe von 3,- € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

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

€ 23,- / 4 UE / max. 6 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurs A: Tages-Make-up

Ro 03.00.01

Özenc Boysan

Sa, 20.01.2018, 14.00-17.00 Uhr

Kurs B: Abend-Make-up

Ro 03.00.02

Özenc Boysan

Sa, 13.01.2018, 14.00-17.00 Uhr

Teenager-Make-up

Kleingruppe



In diesem Kurs erfahrt ihr etwas über die Kunst des Schminkens! Ihr lernt, kleine Unreinheiten zu kaschieren, eure Vorzüge zu unterstreichen und erfahrt Wissenswertes über die Pflege von eurer Haut. Bitte mitbringen und Kosten siehe

Ro 03.00.03

Özenc Boysan

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

Sa, 28.10.2017, 14.00-16.15 Uhr

€ 13,- / 3 UE / max. 6 TN

Keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung / Schülerkurs

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.

Entspannung + Meditation

Kleingruppe

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

Ro 03.01.01

Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin

Rodgau (Dudenhofen), Georg-A.-Zinn-Str. 17

Sa, 23.09.2017, 14.00-17.00 Uhr /

Einlass 13.45 Uhr

€ 20,- / 4 UE / max. 7 TN/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Leichte Wege aus dem Stress

Sie wünschen sich mehr Stressresistenz und Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten als Basis für ein zufriedenes Leben und Arbeiten? Erleben Sie in diesem Workshop: tiefe Entspannungstechniken * einfache Übungen zur Energiegewinnung * Mikropausen (effektive Regeneration, z.B. am Arbeitsplatz) * wie Sie Mentaltechniken anwenden * persönliche Analyse Ihrer Stresssituationen * wie Sie Ihre Ressourcen stärken (z.B. mit der "Pharaotechnik") * Entspannungs- und Traumreise.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.01.02

Eva Maria Sell Coach/Trainerin/Yogalehrerin (BYV)

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

Sa, 25.11.2017, 10.00-16.00 Uhr

€ 25,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

8 UE / max. 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Autogenes Training für Anfänger/-innen

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

Ro 03.01.03

Jochen Beckmann Heilpraktiker

Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 19.09.2017**

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 Teilnehmer

€ 87,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstag / 20 UE

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Manchmal hindern uns Bilder, Gedanken oder auch Termindruck daran zu entspannen. Eine Hilfe hierbei bietet die Progressive Muskelentspannung: eine einfach zu erlernende und wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Durch die Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.04

Vera Unger Heilpraktikerin

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 18.09.2017**

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Montage / 16 UE / max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kurs ist ausgebucht, aktuell nur Aufnahme auf die Warteliste.

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 14.09.2017**

€ 85,-, min. 10 Teilnehmer

€ 102,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstag / 21 UE / max. 11 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren / Entschleunigung

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

Ro 03.01.06

Hannah Pieper Klangschalenthérapeutin

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

Sa, 18.11.2017, 15.00-18.00 Uhr / 4 UE

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 15,-, min. 8 Teilnehmer

Stressbewältigung durch Bewegung

Kleingruppe

Überall werden wir gebraucht, überall müssen wir erreichbar sein. Wo bleiben Sie am Ende des Tages? Was können Sie für sich tun? In diesem Workshop erlernen Sie Entspannungstechniken, um eine innere Balance von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Die Übungen sind aus dem Fernen Osten und aus der Kinesiologie und können im Sitzen / Stehen gemacht werden, und leicht zu Hause / am Arbeitsplatz integriert werden, um dauerhaft zentriert zu bleiben. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.07

Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin

Rodgau (Dudenhofen), Georg-A.-Zinn-Str. 17

Sa, 07.10.2017, 14.00-17.00 Uhr /

Einlass 13.45 Uhr

€ 20,- / 4 UE / max. 7 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.09

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 07.10.2017, 11.00-14.00 Uhr

€ 19,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken und die Schultern

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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.10

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Fr, 10.11.2017, 18.00-21.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

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

Ro 03.01.11

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 25.11.2017, 14.00-17.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

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

Ro 03.01.12

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Fr, 22.09.2017, 18.00-21.00 Uhr

€ 21,- / 4 UE / max. 9 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Relax - Wellness

Yoga-Wochenende in Reichelsheim/Erzbach im Odenwald vom 27.10. bis 29.10.2017

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. Eigene An-

reise. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Info unter www.vhs-rodgau.de bzw. 06106/693-1225/-1231. Anmeldeschluss ist der 15. September 2017.

Ro 03.01.14

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44

Fr - So, 27.10. - 29.10.2017

€ 55,- 3 Tage / 16 UE / max. 10 TN

(zzgl. 141,- Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer oder 121,- Euro im Doppelzimmer)

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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.22

Josefine Carls

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

Mo, 18.45-20.15 Uhr, **ab 11.09.2017**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer

€ 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage / 24 UE

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Ro 03.01.26

Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 05.09.2017

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstag / 16 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung

Yoga - Dynamisch und Kraftvoll

In diesem Yogakurs praktizieren Sie rhythmisch fließende, ineinander aufbauende Körperübungen (Asanas). Sie bewegen sich nach anfänglich aufwärmenden Bewegungen, dynamisch und im eigenen Atemrhythmus durch die Übungssequenzen, unterstützen so die Flexibilität und 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 vertiefen möchten. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.27

Claudia Löw Yogalehrerin YOGA WEG

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

Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 13.09.2017**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoch / 24 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.28

Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 04.09.2017**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Montage/ 16 UE/ max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

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

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

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

Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: siehe Hinweis, zusätzlich 2 kleine Handtücher Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

Ro 03.01.30

Sabrina Rünzi B.A. Gesundheitsmanagement

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Di, 20.00-21.15 Uhr, **ab 05.09.2017**

€ 48,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstage/ 17 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Späteinsteiger

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

Ro 03.01.32

Edeltraud Bergmann Yogalehrerin 3 HO

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 15.30-17.00 Uhr, **ab 20.09.2017**

€ 81,-, min. 12 Teilnehmer

€ 97,-, min. 10 Teilnehmer

€ 122,-, min. 8 Teilnehmer

14 Mittwoche/ 28 UE / max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga

Kurs findet teilweise in den Ferien statt.

