vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2020

Februar bis August

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Imme Buchta 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,
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr und
nach Vereinbarung.
Semesterbeginn: **Sa., 1. Februar 2020.**

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.
Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.
Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Rodgau in Verbindung.
Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:
Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim
Hintergasse 15, 63110 Rodgau
Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail von uns 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-Lastschrifteinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50 pro Kurs.** Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro 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 eine 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

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

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.
Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**
a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:
20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10 % der Gebührensumme
13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50 % der Gebührensumme
6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80 % der Gebührensumme,
danach wird die volle Gebührensumme fällig.

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:
Imme Buchta (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.

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Die folgenden Exkursionen werden von Silke Ott begleitet und sind nicht ermäßigbar.

Führung durch die Kleinmarkthalle mit Christian Setzepfandt

Ro 01.09.02
Frankfurt am Main
Fr, 20.03.2020, 15.00-19.00 Uhr/ € 40,-/

Der Offenbacher Hafen - wie aus einem Ölhafen ein Stadtviertel wird - mit Till Fischer

Ro 01.09.04
Offenbach
Sa, 09.05.2020, 12.00-17.00 Uhr/ € 26,-/

Das Allerheiligenviertel mit Christian Setzepfandt

Ro 01.09.05
Frankfurt am Main
Sa, 30.05.2020, 10.00-15.00 Uhr/ € 26,-/

Besuch der Ausstellung White Wedding im Liebieghaus

Ro 02.06.01
Frankfurt am Main
Di, 18.02.2020, 13.00-17.00 Uhr/ € 32,-/

Besuch des Ledermuseums Offenbach - Ausstellung „STEP BY STEP: Schuh.Design im Wandel“

Ro 02.06.02
Offenbach
Di, 03.03.2020, 13.00-17.00 Uhr/ € 22,-/

Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-rodgau.de

Pädagogik

Es beginnt mit Vorlesen

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Leselernhelfer. Die Lesetrainerin Elke Streck gibt praktische Tipps und stellt Methoden vor, wie Sie und Ihr Kind gemeinsam die Freude am Lesen entdecken. „Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest." (Maryanne Wolf aus: „Das lesende Gehirn")
Lesen heißt Eintauchen in fremde Welten, Erkunden von Abenteuern, Beflügeln der Phantasie. Leseförderung bedeutet: Lust auf Bücher machen! Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die Welt der Literatur.
Ro 01.05.09
Elke Streck Lesetrainerin
Sozialzentrum Nieder-Roden; Bücherei/ Sachbuchbereich, Puiseauxplatz 3
Do, 05.03. + 26.03.2020, 15.00-17.15 Uhr/ € 20,-/ 2 Donnerstage/ 6 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PEKiP®

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular PEKiP® finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage. Die Kurse laufen montags, dienstags und donnerstags.
Gabriele Ginn
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Familieninsel

Eltern-Kind-Gruppe

Hier treffen sich Eltern mit ihren Kindern, um gemeinsam zu spielen und neue Erfahrungen zu machen. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre. Weitere Informationen unter 06106/693-1225 oder bei der Dozentin unter 06106/2674738.
Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular „Eltern-Kind-Gruppe" finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage.
Nadja Schmidt
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F
Die Kurse laufen mittwochs und freitags.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Ist meine Vergesslichkeit noch normal? Viele Menschen plagt die Sorge um ihre geistige Leistungsfähigkeit. Richtig ist: Bestimmte Aspekte des Gedächtnisses verändern sich mit fortschreitender Lebensdauer. Neue Informationen können wir nicht mehr so schnell verarbeiten, Ereignisse und Daten zu merken fällt uns schwerer. Auf der anderen Seite nehmen mit den Jahren Faktenwissen und Wortschatz zu. In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine ganz normale Entwicklung. Besser ist zu fragen: Was kann ich aktiv tun, um meine geistige Fitness zu bewahren? Kommen Sie zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining und steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mitzubringen: Schreibmaterial
Ro 01.06.01
Claus Schlatter Zertif. Gedächtnistrainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 26.02.2020***
€ 33,-/ 5 Mittwoche/ 10 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Erfolgreich kommunizieren ist erlernbar

Der österreichisch-amerikanische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat einmal gesagt, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Das ist absolut richtig. Richtig ist aber auch, dass uns beim Kommunizieren im Hinblick auf den Gesprächserfolg sehr viele unerwünschte Fehler unterlaufen können. Diese führen im Endeffekt dann dazu, dass wir aneinander vorbeireden oder auch ein Gespräch abrupt und komplett zum Erliegen bringen können. In diesem Workshop lernen Sie, worauf es beim Kommunizieren letztendlich ankommt, damit ein Gespräch den gewünschten Verlauf nimmt.
Ro 01.06.03
Klaus Linten Coach & Trainer
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 28.03.2020, 10.00-16.30 Uhr
€ 19,-, min. 12 Teilnehmer
€ 23,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Leben in der 3. Lebensphase – *Ihr Weg zu einem freudvollen und sinnerfüllten Leben*

Befinden Sie sich in der Phase der Neuorientierung, jetzt, da Ihr Berufsleben hinter Ihnen liegt? Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit intensiver zu nutzen und sich neu aufzustellen? Und gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? In diesem Seminar entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, Ihre 3. Lebensphase freudvoller zu gestalten. Außerdem erfahren Sie die Unterstützung der Gruppe für vielfältige Inspirationen und das Finden maßgeschneiderter Lösungen. Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.
Ro 01.06.04
Norbert A. Büth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Mi, 06.05.2020, 10.00-18.00 Uhr/ € 36,-/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NEIN! sagen lernen