Ro 03.01.35

Gabriele Ziegler

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 05.09.2017**

€ 93,-, min. 12 Teilnehmer

€ 111,-, min. 10 Teilnehmer

€ 139,-, min. 8 Teilnehmer

16 Dienstage/ 32 UE

Gymnastik/ Bewegung



Hinweis

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

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - vormittags

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

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

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

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.01

Irene Pfragner

Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 01.09.2017**

Ro 03.02.02

Irene Pfragner

Di, 10.30-11.30 Uhr, **ab 05.09.2017**

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.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.03

Irene Pfragner

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

Di, 08.30-09.30 Uhr, **ab 05.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 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.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.04

Irene Pfragner

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

Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 05.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 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 Stundenklang. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.05

Irene Pfragner

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

Fr, 09.30-10.30 Uhr, **ab 01.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Freitage/ 16 UE

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

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

Ro 03.02.06

Irene Pfragner

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

Fr, 10.30-11.30 Uhr, **ab 01.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Freitage/ 16 UE

Gymnastik und Entspannung am Sonntag durch Pilates für Frauen und Männer

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

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.09

Irmtraud Langguth

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

So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Sonntage/ 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 schonet, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

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

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Montage/ 20 UE

Ro 03.02.11

Doris Keller

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.08.2017**

Ro 03.02.12

Doris Keller

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 14.08.2017**

Dance Fitness

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Training, 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. Bitte mitbringen: 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 06.09.2017**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 16 UE

POUND® Fitness - der rockige Weg zur körperlichen Fitness

POUND® ist ein Ganzkörper-Workout, das unter rockigen Beats und mit Drumsticks, den sogenannten Ripstix®, alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Durch die Verschmelzung von Körperbewegung und einer Drum-Session ist POUND® das innovative Gruppentraining. Es kombiniert ein hochintensives Cardio-Workout mit Pilates und klassischem Konditionstraining. POUND® formt lange, schlanke Muskeln, baut Stress ab und Kalorien werden wortwörtlich in die Flucht geschlagen. Für die Ripstix® ist eine Gebühr von 12 Euro an den Dozenten im Kurs zu entrichten. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.15

Kosta Stanevicius Official POUND® Trainer

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 20.00-20.45 Uhr, **ab 13.09.2017**

€ 31,-, min. 12 Teilnehmer

€ 37,-, min. 10 Teilnehmer

€ 47,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 12 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Auf-führung gestalten.

Bitte in bequemer Gymnastikleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen. Weitere Infos unter: www.alexanderbutte.de. Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE/ max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.16
Alexander Butte
Sa, 09.09. + So, 10.09.2017,
10.00-16.00 Uhr

Ro 03.02.17
Alexander Butte
Sa, 18.11. + So, 19.11.2017,
10.00-16.00 Uhr

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dysbalancen und Verspannungen kuriert. Auch der Beckenboden und die Faszien werden eingebunden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis. Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
€ 38,-, min. 12 Teilnehmer
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 57,-, min. 8 Teilnehmer
11 Donnerstage/ 15 UE

Ro 03.02.19
Ute Weber-Werne
Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 07.09.2017**

Ro 03.02.20
Ute Weber-Werne
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.09.2017**

Ro 03.02.21
Ute Weber-Werne
Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 07.09.2017**

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage/ 16 UE

Ro 03.02.22
Eva Roth
Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 05.09.2017**

Ro 03.02.23
Eva Roth
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 05.09.2017**

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.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.24
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 07.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE

Body-fit

Body-fit 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. Mit Elementen aus Pilates, Faszien- und Rückentraining. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.25
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE

Rückenfit

(Inhalte siehe Ro 03.02.24)
Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.26
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage/ 16 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!

Bitte mitbringen: 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 05.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage/ 16 UE

Gymnastik für Beckenboden und Bauch - vormittags

Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sowie Inkontinenzprobleme sein. Wir erarbeiten uns eine Erwärmung, in deren Anschluss wir durch einfache und gezielte Atem- und Kräftigungsübungen Schwächen der Beckenbodenmuskulatur vorbeugen und entgegenwirken werden. Durch Körperwahrnehmungsübungen erfahren die Teilnehmer das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Dieser Kurs ist auch gut geeignet im Anschluss an eine Rückbildungsgymnastik. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.28
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
Do, 11.00-12.00 Uhr, **ab 07.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE

Selbstverteidigung für Frauen

Es gibt immer mehr Angriffe auf Frauen bei gleichzeitig wachsender Gleichgültigkeit oder Angst von Zeugen, sich in Konfliktsituationen einzumischen. Der Kurs zeigt einfache Selbstverteidigungstechniken, Verhaltensregeln und vermittelt rechtliches Hintergrundwissen, um sich in aggressiven Situationen gelassener und richtig zu verhalten. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung

Ro 03.02.29
Andreas Buchta
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Fr, 19.00-20.30 Uhr, **ab 22.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Freitage/ 16 UE / max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Fit mit Baby

Die Schwangerschaft liegt mindestens 4 Monate hinter dir? Du möchtest wieder fit und straff werden, dein Baby soll aber dabei integriert werden? Dann ist Fit mit Baby genau das Richtige für dich. Bitte Übungsmatte mitbringen und Sportbekleidung tragen.

Ro 03.02.30
Tanja Petri
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 14.09.2017**
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE/ max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop Faszientraining

Als riesengroßes Netzwerk durchzieht das Faszien-/Bindegewebsnetz unseren Körper von Kopf bis Fuß. Wie ein „Bindegewebs-Bodysuit“ stabilisieren Faszien den Körper, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern „Reibereien“ unter den Muskeln, verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Faszientraining mit abwechslungsreichen und vielseitigen dreidimensionalen Bewegungsabläufen kann die Leistung steigern, Haltung verbessern, Beweglichkeit verbessern und Ungleichgewichte im Körper ausgleichen.

Ro 03.02.31
Sabrina Rünzi, B.A. Gesundheitsmanagement
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
Sa, 18.11.2017, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Functional Training / Funktionelles Zirkeltraining

Das Functional Training besteht überwiegend aus Übungen, bei denen man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Dadurch werden Muskelapparat, -ansätze, Sehnen und Gelenke fit für den Alltag sowie sportliche Belastung gemacht. Eine wichtige Rolle spielt im Functional Training der Rumpf (Core), der Hauptstabilisator des Menschen. Bewegungsmuster werden trainiert, welche je nach Leistungsstand individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.32
Sabrina Rünzi, B.A. Gesundheitsmanagement
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puise-auxplatz 3, Raum 4
Do, 17.30-19.00 Uhr, **ab 14.09.2017**
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 24 UE

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. Ziel 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.33
Marina Staneviciene Pilates Trainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 11.09.2017**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

**Pilates Mittelstufe**

Für leicht Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.34

Anita Gehrung Pilates Trainerin
Familienzentrum; Seminarraum 2 + 1
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2017**
€ 62,- 12 Montage/ 16 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zumba® Gold

Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnesserinsteiger 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.
Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.02.50

Anita Gehrung Official Zumba Gold®
Instructor

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 29.08.2017**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienststage/ 17 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.02.51**Monika Dries**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 14.08.2017**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Montage/ 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.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Mittwoche/ 20 UE

Ro 03.02.53**Monika Dries**Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 16.08.2017****Ro 03.02.54****Monika Dries**Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 16.08.2017**

Gesundheit

Sujuk - Akupressur

Sujuk ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der bestimmte Punkte an Händen und Füßen per Akupressur stimuliert werden. Hierbei werden Samenkörner auf ausgewählten Punkten des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand, aufgeklebt. Schwerpunkt des Kurses wird die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat sein. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte um sich selbst zu helfen. Ein kleines Materialpaket (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner und Skript) kann bei der Dozentin für ca. 12 € erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Snack.