Premium-Kleingruppe
Fällt es Ihnen in gewissen Situationen oft schwer, NEIN zu sagen? Ertappen Sie sich immer wieder dabei, Dinge zu tun, die Sie eigentlich nicht machen möchten, die Sie sogar überfordern? Sie nehmen sich vor, das zu ändern, aber Sie schaffen es nicht? NEIN sagen will gelernt sein! In diesem Kurs gehen wir den möglichen Ursachen auf den Grund, warum Ihnen dieses nicht gelingt: häufig im Beruf, aber auch in der Familie, der Partnerschaft und anderen Alltagssituationen. Wir sprechen zudem über die möglichen Folgen eines seelischen und körperlichen Ungleichgewichtes.
Ro 01.06.05
Angelika Becker Psychologische Beraterin - Personal Coach (SGD)
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mo, 18.00-20.00 Uhr, ***ab 20.04.2020***
€ 28,-/ 2 Montage/ 5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Veränderung

Ein Coachingprozess zur beruflichen Neu- und Umorientierung
Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind. Sie schauen sich an, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Wünsche konsequenter zu erreichen und erhalten Klarheit über Ihre Situation, Ihre Zielsetzung und Ihre beruflichen Optionen. Außerdem erfahren Sie die Unterstützung der Gruppe für vielfältige Inspirationen und das Finden maßgeschneiderter Lösungen.
Ro 01.06.06
Norbert A. Büth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Fr, 08.05.2020, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 09.05.2020, 10.00-18.00 Uhr
€ 62,-/ 2 Tage/ 16 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Wir Erwachsene sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herumschleppen. An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster - Sie bekommen zudem die ein oder andere Übung an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen wird, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Ro 01.06.07
Klaus Linten Coach & Trainer
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 29.04.2020, 18.00-21.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 15,-, min. 8 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 den durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.
Ro 01.06.08
Klaus Linten Coach & Trainer
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 22.04.2020, 18.00-21.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 15,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Finanzen

Vom Sparer zum Aktionär

Aufgrund der niedrigen Zinsen sind viele Menschen auf der Suche nach Anlagealternativen, aber sie trauen sich nicht so recht an den Aktienmarkt heran, weil sie zu wenig davon verstehen. Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse über Aktien, ETFs (börsengehandelte Indexfonds), Fonds und Anlagezertifikate vermittelt. Es wird über Produktauswahl, Handel, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen ausführlich informiert.
Bitte einen USB Stick für Unterlagen mitbringen.
Ro 01.03.01
Ralf Stock Certified Financial Technician (CFTe)
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa, 21.03.2020, 09.30-12.30 Uhr/ € 20,-/ 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Natur / Tiere

Picknick bei den neuen Schaf- und Ziegenlämmern

Ein Familienausflug zu den neuen Schaf- und Ziegenlämmern! Sie und die Kinder können heute Schafe füttern, Lämmer versorgen, die Tiere streicheln und erhalten allerlei Wissenswertes rund um die Wolleträger. Die Weide hat eine Scheune, so dass Sie die Kinder problemlos auch während Regen spielen und toben lassen können. Bringen Sie Ihr Picknick mit oder lassen Sie sich - gegen einen Obolus zahlbar vor Ort - mit Dosenwurst aus eigener Herstellung und frischem Brot vom Bäcker verwöhnen. Genießen Sie mit Ihrer Familie einen spannenden Tag mit den interessanten Zackelschafen - einer vom Aussterben bedrohten Nutztierrasse mit riesigen, gedrehten Hörnern. Sie erhalten vorab eine Wegbeschreibung zur Weide.
Ro 01.10.01
Markus Metzger Schäfer und Coach
Weide Groß-Gerau, Dornheim
Sa, 28.03.2020, 13.00-15.00 Uhr
€ 7,- pro Einzelperson/ € 14,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Alternative Behandlungsmöglichkeiten für Haustiere

Wir befassen uns in diesem Workshop mit verschiedenen Möglichkeiten, unsere Vierbeiner auch neben der Schulmedizin zu unterstützen. Unter anderem bieten Homöopathie, Pflanzenheilkunde, die Umwelt und die Ernährung der Tiere, aber auch intensive Zuwendung eine Hilfestellung. In diesem Kurs werden Beispiele erarbeitet, individuelle Therapieempfehlungen können nicht gegeben werden.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Pausensnack und Getränk, wenn vorhanden Kuscheltier als Anschauungshilfe (min. DIN4 Größe), ein Foto vom Tier.
Ro 01.10.02
Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 09.05.2020, 14.00-18.00 Uhr
€ 14,-, min. 12 Teilnehmer
€ 17,-, min. 10 Teilnehmer
€ 21,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kräuterwanderung

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Wie und wo können welche Pflanzen, Kräuter und Blätter für Salat geerntet und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wanderausstattung anlegen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Salatschüssel, Teller und Schneidebrett mitbringen. Materialkosten in Höhe von 6 € werden vor Ort abgerechnet. Hunde sind nicht gestattet mitzuführen! Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer*innen.
Ro 01.10.10
Robert Gebel Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Küche
Sa, 25.04.2020, 11.00-14.00 Uhr/ € 14,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Theater / Tanz

Schnupper-Workshop Improvisationstheater

Improvisationstheater bietet die wunderbare Möglichkeit zu lernen, wie man ohne Vorbereitung, aus dem Moment heraus, etwas darzustellen vermag. Gerade diejenigen, die bereit sind zu spielen, können ganz zu sich selbst kommen und erfahren dadurch eine enorme Stärkung des Selbstbewusstseins. Mit Hilfe von zahlreichen Methoden aus der Theater- und Körperarbeit und der Improvisation entdecken und trainieren wir diesen „Spieltrieb". Also steigen Sie ein in die spannende Welt des Improvisationstheaters und erleben Sie, wie viel Spaß Theater macht und was Sie davon auch im Alltag anwenden können. Mitzubringen: Sportschuhe.
Ro 02.04.01
Antje Kiel
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Fr, 06.03.2020, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Turnschuhe, kleines Handtuch und Getränk.
Ro 02.05.01
Uwe Kraemer-AveMarie
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Fr, 20.00-21.00 Uhr, *ab 13.03.2020*
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 13,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
3 Freitage/ 4 UE

Internationale Folktänze

Monatliches Treffen
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten-, und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer" aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns einmal im Monat, jeweils freitags. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.
Ro 02.05.02
Regina Weiland
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Fr, 14.02.,13.03., 03.04., 15.05., 12.06. 2020, jeweils 19.30-21.30 Uhr
€ 35,-/ 5 Freitage/ 13 UE

Internationale Folktänze

Tagesworkshop
Inhalte siehe Ro 02.05.02. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk und Snack für die Pause.
Ro 02.05.03
Regina Weiland
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Sa, 27.06.2020, 10.00-15.00 Uhr
€ 14,-/ 5 UE

Malen/Zeichnen

Erschaffe in 3 Stunden dein eigenes Acryl-Kunstwerk

Erschaffe an einem Nachmittag dein Kunstwerk, nach Vorlage oder völlig frei - alles ist möglich - und gehe stolz damit nach Hause! Die Technik, von Aquarell bis pastos, vermittelt die Dozentin individuell vor Ort. Mal dir den Kopf frei, go with the Flow und finde vielleicht sogar neue Freunde. Keine Vorkenntnisse erforderlich! 10 Euro für Material, Acrylfarben und Leinwand sind im Kurs zu entrichten. Sie müssen nichts mitbringen.
Ro 02.07.01
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 06.06.2020, 16.00-19.00 Uhr
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer
€ 14,-, min. 10 Teilnehmer
€ 17,-, min. 8 Teilnehmer

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. 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 02.07.02
Edi Hermann Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Sa+So, 09.05.+10.05.2020, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Urban Sketching für Einsteiger

„Urban Sketchers" sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die ihren Alltag, die Orte an denen sie wohnen oder die sie bereisen, live und vor Ort per Zeichnungen in Skizzenbüchern festhalten.
Nachdem wir uns mit den Grundtechniken vertraut gemacht haben, gehen wir nach draußen und zeichnen, was wir dort sehen! Mitzubringen: einen Zeichenblock oder Skizzenbuch, Stifte (Bleistift, einige Fineliner in schwarz und bunt) und Kleidung passend zum Wetter.
Ro 02.07.05
Isabel Tzschentke Master Prozessmanagement
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 27.06.2020, 10.00-15.30 Uhr
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse für den Zuschnitt und die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke vermittelt. Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer*innen lernen das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.
Ro 02.09.01
Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 30.03.2020, 18.00-20.00 Uhr
Sa+So, 04.+05.04.2020, 10.00-16.00 Uhr
€ 62,-/ 3 Tage/ 19 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden
für Anfänger und Fortgeschrittene
Weitere Informationen unter www.vhs-rodgau.de. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.
Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 30 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03
Mo, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 03.02.2020***

Ro 02.09.04
Di, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 04.02.2020***

Stoffpuppen und Kuscheltiere
Die Teilnehmer*innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 53,-, min. 10 Teilnehmer
€ 66,-, min. 8 Teilnehmer
5 Montage/ 20 UE

Ro 02.09.07
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 02.03.2020***

Ro 02.09.08
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 03.03.2020***

Ro 02.09.09
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 20.04.2020***

Ro 02.09.10
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 21.04.2020***

Handwerk/Gestalten

Ikebana - Kreativ
Ikebana ist eine jahrhundertealte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. Es entstehen wunderschöne, ästhetische Arrangements. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben und für Wiedereinsteiger. Zum 1. Kursabend nach eigener Idee Materialien mitbringen zum Frühlingshaiku „Ganz kugelrund und langsam kommt herauf dort die Frühlingssonne“ - Sokan -
Ro 02.10.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 12.03.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Donnerstage/ 16 UE

Fotografie- und Filmpraxis

Hinweis:
Für alle Fotokurse bei Peter Giefer bitte mitbringen: Digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflex-Kamera (Blende und Belichtungszeit müssen einstellbar sein), geladener Akku, leere Speicherkarte, wenn vorhanden Stativ, Bedienungsanleitung für Ihre Kamera. Für das Fotografieren im Freien achten Sie bitte auf entsprechende Kleidung.

Digitale Fotografie für Einsteiger und Wiedereinsteiger
Endlich verstehen, welche kreativen Möglichkeiten uns die (halb-)manuellen Programme der Kamera verschaffen und wie sie funktionieren. In diesem Kurs lernen Sie mit Focus, Blende, Belichtungszeit und ISO gezielt umzugehen und Ihre Kamera besser zu verstehen. Wir arbeiten hierfür auch mit der Bedienungsanleitung unserer Kamera und vertiefen das frisch Gelernte mit praktischen Übungen, um die Theorie in Erfahrung umzuwandeln. Die entstandenen Bilder besprechen wir im Kurs.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 02.11.01
Peter Giefer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa+So, 22.02.+23.02.2020,
10.00-16.30 Uhr
€ 50,-, min. 12 Teilnehmer
€ 60,-, min. 10 Teilnehmer
€ 75,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer/ 2 Tage/ 17 UE

Digitale Fotografie für Einsteiger und Wiedereinsteiger Teil II
Vertiefungskurs Technik
Inhalte siehe Ro 02.11.01.
Das Wechselspiel von Blende und Zeit, die Veränderung der Belichtung bei verschiedenen Brennweiten, den Einsatz von Zubehör wie Reflektor u.a. sind unser Thema. Die entstandenen Bilder besprechen wir im Kurs. Den letzten Abend nutzen wir für eine gemeinsame Exkursion.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 02.11.02
Peter Giefer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 18.00-21.30 Uhr, ***ab 29.04.2020***
€ 54,-, min. 12 Teilnehmer
€ 65,-, min. 10 Teilnehmer
€ 81,-, min. 8 Teilnehmer
4 Mittwoche/ 19 UE