Ro 03.04.01**Margaret Pauline Finnerty** Heilpraktikerin

Rodgau (Dudenhofen), Georg-A.-Zinn-Str. 17

Sa, 18.11.2017, 14.00-18.00 Uhr

/Einlass 13:45 Uhr

€ 26,- / 5 UE / max. 7 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Homöopathie für Säuglinge und Kleinkinder - sanfte Hilfe bei typischen Erkrankungen

Viele Eltern wollen bei kleineren Erkrankungen ihrer Kinder selbst aktiv werden. Eine der bewährtesten Möglichkeiten bietet die Homöopathie: Was kann ich bei welchen Beschwerden verabreichen? Wann sollte ich die Gabe des Arzneimittels wiederholen und in welcher Potenz? Wo sind die Grenzen der Selbstbehandlung? Und auch: Warum hilft das Mittel meinem Kind nicht, obwohl es doch gut gewählt war? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten sie an diesem Abend. Außerdem werden Ihnen die homöopathischen Arzneimittel vorgestellt, die sich bei der Behandlung der kleinen Patienten bewährt haben.

Ro 03.04.11**Diana Neumann** Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 15.11.2017, 18.30-21.30 Uhr /4UE

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

Kochen

**Hinweis:**

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

Benelux - Kochen wie in den Niederlanden, Belgien und Luxemburg

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Küche dieser drei kleinen Länder mit einer großen Küche. Von Flamen mit einem Flämischen Bierfleisch, über Holland mit seiner deftigen Erbsensuppe, nach Luxemburg mit seiner Jagdschüssel und dem Apfelkuchlein. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.01**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 07.09.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Küche des Grauens - Kochen zu Halloween

Schrecklich gut, horrorhaft rot und einfach wohlschmeckend sind die Gerichte, die wir an diesem Abend zubereiten werden. Es gibt in diesem Kurs unter anderem eine säuerliche Rote Beete Suppe, ein Blutwurst-Gratin und ein Himbeer-Tiramisu. Doch nicht ganz so gruselig, oder? Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.02**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 05.10.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen mit Käse

Ob Schweinemedallions, gefüllt mit Mozzarella oder Frikadellen mit Schafkäse, Rouladen mit Speck-Cheddar-Füllung und Schinken-Käse-Pasteten. Erleben Sie in diesem Kurse diese einzigartige Geschmacksvielfalt, welche auch Ihre Phantasie beflügeln wird. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.03**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 02.11.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Küche entlang der Weihrauchstraße - vom Oman bis zum Mittelmeer

Die Weihrauchstraße diente zur Beförderung von Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Nelken und weiteren Waren und Gewürzen vom Oman zum Mittelmeer. Dort wurden sie auf Schiffe verladen und nach ganz Europa transportiert. Daraus bereiten wir an diesem Abend zauberhafte Gerichte wie gefüllte Hefebrotchen, Spinatsuppe mit Fleischbällchen und eine Hackfleisch-Reispfanne zu. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.04**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 16.11.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die tollen Knollen - Kartoffeln, Kohl und Co.

Sellerie, Kartoffeln, Rosenkohl, Pastinaken, Broccoli und Blumenkohl. Alles zu gesund? Nicht unbedingt. Denn aus diesen Gemüsen kochen wir in diesem Kurs herzhaft, deftige Gerichte wie eine Kartoffel-Parmesan-Suppe, einen Rosenkohl-Hackfleisch-Auflauf und vieles mehr. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.05**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 23.10.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Transoceanica

Transoceanica ist der Name der Verbindungsstraße zwischen Atlantik und dem Pazifik auf südamerikanischem Boden. Die Straße führt von Sao Paulo über Rio Branco nach Cusco und von hier weiter zum Hafen Arequipa. In diesem Kurs gibt es gefüllte Kartoffelkroketten mit Geflügel, eine gefüllte Riesenroulade und eine Bohnensuppe mit Rind. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.06**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 04.12.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Reise durch Amerika - Von Kanada nach Feuerland

Machen Sie sich auf zu einer kulinarischen Reise durch Kanada, die Vereinigten Staaten, Mexico, Brasilien, Argentinien und Chile. In diesem Kurs lernen Sie die Gerichte dieser Länder kennen. So gibt es unter anderem kanadischen Wildreis mit Pilzen, einen Bostoner Bohneneintopf, mexikanische Tortillas mit Schinkenfüllung, eine argentinische Roulade, mariniertes Huhn aus Chile und gefüllte Kroketten aus Feuerland.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.07**Toni Gödde** Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

Do, 21.09.2017, 18.30-21.30 Uhr

€ 20,-, min. 12 Teilnehmer

€ 22,-, min. 10 Teilnehmer

€ 24,-, min. 8 Teilnehmer

4 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Türkische Küche

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

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße

€ 24,-, min. 12 Teilnehmer

€ 26,-, min. 10 Teilnehmer

€ 30,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE /Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Türkische Küche: Fleisch- und Gemüsegerichte - neue Rezepte

Ro 03.07.08
Özenc Boysan
 Di, 24.10.2017, 18.00-21.45 Uhr

Türkische Küche: Fisch- und Muschelrezepte - neue Rezepte

Ro 03.07.09
Özenc Boysan
 Di, 07.11.2017, 18.00-21.45 Uhr

Türkische Küche: Vorspeisen - neue Rezepte

Ro 03.07.10
Özenc Boysan
 Di, 21.11.2017, 18.00-21.45 Uhr

Türkische Küche: Brunchen auf türkische Art

Ro 03.07.11
Özenc Boysan
 Di, 30.01.2018, 18.00-21.45 Uhr

Die Küche Mallorcas

Gastronomische Delikatessen der Balearen als Urlaubserinnerung oder zur Vorfreude auf einen Besuch der herrlichen Landschaften. Genießen Sie Weißkohl-Suppe und "Trempló"-Salat zu gefüllten Auberginen, würzige Fleischpastete "Panada de carn" und bunte "Coca", knusprig gebackene Gemüsefladen. Warmer Käsekuchen mit Minze und fruchtige Aprikosentörtchen mit einem Glas Sangria verwöhnen Sie bis zum Schluss! Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.12
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 13.09.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Italo-Amerikanische Küche

nach dem MAFIA-Kochbuch von Joe Cipolla mit kleinen Anekdoten zur Namensgebung der Gerichte. Lassen Sie uns in die Küchen der italienischen Einwanderer schauen und die Zubereitung von "Champignonsouppa", schnellem "Presto-Salat" und sizilianischem Fleischbrot zu Sellerie "Al Sanguè" kennenlernen. Nach Hähnchen "Seconda la regola" zu Möhren in Marsala und rotglühenden Makkaroni erwarten Sie süße "Bleichgesichter" und Ricottakuchen mit Mandelmilch...

Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.13
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 27.09.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die besten Rezepte aus der Partyküche!