Bildgestaltung in der Fotografie
Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick, für eine gute Bildkomposition Ausschnitt, Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben wichtig. Dafür wollen wir uns mit den Prinzipien der Bildgestaltung auseinandersetzen, um zu lernen, wie man durch bewusstes Sehen bereits in der Kamera bessere Fotos machen kann. Die Schule des Sehens, der Goldene Schnitt und der Weißabgleich sind wichtige Bestandteile des Kurses. Mit praktischen Aufgaben können Sie das Gelernte praktisch anwenden und mit interessanten Motiven kombinieren. Die Ergebnisse werden im Kurs besprochen, Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 02.11.03
Peter Giefer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 18.00-21.30 Uhr, ***ab 03.06.2020***
€ 54,-, min. 12 Teilnehmer
€ 65,-, min. 10 Teilnehmer
€ 81,-, min. 8 Teilnehmer
4 Mittwoche/ 19 UE

Manipulation mit und durch Bilder
Seit Beginn der Fotografie wurde das Medium als manipulative Waffe eingesetzt. Zu Beginn hieß es noch, dass ein Foto immer die Wahrheit zeige, unbestechlich und objektiv sei. Doch schon bald erkannte man die Möglichkeit der Manipulation, sowohl an Fotos wie auch mit Fotos. Dies zu erkunden ist ein Anliegen dieses Workshops, der sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der visuellen Wahrnehmung auseinandersetzt. Im Workshop werden wir die historische und gesellschaftliche Geschichte der Manipulation durch und mit Fotos kennen lernen, bekannte und unbekannte, gefälschte und gestellte Bildbeispiele betrachten und interpretieren. Außerdem werden wir mit Mitteln der Kamera selbst die Realität manipulieren - ganz ohne Bildbearbeitung - aber weit entfernt vom Original.
Ro 02.11.04
Peter Giefer
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mo, 18.00-21.30 Uhr, ***ab 04.05.2020***
€ 118,-/ 5 Montage/ 23 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musikalische Praxis

Gitarre für Anfänger
Dieser Kurs beginnt bei Null und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.
Ro 02.13.01
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.02.2020
€ 52,-/ 15 Mittwoche/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene
Dozentin für die nachfolgenden Kurse:
Elisabeth Becker
Weiterführung der Kurse.

Ro 02.13.02
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 52,-/ 15 Mittwoche/ 20 UE

Ro 02.13.03
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Ro 02.13.05
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 52,-/ 15 Montage/ 20 UE

Ro 02.13.06
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 52,-/ 15 Montage/ 20 UE

Ro 02.13.07
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Dozent für die nachfolgenden Kurse:
Christoph Roßbach Musikpädagoge/ Gitarrenlehrer

Gitarre für Fortgeschrittene 3
Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.08
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 4
Inhalte siehe Ro 02.13.08.
Ro 02.13.09
Rodgau (Jügesheim), Kettelerstr. 6, Gitarrenschule Roßbach
Di, 09.30-10.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 7
Inhalte siehe Ro 02.13.08.
Ro 02.13.10
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 8
Wir spielen zweistimmige Stücke und begleiten Songs mit Pickings und Schlagtechniken.
Ro 02.13.11
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.00-21.00 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 56,-/ 16 Mittwoche/ 21 UE

Kosmetik / Typberatung

Perfektes Make-up für den Alltag
Premium-Kleingruppe
In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst des Schminkens - Vorteile hervorheben und Nachteile kaschieren! Sie lernen die richtigen Farben einzusetzen, Schlupflider, ein zu rundes Gesicht oder Augenringe zu kaschieren und Ihren Typ optimal zur Geltung zu bringen.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte.
Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.
Özenc Boysan
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
€ 29,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01
Sa, 25.04.2020, 14.00-17.00 Uhr

Ro 03.00.02
Sa, 20.06.2020, 14.00-17.00 Uhr

Perfektes Make-up für den Abend
Premium-Kleingruppe
Inhalte + mitzubringen siehe Ro 03.00.01. So sind Sie perfekt vorbereitet für den großen Auftritt am Abend!
Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.
Ro 03.00.03
Özenc Boysan
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 22.08.2020, 14.00-17.00 Uhr
€ 29,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Typgerechte Farbberatung
Fühlen Sie sich wohler!
Lernen Sie Ihre persönlichen Farben durch eine Farbanalyse kennen. Mit der richtigen Farbauswahl Ihrer Kleidung sehen Sie jünger, frischer und attraktiver aus. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggfs. Make-up. Es wäre gut, wenn Sie ungeschminkt teilnehmen könnten, dies ist aber kein Muss. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben (10-15 Euro).
Ro 03.00.10
Marion Wilzbach
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mi, 04.03.2020, 17.30-21.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stilberatung
Der erste Eindruck und seine Chance!
Auf Basis einer Stilberatung erfahren Sie, wie Sie sich authentisch und vorteilhafter kleiden können und sich damit wohler und attraktiver fühlen. Erfahren Sie, wie Sie sich Ihrem Typ entsprechend im Alltag oder bei besonderen Anlässen (z. B. Vorstellungsgespräch, Hochzeit oder anderes Event) bestmöglich präsentieren können. Haben Sie ein Modestück gekauft, bei dem Sie sich unsicher sind? Bringen Sie es mit, wir schauen es uns gemeinsam an.
Ro 03.00.11
Marion Wilzbach
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 28.03.2020, 10.30-14.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung / Stressbewältigung

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

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

Autogenes Training für Anfänger*innen
Extreme Belastungen, Ärger in Beruf und Familie oder Hetze im Alltag führen zu Stress und können oft nicht mehr körperlich verkraftet werden. Dadurch kann es zu ernsthaften Beeinträchtigungen der Gesundheit kommen. Hier kann das Autogene Training zur wirksamen Selbstentspannung beitragen und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.03
Jochen Beckmann Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 03.03.2020***
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer
€ 70,-, min. 10 Teilnehmer
€ 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 20 UE

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
Manchmal hindern uns Bilder, Gedanken oder auch Termindruck daran, uns 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. Sie schulen 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 02.03.2020***
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 39,-, min. 8 Teilnehmer
5 Montage/ 10 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren / Loslassen
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 und tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen! Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.07
Hannah Pieper Klangschalentherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 25.04.2020, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fußreflexzonenmassage
Die Fußreflexzonen-Massage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone des Fußes zugeordnet ist. Durch die Massage dieser Zonen kann die Funktion der entsprechenden Organe positiv angeregt werden. Eine Massage der Füße dient vor allem der Entspannung. Geübt wird paarweise an den Füßen. Die Dozentin ist zertifizierte Therapeutin nach Hanne Marquardt. Mitzubringen: siehe Hinweis + Laken.
Ro 03.01.08
Vera Unger Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 16.05.2020, 10.00-13.15 Uhr
€ 20,- / 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs – weil's Spaß macht !

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.10
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Sa, 14.03.2020, 14.00-17.00 Uhr/
€ 22,- / 4 UE/ 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.11
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Sa, 09.05.2020, 10.00-13.00 Uhr/
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga

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 (Übungen) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch unter zur Hilfenahme von Blöcken, Kissen, etc... Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.12
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Sa, 25.04.2020, 11.00-14.00 Uhr/
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop Yoga und Mantra-Singen

In diesem Workshop wollen wir Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Mantra-Singen miteinander verbinden. Ein Mantra kann ein Wort, eine Silbe oder ein Satz sein, das beständig wiederholt wird. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.13
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM
Fr, 27.03.2020, 18.00-21.00 Uhr/
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yogamoves: *Entspannt und beweglich - für einen klaren Kopf und einen starken Körper*

In diesem Kurs treffen wir uns zweimal die Woche. Wir verbinden Atmung (Pranayama), verschiedene Körperhaltungen aus dem Yoga (Asanas) und Entspannungstechniken mit dem Wissen der Dozentin über Gesundheit und Sport aus der Physiotherapie. Sie möchte Ihnen Spaß an Bewegung vermitteln, Ihre Entspannungsfähigkeit fördern und Ihre Achtsamkeit schulen. Wir erarbeiten immer zuerst die neuen Asanas und fügen das Ganze am Ende der Stunde zu einem kleinen Bewegungsablauf (Flow) zusammen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Auch bei Schmerzen am Bewegungsapparat kann sanftes und achtsames Bewegen die Beschwerden lindern. Voraussetzung ist die Fähigkeit, Übungen auf der Matte und im Handstütz auszuführen. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.17
Selina Eckhardt Physiotherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Freitag + Montag, ab 14.02.2020
10.00 - 11.30 Uhr
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer
€ 70,-, min. 10 Teilnehmer
€ 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich

Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht dies Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.26
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
18 Dienstage/ 24 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga zum Kennenlernen

In diesem Yogakurs lernen Sie Yoga in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar/Sriram kennen. Sie üben Yoga im Einklang mit dem Rhythmus des eigenen Atems. In achtsamen und fließenden Bewegungen lernen Sie Schritt für Schritt dynamische Körperhaltungen (Asanas) kennen. Durch regelmäßiges Üben erhalten Sie die Flexibilität des Körpers und stärken die Rückenmuskulatur. Abgerundet wird die Übungspraxis durch eine Atemübung (Pranayama). Die Konzentration auf Atmung und Körperbewegung kann Ihnen helfen, Momente der Ruhe zu finden, so dass Sie in der Lage sind, neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
Mitzubringen: siehe Hinweis + wenn mgl. Yogakissen.
Ro 03.01.27
Claudia Löw Yogalehrerin YOGA WEG
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 18.03.2020***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Mittwoche/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken

Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.
Mitzubringen: siehe Hinweis, statt Socken auch leichte Gymnastikschuhe.
Ro 03.01.28
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mo, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
18 Montage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich

Zeit für Ruhe und Gelassenheit

In diesem Yogakurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Yogaübungen kennenzulernen, die wohltuend und entspannend erlebt werden können. Das Ausprobieren und Erfahren von verschiedenen Atemübungen begleitet die Yogapraxis harmonisch. Abschließende Ruhe- und Entspannungsmomente runden sie ab. Ermöglichen Sie sich etwas mehr Zeit für Stille und Gelassenheit. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.30
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mo, 20.00-21.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
18 Montage/ 24 UE/ 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. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.
Ro 03.01.31
Sabrina Rünzi B.A. Gesundheitsmanagement
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Di, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 10.03.2020***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Späteinsteiger*innen

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 Wohlgefühl gewinnen. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden enorm verbessert.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.32
Edeltraud Bergmann Yogalehrerin 3 HO
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mi, 17.00-18.30 Uhr, ***ab 04.03.2020***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
12 Mittwoche/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Yoga
Achtsames Üben im Atemfluss und die Wirkung der Asanas gezielt und sinnvoll einsetzen. Innehalten bei Atemübungen und das Wissen über das Yoga Sutra, die Philosophie des Yoga, in kleinen Schritten vertiefen. Langfristiges Ziel: der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.35
Gabriele Ziegler
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Di, 18.15-19.45 Uhr, ***ab 11.02.2020***
€ 93,-, min. 12 Teilnehmer
€ 111,-, min. 10 Teilnehmer
€ 139,-, min. 8 Teilnehmer
16 Dienstage/ 32 UE