Schnelle und einfache Zubereitung, ansprechende Präsentation und überschaubare Küchenzeiten mit optischen und geschmacklichen Genüssen werden Sie und Ihre Gäste begeistern! Genießen Sie Süßkartoffel-Cremesuppe, herzhaft Mini-Quiches zu Thai-Klösschen oder

Kartoffel-Spinat-Taschen mit scharfer Salsa zu gefüllten Aprikosen, Thymianhörnchen zu Mini-Kebabs und frittiertem Gemüse. Mit einem süßen Beerenschmaus und heißem Punsch lassen wir den Abend ausklingen! Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.14
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 04.10.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In 30 Minuten auf den Tisch

Ob gekocht, geschmort, gebraten oder gebacken, alles lässt sich in nur einem Topf oder einer Pfanne zubereiten und reicht von japanischer Nudelsuppe zum Gemüseragout mit Couscous, exotischem Linsen-Curry und schneller Paella über "Coq au vin" bis zur Thunfisch-Pfanne und fruchtigem Hähnchen-Mango-Salat. Auch "Apple crumble" und Zitronenbiskuit sind im Nu fertig und passen gut zu einem farbenfrohen Smoothie. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.15
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 25.10.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Böhmische Küche

Jedes Land und jede Landschaft hat ihre besonderen Speisen. Freuen Sie sich auf Reibeteigsuppe, Falscher Hase mit Risi-Bisi und Kürbiskraut oder Böhmische Knödel mit Szegediner Gulasch und Paprika-Salat. Süße Quark-Palatschinken und mit Pflaumenmus gefüllte Potwiltascherl passen prima zu einem Gläschen Ribiselwein. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.16
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 15.11.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Südtirol

Einfache Bauernkost mit frisch gebackenem Brot, ungewöhnliche Salate, Wild und Geflügel zu regionalem Gemüse und bodenständige Mehl- oder Süßspeisen bieten ein besonderes Geschmackserlebnis. Freuen Sie sich auf Terlaner Weinsuppe, Winterrettich und Krautsalat mit Speck zu knusprigem Vinschgerbrot, Spinatrouladen, Bauernbrat mit Erdäpfeln oder Kapuzinerfleisch mit Gelbe-Rüben. Genießen Sie Linzer Torte und Apfelkiechl zu einem Glas "Veneziano" oder "Bombardino"... Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.17
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 29.11.2017, 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

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung! Zum knackigen Wintersalat mit frischem Johannisbeer-Essig und Kräuteröl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf offenem Wärmehaube verkosten. Freuen Sie sich auf Kürbis-Prosecco-Aufstrich, Trauben in Rotwein, Essiggemüse, Aprikosensenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. süße Zitronen-Trüffel, Kaffee-Sahnelikör und knusprige Erdnusskekse eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Bitte mitbringen: siehe Hinweis + 3 kleine Flaschen und 8 Gläser (für je etwa 250 - 500 ml)

Ro 03.07.18
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 13.12.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die Küche des Burgunds und der Champagne - Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse, hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie weißen und roten Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel und Chablis oder Sabayon mit Champagner. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.19
Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 24.01.2018, 18.00-21.45 Uhr
 € 26,-, min. 12 Teilnehmer
 € 28,-, min. 10 Teilnehmer
 € 32,-, 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.07.20
Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 09.11.2017, 18.00-21.45 Uhr
 € 24,-, min. 12 Teilnehmer
 € 26,-, min. 10 Teilnehmer
 € 30,-, min. 8 Teilnehmer
 5 UE /Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Arabisch



Arabisch A1

Kleingruppe - Arabisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch, die Alltagskommunikation steht im Vordergrund. Sie lernen mit vielen bildhaften Erklärungen die arabische Schrift zu lesen, zu schreiben und sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt. 5 Euro für Lehrmaterial sind an den Dozenten zu entrichten.

Ro 04.01.01
Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
 Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 19.09.2017**
 € 63,- 12 Dienstag/ 24 UE/ max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Arabisch A1.3

Kleingruppe - Arabisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnisse

Kommen Sie und erleben mit dem Dozenten "Arabisch", eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt. Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden und sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten, sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Es wird das Kursbuch "Usrati" verwendet.

Ro 04.01.02
Mohamed Elhamalawi

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
 Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2017**
 € 79,- 15 Dienstag/ 30 UE/ max. 10 TN
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1 - A2

In diesem Kurs liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiederinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Teil 1, zweibändige Ausgabe, (Hueber-Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-091601-2; Arbeitsbuch ISBN 3-19-111601-X.

Ro 04.04.01
Iris Böhnisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5
 Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 06.09.2017**
 € 42,- 14 Mittwoch/ 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, Teil 2, (Hueber-Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-101601-5, Arbeitsbuch ISBN 3-19-121601-4

Ro 04.04.02

Iris Böhnisch

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab 01.09.2017

€ 42,- 14 Freitage/ 28 UE

Englisch



Englisch A1.3

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Möchten Sie Englisch lernen aber trauen sich nicht? Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress.

Lehrbuch: face2face, Starter Level, Student's Book, 2nd Edition, (Klett Verlag) + face2face, Starter Level, Workbook, (Klett Verlag)

Ro 04.06.01

Rhonda Kilb

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

Fr, 10.30-12.00 Uhr, ab 01.09.2017

€ 62,- 14 Freitage/ 28 UE

Englisch A1.5

Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.

Nun haben wir vier Semester Englisch gekonnt gemeistert und können jetzt ein wenig sprechen, schreiben und verstehen. In diesem Kurs bestimmen Sie das Tempo - kein Druck, kein Stress.

Lehrbuch: face2face (2nd edition) (A1-2), Student's book with DVD-Rom + face2face (2nd edition) (A1-2), Workbook with key

Ro 04.06.02

Rhonda Kilb

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.09.2017

€ 49,- 11 Dienstag/ 22 UE

Englisch A1.8

Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Ro 04.06.03

Monika Klaucke

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mi, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.09.2017

€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

Intermezzo Englisch A1/A2 - Fortsetzung

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 besucht oder Sie haben früher schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie genau diese Ziele erreichen. Wir trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, (Hueber Verlag), Wiederholen - Auffrischen - Kommunizieren, ab Lektion 4/5

Ro 04.06.04

Sabine Sturzenegger

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 24.10.2017

€ 27,- 6 Dienstage/ 12 UE

Englisch B1

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

Lehrbuch: face2face Pre-intermediate B1, Student's Book, (Klett-Verlag)

Ro 04.06.05

Iris Böhnisch

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2017

€ 53,- 12 Montage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1/ B2

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

Lehrbuch: Easy English B1, Coursebook, (Cornelsen Verlag)

Ro 04.06.06

Dr. Roy Patchett

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

Mi, 13.09.2017, ab 18.00-19.30 Uhr

€ 53,-/ 24 UE

Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Easy English B1 Band 1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

Ro 04.06.07

Monika Klaucke

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 04.09.2017

€ 66,- 15 Montage/ 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 04.09.2017

€ 44,- 10 Montage/ 20 UE

Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1

Lehrbuch: Key B1, (Cornelsen Verlag), ab Lektion 5/6,

Ro 04.06.09

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 06.09.2017

€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

Englisch B2 Refresher Course

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

Lehrbuch: Various material

Ro 04.06.11

Iris Böhnisch

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

Do, 09.30-11.00 Uhr, ab 07.09.2017

€ 53,- 12 Donnerstag/ 24 UE

English to go: Travel

Kleingruppe

Schwerpunkte des Kurses sind die Vokabeln und Redewendungen, die für Reisen in Länder wie USA, England und Australien und den notwendigen sozialen Small Talk gebraucht werden. Sie erfahren, was Sie vor einer Reise in die USA beantragen müssen, welche Reisedokumente erforderlich sind, lernen sich in Restaurants Essen zu bestellen, sich in Hotels mit dem Zimmerservice und Rezeption zu verständigen. Sie üben das Fragen nach dem Weg, beim Einkaufen die Fragen nach Preis, Größe usw. Ein Schwerpunkt wird auch die Verständigung im Notfall mit Polizei, Ärzten und Apotheken sein. Der Kurs richtet sich auch an Personen, die keine oder nur geringe Englischkenntnisse haben.