YOGA - Wandern – Wohlfühlen
Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 21. bis 24.05.2020
So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.seminarhotel-odenwald.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231.
Anmeldeschluss: 23. März 2020.
Ro 03.01.36
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Donnerstag, den 21.05. ab ca. 14.00 Uhr bis ***Sonntag, den 24.05.2020***
€ 79,-/ 4 Tage/ 12 UE
(zzgl. 201,– Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 237,- € im Einzelzimmer)/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

KAI MEN - Qi Gong
Taoistisches Yoga
Kai Men, übersetzt „das offene Tor“, ist Teil des chinesischen Gesundheits- und Bewegungssystems des Lee Stils. Das Öffnen bezieht sich auf die „Tore“ unseres Körpers nach dem chinesischen Meridiansystem. Durch die Übungen werden Blockaden gelöst, damit Energie (Qi) freier fließen und zirkulieren kann. Es geht viel um Dehnen und Strecken von Muskeln, Sehnen und Gelenken in Verbindung mit Atem und Entspannung.
Bei den Übungen werden Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit unseres Körpers gefördert. Gleichzeitig wirken sie - zusammen mit Atemübungen und meditativen Aspekten - insgesamt entspannend. Kai Men Übungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.37
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 17.30-18.30 Uhr, ***ab 10.02.2020***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Qi Gong
Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannungen und Stress. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.01.38
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 18.45-20.15 Uhr, ***ab 10.02.2020***
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 24 UE

Bewegung / Fitness

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

Wirbelsäulentraining ohne Reue
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
Ro 03.02.01
Rainer Bauer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 08.30-09.30 Uhr, ***ab 07.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 16 Teilnehmer/ 15 Freitage/ 20 UE

Fitnessgymnastik
Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa! Die Beachtung der Pulsregel von 130 Schlägen pro Minute gehört zu den obersten Grundprinzipien des Kurses. Aerobe Beanspruchung der Herz-Kreislauf-Funktionen, sowie konditionelle und koordinative Leistungen stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Kursinhalte: Kräftigung der Muskulatur, Stretching, Rückenschule und Training des gesamten Halteapparates. Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation. Entspannungsübungen mit Atemtechniken schließen die Stunde ab. Bitte mitbringen: siehe Hinweis
Ro 03.02.02
Rainer Bauer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 10.45-11.45 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik
Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.03
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 06.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Ganzkörpertraining
Für Frauen
Inhalte siehe Ro 03.02.03.
Ro 03.02.04
Rainer Bauer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 09.45-10.45 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage/ 20 UE

Gymnastik für Senior*innen
Einfache, altersgerechte Übungen, welche die Fitness und Beweglichkeit steigern und die Koordination verbessern. Wir trainieren mit Hanteln, Bällen und Balancekissen auf Matte oder Stuhl (Sitzgymnastik).
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.05
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 59,-, min. 12 Teilnehmer
€ 71,-, min. 10 Teilnehmer
€ 88,-, min. 8 Teilnehmer
17 Montage/ 23 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Easy-Step / Problemzonengymnastik
Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreographien sowie ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.
Bitte mitbringen: siehe Hinweis
Ro 03.02.06
Britta Ballenberger
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Fr, 10.35-11.35 Uhr, ***ab 06.03.2020***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Freitage/ 17 UE

Active Isolated Stretching
Schnupperkurs
Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine dynamische Dehnungstechnik, die von Aaron Mattes in den USA entwickelt wurde. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie erlernen einige Übungen für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: siehe Hinweis. Bei der Dozentin kann auf Wunsch ein spezielles Band für 5,-€ erworben werden.
Ro 03.02.08
Susan Guttzeit Fitness-Trainerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Sa, 07.03.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Active Isolated Stretching
Inhalte siehe Ro 03.02.08.
Wir fangen mit dem Oberkörper an und erlernen Schritt für Schritt Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Beine und Arme/Hände. Der Kurs schließt am letzten Unterrichtstag mit einem zusammenfassenden, verkürzten Dehnungsablauf für den ganzen Körper ab. Mitzubringen: siehe Hinweis. Bei der Dozentin kann auf Wunsch ein spezielles Band für 5,-€ erworben werden.
Ro 03.02.28
Susan Guttzeit Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Di, 17.30-19.00 Uhr, ***ab 21.04.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstage/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik und Entspannung am Sonntag
Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.09
Susanne Czaronek
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
So, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 02.02.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Sonntage/ 16 UE

Full Body Workout
Ein fitter Körper heißt bessere Lebensqualität! Beim Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und mit wechselnden Kleingeräten wie z. B. dem Theraband trainieren wir zu kraftvollen Beats unsere Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilisation & Beweglichkeit. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.10
Angelika Hob
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 05.03.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirbelsäulengymnastik
Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Doris Keller
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
Mo, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 13.01.2020***

Ro 03.02.12
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 13.01.2020***

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.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.14
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 04.03.2020***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Mittwoche/ 17 UE

Functional Training
Die Turnhalle als Fitnessstudio
Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen, als Zirkeltraining ausgelegt, für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt. Um 19.45 Uhr treffen wir uns für eine 15-minütige Laufeinheit im Freien auf dem Schulgelände und gehen anschließend in die Halle. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- und Sportschuhe für den Außenbereich, Handtuch und Getränk
Ro 03.02.15
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.45-21.15 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 83,-, min. 12 Teilnehmer
€ 100,-, min. 10 Teilnehmer
€ 125,-, min. 8 Teilnehmer
16 Mittwoche/ 32 UE

Joggen und Workouts im Freien
Das Joggen regt das Herz-Kreislauf System an und das anschließende Workout gibt uns Kraft und Schnelligkeit. Der Bauch und der Rücken werden entsprechend trainiert. Dieses Training wird Sie fordern und an Ihre Grenzen bringen, aber mit einem Lächeln! Mitzubringen: dem Wetter angepasste Laufbekleidung, Isomatte, Getränk
Ro 03.02.16
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung „Alter Weg“ Treffpunkt: Eingang
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 21.04.2020***
€ 57,-, min. 12 Teilnehmer
€ 69,-, min. 10 Teilnehmer
€ 86,-, min. 8 Teilnehmer
11 Dienstage/ 22 UE/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sport für Menschen mit Handicap
Schnuppertermin
Dieser Workout- und Sportkurs richtet sich explizit an Menschen mit Handicap. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Der Trainer richtet die Übungen individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmer aus. Es werden die Stabilität, Koordination und die Muskeln von Bauch und Rücken trainiert - auch die Kraft wird nach einiger Zeit zunehmen. Schnuppern Sie, reden Sie mit unserem Dozenten und schauen Sie, ob dieser Kurs etwas für Sie sein könnte! Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk
Ro 03.02.17
Rüdiger Wagner
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Di, 18.02.2020, 20.15-21.15 Uhr/ € 6,- / 1 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sport für Menschen mit Handicap
Inhalte siehe Ro 03.02.17.
Der Trainer richtet die Übungen individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmer aus, im Vorfeld erbitten wir jedoch Rücksprache mit dem Dozenten - oder Sie nutzen unseren Schnupperkurs! Es wird die Stabilität, Koordination und die Muskeln von Bauch und Rücken trainiert - auch die Kraft wird nach einiger Zeit zunehmen. Lassen Sie sich darauf ein! Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk
Ro 03.02.18
Rüdiger Wagner
Freiherr-vom-Stein-Schule (Dudenhofen), Turnhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 20.15-21.15 Uhr, ***ab 03.03.2020***
€ 53,-/ 10 Dienstage/ 13 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Starker Rücken und co.
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE

Ro 03.02.21
Do, 17.15-18.15 Uhr, ***ab 06.02.2020***

Ro 03.02.19
Do, 18.20-19.20 Uhr, ***ab 06.02.2020***

Ro 03.02.20
Do, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 06.02.2020***

Rundum fit ab 60
Gymnastik für Frauen
Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
18 Dienstage/ 24 UE

Ro 03.02.22
Di, 14.45-15.45 Uhr, ***ab 04.02.2020***

Ro 03.02.23
Di, 16.00-17.00 Uhr, ***ab 04.02.2020***

Rückenfitness
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.24
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 06.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Rückenfit
Inhalte siehe Ro 03.02.24.
Mitzubringen: 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 04.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage/ 20 UE

Akrobatik für Kinder
(6-12 Jahre)
Kinder finden Akrobatik spannend! Akrobatik ist Zirkuskunst, Abenteuer, Bewegungskunst und Sport zugleich. Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung, Gleichgewicht, Teamgeist und Kooperationsbereitschaft werden auf spielerische Weise trainiert. Wir beginnen mit vorbereitenden Übungen und Bodenturnelementen und werden erste akrobatische Figuren ausprobieren. Aus einfachen „Handgriffen“, Sprüngen und Rollen werden meisterhafte Bauwerke aus menschlichen Pyramiden. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.25
Antje Kiel, Zirkuspädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Fr, 06.03.2020, 15.00-18.00 Uhr/ € 13,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Selbstverteidigung für Frauen
Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Konfliktsituationen besser einzuschätzen und ggf. frühzeitig zu entschärfen. Ihnen werden zudem sowohl rechtliches Hintergrundwissen als auch einfache Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die Ihnen eine beherzte und gezielte Gegenwehr ermöglichen oder den Raum schaffen, sich der Situation zu entziehen. Durch wiederholtes Üben dieser Techniken verlieren Sie die Scheu davor, sich zur Wehr zu setzen und verändern Ihr Auftreten in Risikosituationen. Ab 18 Jahren.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.29
Andreas Buchta Polizeihauptkommissar
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 22.04.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Mittwoche/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Pilates
Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.27
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage/ 20 UE

Pilates für Anfänger
Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt.
Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.30
Romy Jäger-Marzoli
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 17.00-18.00 Uhr, ***ab 09.03.2020***
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilates für Männer – *Anfänger*
Das war ursprünglich die Norm - als Joseph Pilates mit der Entwicklung seines ganzheitlichen Trainingsprogramms begann, waren seine ersten Trainierenden Männer! Pilates kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik und bildet eine gute Grundlage für andere Sportarten. Ziel ist es, durch Stärkung der tiefen Muskulatur Haltung, Stabilität und Körpergefühl zu verbessern. Im Profisport profitieren bereits viele von den positiven Auswirkungen dieser Trainingsmethode.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.31
Romy Jäger-Marzoli
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 09.03.2020***
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Togu Brasil Workout
Togu Brasil - handlich klein, aber sie haben es in sich! Das kleine grüne mit Sand gefüllte Sportgerät erfüllt alle Ansprüche an ein Muskel- und Cardiotraining in einem. Es spricht bei der Bewegung die Tiefenmuskulatur an und zusätzlich kann gelenkschonend trainiert werden. Mit einem effektiven Trainingsprogramm lassen sich in kurzer Zeit langanhaltende Erfolge erzielen. Die Gute-Laune-Musik dazu lässt Sie die Zeit komplett vergessen! Kommen Sie vorbei und schütteln Sie sich mit den handlichen Brasils fit!
Mitzubringen: siehe Hinweis und gute Laune.
Ro 03.02.50
Anita Gehrung
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage/ 20 UE