Ro 04.06.20

Carl Landon Taylor, Malaiika Kusumi

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

Sa, 13.30-15.30 Uhr, ab 28.10.2017

€ 40,- 3 Samstag/ 8 UE/ max. 8 TN

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 your workplace.

Ro 04.06.21

David Ginn Englischlehrer a. D.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.2017

€ 63,- 12 Montage/ 24 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Französisch

Französisch für Anfänger A1

Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für alle Freunde der französischen Sprache und Kultur. Wenn Sie in einer netten Gruppe einmal pro Woche die Grundlagen der französischen Sprache lernen möchten, dann sind Sie dazu herzlich eingeladen. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Birgit Ernst

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 19.09.2017

€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch A1

Der Kurs richtet sich an Personen ohne Sprachkenntnisse, die mit Schwung und Erfolg Französisch lernen möchten. Sie lernen, typische Situationen sprachlich zu bewältigen: Angaben zur Person, Orientierung in der Stadt, Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde, Freizeit etc. Sie erhalten außerdem eine Menge "Insidertipps" und Einblicke in die Besonderheiten Frankreichs.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.08.03

Sabrina Kircher

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

Mi, 10.00-11.30 Uhr, ab 27.09.2017

€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Französisch für Anfänger A1.2

Lehrbuch: Voyages neu A1, (Klett Verlag), Ausgabe von 2013, ab Lektion 5

Ro 04.08.05

Gaëlle Schwab M.A.

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

Mo, 9.00-10.30 Uhr, ab 04.09.2017

€ 53,- 12 Montage/ 24 UE

Französisch für Anfänger A1 / A2

Lehrbuch: Voyages neu A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529412-7, Ausgabe von 2013, ab Lektion 4

Ro 04.08.08

Gaëlle Schwab, M.A.

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.09.2017

€ 53,- 12 Donnerstag/ 24 UE

Französisch für Grundschulkinder

Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder im Grundschulalter.

Ro 04.08.04

Rosemary Luksch, Französische Grundschullehrerin

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

Do, 15.00-16.00 Uhr, ab 21.09.2017

€ 37,- 10 Donnerstag/ 13 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene.
Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.
Lehrbuch: Voyages 3 (alt), (Klett-Verlag), ab Lektion 8
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

Französisch B2

Französisch für Fortgeschrittene.
Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift "Ecoule". So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen.
Lehrbuch: Voyages 3 (alt), (Klett-Verlag), ab Lektion 10
Ro 04.08.07
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 9.00-10.30 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

Italienisch



Italienisch für den Urlaub A1

Dieser Kurs bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur des Reiseziels und bereitet optimal auf den nächsten Italienurlaub vor. Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen sicher bewältigen möchten. Teilnehmer erhalten zudem Insidertipps und Einblicke in die Besonderheiten Italiens. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.09.01
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.09.2017**
€ 53,- 12 Mittwoche/ 24 UE

Italienisch A1

Ein Italienisch-Kurs 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 wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.09.02
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 18.09.2017**
€ 62,- 14 Montage/ 28 UE

Italienisch A1.3

Ein Italienisch-Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. (Inhalte siehe Ro 04.09.02). Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 6
Ro 04.09.03
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 66,- 15 Dienststage/ 30 UE

Italienisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen. Es erfolgt eine Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 3
Ro 04.09.04
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.09.2017**
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE

Italienisch A1.3

(Inhalte siehe Ro 04.09.02)
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 10
Ro 04.09.05
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 07.09.2017**
€ 66,- 15 Donnerstage/ 30 UE

Italienisch A1.8

Italienisch für Fortgeschrittene. Neu-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ab Lektion 14
Ro 04.09.06
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

"Ciao, come stai" Italienisch A1

Kleingruppe
Un invito per te! Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer kleinen Gruppe unsere Kenntnisse.
Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.09.07
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 18.09.2017**
€ 66,- 5 Montage/ 10 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1/B2 Italienisch Mittelstufe.

Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1/B2 vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali con brani di libri, articoli di giornali, giochi didattici e conversazione.
Lehrbuch: Nuovo Progetto Italiano B1-B2, Edilingua Verlag, ab Lektion 3

Ro 04.09.08

Bianca Bleile-Neri
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 12.09.2017**
€ 53,- 12 Dienststage/ 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), ab Lektion 8
Ro 04.09.09
Anni Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Do, 09.45-11.15 Uhr, ab 07.09.2017
€ 66,- 15 Donnerstage/ 30 UE

Russisch

Russisch A1

Russisch für Anfänger/-innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen.
Wir begeben uns in Jasno! auf eine Reise durch Russland und begegnen Menschen, die uns von ihrer Heimat erzählen. Sie lernen von Anfang an, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Wir erarbeiten gemeinsam die anspruchsvolle Grammatik.
Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.19.01
Iris Böhnisch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 62,- 14 Mittwoche/ 28 UE

Spanisch



Spanisch A1.1

Spanisch Grundkenntnisse für echte und falsche Anfänger.
In diesem Kurs lernen Sie, Ihre kommunikativen Wünsche und Bedürfnisse aktiv und spielerisch umzusetzen und Fragen bzw. Meinungen im alltäglichen Leben ohne Schwierigkeiten auszudrücken. Spaß am und beim Lernen ist unser Ziel! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.22.01
Xavier Cuadros Quintana
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 12.09.2017**
€ 57,- 13 Dienststage/ 26 UE | max. 12 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.2

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Mit Aussprache, Grammatik und einem Basiswortschatz erlernen die Teilnehmer/-innen den praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprachwelt.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ab Lektion 3
Ro 04.22.02
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.09.2017**
€ 54,- 12 Mittwoche/ 24 UE

Spanisch A1.5

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con gusto A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7
Ro 04.22.03
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 50,- 11 Dienststage/ 22 UE

Spanisch A1.3

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
In diesem Kurs lernen Sie, Ihre kommunikativen Wünsche und Bedürfnisse aktiv und spielerisch umzusetzen und Fragen bzw. Meinungen im alltäglichen Leben ohne Schwierigkeiten auszudrücken. Spaß am und beim Lernen ist unser Ziel! Es sind nur geringe Vorkenntnisse notwendig.
Lehrbuch: Con gusto A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5/6
Ro 04.22.04
Xavier Cuadros Quintana
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 66,- 14 Dienststage/ 28 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1 / A2

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Con gusto A1, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11
Ro 04.22.05
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 08.45-10.15 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 50,- 11 Dienststage/ 22 UE

Spanisch A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundstufe A1 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen (z. B. Wiedereinsteiger).
Lehrbuch: Con gusto A2, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4
Ro 04.22.06
Betty Sarabia
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 19.09.2017**
€ 57,- 13 Dienststage/ 26 UE



Spanisch A2.12

In diesem Kurs üben wir die gelernte Grammatik in alltäglichen Situationen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Lehr- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ab Lektion 10a

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 06.09.2017**

€ 45,- 12 Mittwoche/ 20 UE

Spanisch B1

La conversación es un punto importante en este curso!

Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 2b

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 06.09.2017**

€ 54,- 12 Mittwoche/ 24 UE

Spanisch B1.20

Bienvenidos al curso! No solamente la gramática, también la conversación son factores importantes en este curso.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ab Lektion 3a

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 10.20-11.35 Uhr, **ab 07.09.2017**

€ 49,- 13 Donnerstage/ 22 UE

Spanisch B1.22

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

Lehrbuch: Caminos neu B1, Lern- und Arbeitsbuch, (Klett Verlag), ab Lektion 11a

Ro 04.22.13

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 07.09.2017**

€ 49,- 13 Donnerstage/ 22 UE

Intermezzo Spanisch A1/A2 - Fortsetzung

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen oder Sie haben früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs mit dem Lehrwerk Intermezzo A1 können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Wir trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Literatur: Intermezzo Spanisch A1 - Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren; Hueber Verlag, ab Lektion 2/3

Ro 04.22.20

Sabine Sturzenegger

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

Fr, 17.30-19.00 Uhr, **ab 27.10.2017**

€ 27,- 6 Freitage/ 12 UE

Türkisch

Türkisch A1

Kleingruppe - Türkisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Die Türkei - ein Land mit einer weit gespannten Kultur, reicher Geschichte und melodischer Sprache. Im Mittelpunkt dieses Kurses sollen nicht nur die Vermittlung einfacher Sprachkenntnisse für den Alltag sein, sondern auch Landeskunde.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

Ro 04.24.01

Gamze Aslan

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

Mo, 19.00-20.30 Uhr, **ab 18.09.2017**

€ 63,- 11 Montage/ 22 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Arbeit und Beruf



Bewerbungstraining



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

Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder (VWA).

Ro 05.00.01

Rüdiger Wagner

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

Sa, 23.09.+ Sa, 30.09.2017,

09.00-12.00 Uhr

€ 23,- 2 Samstage/ 8 UE

Präsentation und Rhetorik für alle Fälle

Jeder kennt die Situation: ein Referat, Vortrag oder eine mündliche Prüfung steht an und schon bekommen Sie Lampenfieber. Schluss damit! In diesem Kurs lernen Sie wie man selbstsicher, kompetent, authentisch, und prima vorbereitet ein Thema präsentiert.

Wie baue ich meine Präsentation auf? Wie kann ich überzeugen? Wie gehe ich mit Störungen um?

Erfahren Sie, wie das Thema Rhetorik Spaß machen kann und lernen Sie, welche Faktoren die eigene Präsentationskompetenz verbessern.

Ob für die Schule, Studium oder Beruf, der Workshop richtet sich an Personen jeden Alters und für jeden Anlass.

Ro 05.00.02

Marianela Manzoni M.A. Marketing & Communications

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

Sa, 16.09. + So, 17.09.2017,

09.00-12.00 Uhr

€ 23,- 2 Tage/ 7 UE/ max. 12 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Präsenztraining

Die eigene Wirkung erforschen und verbessern. Warum werden manche Menschen nicht wahrgenommen?

Die eigene Präsenz ist wichtig. Die persönliche Wirkung zu durchleuchten, kann die eigene Ausstrahlungskraft wesentlich verbessern. Präsenz. Manche scheinen sie zu haben, und andere nicht. Präsenz ist ein übergeordnetes Prinzip. Präsenz entsteht aus dem Zusammenspiel der Faktoren: Sprache, Stimme, Haltung, Auftreten, Kleidung, Ausstrahlung, Aussehen, Sicherheit, Souveränität. Diese Präsenz kann man erlernen. Dieser Wochenendkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich der eigenen Wirkung bewusst zu werden und an dieser zu arbeiten.

Ro 05.00.03

Alexandra Bentz Schauspielerin & Sängerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 04.11. + So, 05.11.2017,

11.00-16.00 Uhr

€ 47,- 2 Tage/ 11 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewerbungstraining - intensiv und individuell

Ziel dieses Einzeltrainings ist es, dass Sie mit Ihren Unterlagen und Ihrer Persönlichkeit überzeugen, sich also Be-WERBEN im wörtlichen Sinn = für sich selbst werben. Sie setzen sich aktiv und intensiv mit Ihrem Lebenslauf, dem Anschreiben und dem Vorstellungsgespräch auseinander und erhalten konkrete, persönlich auf Sie abgestimmte Tipps. Diese helfen Ihnen dabei, Ihre fachlichen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit optimal darzustellen. Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potenzial in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggf. bieten. Zielgruppe: Jeder, der sich mit dem Thema "Bewerbung" beschäftigt, aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.

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

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

Ro 05.00.04

Petra Skali Mentaltrainerin

Termine und Ort werden individuell vereinbart

6 Unterrichtseinheiten

€ 174,- / 6 UE / Einzeltraining

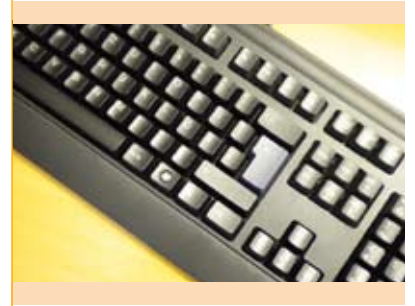
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch

über unsere Homepage

www.vhs-rodgau.de möglich.

EDV-Grundlagen



In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Office 2016 unter Windows 10. Es stehen 8 Computer zur Verfügung.

PC-Grundlagen

Windows 10 für Einsteiger

Kleingruppe

Dieses Seminar richtet sich an Computer-Einsteiger. Es sind keine PC-Vorkenntnisse erforderlich. Sie lernen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC unter Windows 10 zu nutzen.

Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fenster-techniken, Taskleiste, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten, uvm.

Voraussetzungen: keine * Betriebssystem: Windows 10

Ro 05.01.10

Frank Fritschi

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

Mi, 19.00-21.15 Uhr, **ab 13.09.2017**

€ 66,- 5 Dienstage/ 15 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dokumentenverwaltung - Ordnung auf der Festplatte mit Windows 10

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Kursinhalte: Ordner erstellen und verwalten * Dateien kopieren, löschen, verschieben und umbenennen * Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks, CDs und anderen Speichermöglichkeiten * Schneller Zugriff auf Ihre Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen, Bibliotheken).

Ro 05.01.01

Monika Lenhart

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

Do, 18.00-20.15 Uhr, **ab 07.12.2017**

€ 55,- 3 Donnerstage/ 9 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





Fit fürs Büro mit Office 2016

Dieser Kurs ist gut geeignet für Quereinsteiger/-innen mit einfachen Vorkenntnissen in Office 2016. Ihre Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint sollen durch diesen Kurs erweitert und vertieft werden. Themen:

Word: Gestaltungsmöglichkeiten (Schrift- und Absatzformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Spaltensatz, Einfügen von Tabellen); Geschäftsbrief nach DIN 5008; Serienbrief; Dokumentvorlagen und Formatvorlagen.

Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen und Funktionen, Sortieren von Datenreihen, Erstellen von einfachen Diagrammen.

PowerPoint: Erstellen von einfachen Präsentationen, Drucken von Folien, Handzetteln und Notizen.

Ro 05.01.02

Monika Lenhart

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

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 23.10.2017

€ 187,- 8 Montage/ 32 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Sprechstunde Tablet Computer Allgemein

Sie planen den Kauf eines Tablet und wollen sich zunächst einen Überblick verschaffen? In dieser allgemeinen Sprechstunde soll ein kurzer Überblick über die verschiedenen Betriebssysteme (Apple, Android oder Windows) gegeben und Grundfunktionen wie Internet surfen und E-Mails vorgestellt werden. Routenplaner und Navigation aber auch Fotografie sind weitere Funktionalitäten, ebenso die Pflege von Kontakten (digitales Adressbuch).

Sie erfahren, wie wichtige Systemeinstellungen eines Tablet vorgenommen werden. Ein Appstore wird vorgestellt sowie der Bezug sowie die Installation neuer Programme (=Apps). Zu guter Letzt schauen wir uns den Anschluss an den Computer an und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen könnten. Sofern vorhanden, können Sie Ihr Gerät für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Ro 05.01.03

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 24.10.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprechstunde Apple iPad

Sie besitzen bereits ein iPad mit Apple iOS Betriebssystem und möchten sicherer im Umgang werden? Weitere Inhalte siehe Ro 05.01.07.

Ro 05.01.04

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 12.12.2017, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Tablet

Nach einem kleinen Ausblick, welche vielseitigen Möglichkeiten sich mit einem Tablet bieten, erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (wie z.B. persönliche Einstellungen bearbeiten, Suche im Internet, Spracheingabe, Anlegen und Verwalten von Kontakten, E-Mail Schreiben, Fotografieren und Bildverwaltung, Navigation, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps, Sicherheitshinweise) werden intensiv behandelt. Jede Kurseinheit endet mit der Vorstellung, Installation und Benutzung nützlicher Apps. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android-Tablet mit dem entsprechenden Zubehör (z.B. Lade- und USB-Kabel) mit.

Ro 05.01.05

Tobias Krauß

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

Mo, 18.30-20.30 Uhr, ab 04.09.2017

€ 43,- 4 Montage/ 11 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone

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

Ro 05.01.06

Tobias Krauß

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

Mi, 18.30-20.30 Uhr, ab 01.11.2017

€ 54,- 5 Mittwoch/ 13 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprechstunde Android Tablet

In dieser Sprechstunde sollen praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen eines Android Tablets erklärt werden: Das Surfen im Internet / die Nutzung von E-Mail. Weitere Kursinhalte könnten je nach Ihren Fragen sein: Wireless LAN einrichten (= WLAN) * Grundeinstellungen * Hinweise zu Datenschutz * Android kennenlernen (Kalender, Kontakte, SMS, Musik, Foto, u.a.) * E-Mail-Konto einrichten * mobile Internetverbindung aufbauen * Kamera benutzen und Bilder anschauen oder verteilen * Cloud-Dienste nutzen * Apps installieren und kennenlernen bzw. entfernen * Verwalten von Widgets * Tablet als E-Book-Reader einrichten (z.B. Onleihe oder Amazon Kindle) * Tipps zum Synchronisieren mit dem PC * Navigation mit dem Tablet * Sofern vorhanden, können Sie Ihr Gerät gerne für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Ro 05.01.07

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker

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

Di, 30.01.2018, 19.00-21.15 Uhr

€ 10,- / 3 UE/ max. 10 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Kurs für Kids mit wenig PC Kenntnissen - PC Grundlagen - Herbstferienkurs für Kinder der 3./4. Klasse



Kleine Gruppe (max. 8 Kinder), individuelle Betreuung / Förderung des Kindes. Auf das einzelne Kind zugeschnittene Aufgaben, die das Kind weiterbringen und doch Spaß machen. Die Kinder probieren aus, wie sie einen einfachen Text gestalten können: unter anderem mit Schriftart, Schriftfarbe, Symbolen, Formen, WordArt, Onlinigrafiken. So lernen die Kinder, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können und sind gewappnet für einen effektiven Einsatz des Schreibprogramms in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Office 2016 unter Windows 10.

Ro 05.01.08

Helga Peters

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

Mo, 16.10. - Fr, 20.10.2017,

13.30-16.30 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Kurs für Kids mit PC Grundkenntnissen: Word und mehr (Excel, Internet, PowerPoint) - Herbstferienkurs für Kinder ab der 4. Klasse



In einer kleinen Gruppe probieren Kinder aus, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können: z.B. Gestalten mit graphischen Elementen, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen. Zusätzlich lernen sie Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), Arbeiten mit Informationen aus dem Internet und Erstellen einer PowerPoint-Präsentation. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2016 unter Windows 10.

Ro 05.01.09

Helga Peters

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

Mo, 16.10. - Fr, 20.10.2017,

09.00-12.00 Uhr

€ 66,- 5 Tage/ 20 UE/ max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Word

PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere (Word 2016/Win10)

Kleingruppe

Endlich auf dem PC das Schreibprogramm Word nutzen können. Sie lernen alles: Umgang mit der Maus, die Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word. Sie schreiben, korrigieren, gestalten ihren Text: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10.

Voraussetzungen: keine.

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

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.04

Helga Peters

Mi, 01.11. + Fr, 03.11.2017,

09.00-12.00 Uhr

Ro 05.02.05

Helga Peters

Mi, 24.01. + Fr, 26.01.2018,

09.00-12.00 Uhr

Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene (Word 2016/Win10) Kleingruppe

Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat. Gestalten mit Word: Tabellen und grafische Elemente einfügen wie z.B. Formen, Textfelder, WordArt. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen z. B. für Ihre Adressen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

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

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.01

Helga Peters

Mi, 08.11. bis Fr, 10.11.2017,

09.00-12.00 Uhr

Ro 05.02.02

Helga Peters

Mi, 17.01. bis Fr, 19.01.2018,

09.00-12.00 Uhr

Tabellenkalkulation

Excel für Einsteiger (Excel 2016/Win10)

Kleingruppe

Hier lernen Sie wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, definieren Datentypen, wenden einfache Formeln an und stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar. An einfachen Beispielen wird gemeinsam geübt. Gearbeitet wird mit Excel 2016 unter Windows 10. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 05.02.11

Helga Peters

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

Mi, 27.09. + Fr, 29.09.2017,

09.00-12.00 Uhr

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



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

Kontakt:
06106 / 693 1231



Internet und mehr

Internet für Einsteiger *Kleingruppe*

Der Kurs richtet sich an Computeranwender die vom Internet bisher nur hörten. Im angebotenen Kurs können unter anderem angesprochen werden: Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Aufsuchen von Information, Recherche über Suchmaschinen * Speichern und verwalten Sie Ihre Lieblingsadressen (Links/Favoriten) * Sicherheitsaspekte im Internet (z.B. Viren, Phishing, Cookies) * Herunterladen von Inhalten (Download) * Einkaufen über das Internet * bei Interesse auch alternative Browser * Informationen zu 'Social Media'.

Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.

Ro 05.02.21

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.30 Uhr, **ab 05.09.2017**
€ 53,- 4 Dienstage/ 12 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop "E-Mail intensiv"

Kleingruppe

Kursinhalte sind: Neue Nachrichten anlegen, Grundlagen * Nachrichten versenden, beantworten und weiterleiten * Anhänge versenden, ansehen, speichern * Sinnvolle Ablage aufbauen * Kontakte anlegen und im Adressbuch verwalten * Kontaktgruppen oder Verteiler erstellen und einsetzen * Einrichten eines Mailclients, zu-rechtfinden und bedienen * im Programm Zustelloptionen verwenden, Regeln, Suchfunktionen * Erstellen und Bearbeiten von Signaturen. Voraussetzungen: allgemeine Windows- und Internetkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 5 € erworben werden.

Ro 05.02.22

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.30 Uhr, **ab 16.01.2018**
€ 26,- 2 Dienstage/ 6 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere *Kleingruppe*

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

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE / max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.23

Helga Peters
Mi, 20.09. bis Fr, 22.09.2017,
09.00-12.00 Uhr

Ro 05.02.24

Helga Peters
Mi, 13.12. bis Fr, 15.12.2017,
09.00-12.00 Uhr

Internet am Vormittag (Fortsetzung Internet Einsteiger) *Kleingruppe*

Gemeinsam ins Internet: Sie haben PC-Grundkenntnisse aber wenig Erfahrung im Internet. Sie möchten unter Anleitung gemeinsam mit Gleichgesinnten das Internet nutzen. Wir nutzen den Browser Mozilla Firefox, setzen Lesezeichen und arbeiten mit der Chronik. Wir surfen, arbeiten mit Links in neuen Fenstern und neuem Tab. Wir arbeiten mit Google, Wikipedia, YouTube und suchen Antworten auf jede ihrer Fragen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, etwas Erfahrung im Internet.

Ro 05.02.25

Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 04.10. + Fr, 06.10.2017,
09.00-12.00 Uhr
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.02.26

Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 20.12. + Fr, 22.12.2017,
09.00-12.00 Uhr
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprechstunde - Cloud

Das Internet tritt immer mehr in unseren Alltagsbereich. Selbst die einfachsten technischen Geräte sind heute bereits vernetzt. Neben unserem klassischen Computer tummeln sich immer mehr Tablet-PC. Auch das Mobiltelefon will "smart", also intelligent, sein und auch das Wohnzimmer wird von smartTV erobert. Rund um diese Geräte tauchen immer wieder Angebote zum Speichern in der Cloud auf. Aber was ist diese "Cloud", was ist von Cloudlösungen wie Dropbox zu halten? Welche Vorteile bieten Dienste wie Office365 oder Google Drive für Ihre Dateien wie Dokumente oder Bilder? Dies und andere Fragen wie Kosten, aber auch Datenschutz und Datensicherheit sollen in dieser Sprechstunde erläutert werden. Der Abend ist als offener Vortrag mit Vorführungen am Gerät aufgebaut.

Ro 05.02.27

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Fr, 17.11.2017, 19.30-21.00 Uhr
€ 7,- / 2 UE/ max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop "Heimnetzwerk"

In Firmen und Büros sind Netzwerke alltäglich. Aber um zuhause ins Internet zu gehen, entsteht auch ein Netzwerk. Dies ist vielen nicht bewusst und noch weniger sind die weiteren Möglichkeiten wie die gleichzeitige Nutzung von Smartphone, Tablet-PC und/oder zentralem Netzwerkdrucker bekannt. Die neusten Fernsehgenerationen sind "Smart-TV", sind also auch an das Internet angeschlossen. Und wenn

das klassische TV-Programm nicht ausreicht ersetzen schnell Streamingdienste wie Amazon PrimeVideo o.a. die Lücken. Eigene Daten können zentral auf Speichersystemen abgelegt werden, so dass die Nutzung im ganzen Haus möglich wäre. Ob auch Sie über eine "Firewall" verfügen und was ein Router leistet, kann in diesem Workshop erfragt und auch exemplarisch vorgeführt werden. Sie erhalten Einblicke in Netzwerkprotokolle und Fachbegriffe und können so auch das eigene WLAN einrichten. Voraussetzungen: Interesse für technische Details. Erste Internetkenntnisse sowie allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 05.02.28

Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 29.08.2017, 19.30-21.00 Uhr
€ 7,- / 2 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tastatschreiben

Tastatschreiben am PC in 5 Tagen

Kleingruppe

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 auch 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 u. gelb

Ro 05.04.01

Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Fr, 17.30-19.30 Uhr, **ab 08.09.2017**
€ 59,- 5 Freitage/ 13 UE
Kursgebühr für Kinder 48,-€, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentation

PowerPoint für Einsteiger

Kleingruppe

PowerPoint von Microsoft bietet eine einfache (im Sinne von leichte) Möglichkeit, Präsentationen zu erstellen und vorzuführen (ein Bericht über die Urlaubsreise, das Hobby, den Verein oder eine Präsentation eines Lerngegenstandes in Schule oder Uni). Hier lernen Sie, wie Sie PowerPoint für sich nutzen: Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an: Gestalten einzelne Seiten (die hier Folien genannt werden) mit Text in verschiedenen Schriftarten und Schriftfarben, mit sich bewegenden Formen und Bildern und Ihren Fotos. Dies und die Gestaltungselemente von Word erzeugen eine individuelle Präsentation.

Voraussetzung: Word- und PC-Grundkenntnisse

Ro 05.04.02

Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 06.12. bis Fr, 08.12.2017,
09.00-12.00 Uhr

€ 50,- 3 Tage/ 12 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

Kleingruppe

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

Ro 05.06.01

Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter,
Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 07.11.2017**
€ 35,- 4 Dienstage/ 8 UE/ max. 8 TN
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik

Mathematik für das 12. + 13. Schuljahr



Wiederholung und Lösung von Prüfungsaufgaben in den Gebieten Analysis (Differential- und Integralrechnung), Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (LK + GK), zur intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung 2018.

Ro 06.08.01

Gabriele Breitbach-Hitzel
Diplom-Mathematikerin, Lehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-20.15 Uhr, **ab 07.11.2017**
€ 45,- 10 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathe-Vorbereitungskurs Realschulabschlussprüfung



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

Ro 06.08.02

Mario Bauer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 16.15-17.45 Uhr, **ab 23.10.2017**
€ 30,- 10 Montage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

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

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

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

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

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

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

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

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

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

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

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

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

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

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

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

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

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

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

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

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



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs 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 Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:

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

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs 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 Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:

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