VIMIBO
Mehr Vitalität durch ganzheitliches Mind-Body-Training
VIMIBO ist ein innovatives Trainingskonzept, welches klassische Entspannungs- und Bewegungskonzepte (BalanceFit) mit Tanzelementen (DanceFit) und funktionellem Training (MedFit) auf einzigartige Weise verbindet. Dieser Mix hilft den Teilnehmern gezielt ihre Körperwarnehmung zu verbessern und ihren Körper und Geist in Balance zu bringen. Muskeln und Nerven werden harmonisiert, Stress abgebaut, innere Blockaden gelöst und mehr Vitalität und Gelassenheit im Alltag aufgebaut.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.02.51
Anita Gehrung
Bürgerhaus Dudenhofen; kleiner Saal; Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 06.03.2020***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Freitage/ 13 UE

Fit ab 60 für Frauen
Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 69,-, min. 12 Teilnehmer
€ 83,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
20 Mittwoche/ 27 UE

Ro 03.02.53
Mi, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 15.01.2020***

Ro 03.02.54
Mi, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 15.01.2020***

Prävention/ Gesundheit

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

Prävention durch Bewegung 50+
Bewegen heißt leben! Erhalte deine Beweglichkeit so lange es geht - das ist bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis erhalten, sowie Verletzungen vorbeugen. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.03.01
Susanne Czaronek
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mi, 10.30-11.30 Uhr, ***ab 19.02.2020***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Mittwoche/ 16 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen
In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.03.51
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 13.01.2020***
€ 69,-, min. 12 Teilnehmer
€ 83,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
20 Montage/ 27 UE

MEDICAL Fitness
Prävention und Rehabilitation wachsen immer enger zusammen. Dieser Kurs vermittelt präventive und rehabilitierende Elemente aus dem medizinischen Fitnesstraining und dem Entspannungstraining. MEDICAL Fitness ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung sowie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhalten, zu stärken und nach Erkrankungen wiederherzustellen. Die abwechslungsreichen Übungen verbessern die Bewegungsqualität, die Koordinationsfähigkeit und die Körperstabilität. Sie erfahren sowohl praktisch als auch theoretisch, wie Sie bei verschiedenen Beschwerden Ihren Körper schonend und optimal trainieren können. Der Kurs richtet an sich Frauen und Männer jeden Alters und kann sowohl präventiv als auch als Ausgleichssport genutzt werden. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.03.52
Anita Gehrung
Bürgerhaus Dudenhofen; kleiner Saal; Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 06.03.2020***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Freitage/ 13 UE

Sujok – *eine Akupressurtechnik*
Sujok ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der Pfefferkörner auf ausgewählte Punkte des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand und am Fuß, aufgeklebt werden, um sie später problemlos wiederzufinden und stimulieren zu können. 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. 15 € erworben werden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, siehe Hinweis
Ro 03.03.03
Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 21.03.2020, 14.00-18.00 Uhr
/ € 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit und gelassen werden mit Gehirn-Gymnastik und „Tapping“
Gehirn-Gymnastik ist eine sehr effektive Methode, mit der man - ob Jung oder Alt - die Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktivieren und verbessern kann. Anders als beim so genannten Gehirnjogging geht es hier aber nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um körperliche Bewegung, durch die man besser und einfacher lernen kann. Energetische Blockaden lösen und Gelassenheit erlangen funktioniert mit „Tapping“, eine Methode bei der man mit Fingerspitzen auf Akupunkturpunkte „klopft“. Man wird wach und es macht Spaß! In der Gruppe geht es leicht. Ab 10 Jahren. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, siehe Hinweis

Ro 03.06.01
Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 30.05.2020, 14.00-18.00 Uhr/ € 21,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Kursgebühr für Kinder 16,-€/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fasten am Wochenende
Kurzzeitfasten
Eine Fastenzeit ist Gesundheitspflege und lässt Sie körperlich und mental aufleben. Kurzzeitfasten kann Ihren Körper entlasten, entgiften und so ganz nebenbei verlieren Sie an Gewicht.
Der Kurs umfasst 4 Kurstage mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie fasten am Wochenende zu Hause (Sa + So) und bekommen detaillierte Pläne zu den Entlastungs-, Fasten- und Aufbautagen für die Durchführung in Eigenregie. Staunen Sie über die Energien, die Körper und Geist dabei erhalten. Eine ausgebildete Fastenleiterin begleitet Sie. Materialkosten: 5.-€, direkt an die Dozentin am ersten Kurstag zu entrichten.
Mitzubringen: erster und zweiter Kurstag Schreibmaterialien, Rest wird im Kurs bekannt gegeben
Ro 03.04.02
Bettina Lorenz
Rodgau (Nieder-Roden) Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3
Mi + Fr, 26.02.+ 06.03.2020,
18.30-21.30 Uhr, Sozialzentrum
Sa, 07.03.2020, 14.30-17.00 Uhr,
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz
So, 08.03.2020, 15.00-17.00 Uhr
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz
€ 36,-, min. 12 Teilnehmer
€ 44,-, min. 10 Teilnehmer
€ 55,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 14 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Darmsanierung und Darmgesundheit
Ein gesunder Darm beeinflusst nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unser Wohlergehen. Ein Ungleichgewicht der Darmflora ist für viele entzündliche Erkrankungen, Unverträglichkeiten und Verdauungsstörungen verantwortlich. Faktoren wie Antibiotika- und Medikamenteneinnahme, industriell verarbeitete Lebensmittel und erhöhter Zuckerkonsum wirken sich ungünstig auf die Darmflora aus. Mit einer Ernährungsumstellung kann man die Darmflora wieder nachhaltig aufbauen und die Verdauung wieder normalisieren. In diesem Workshop werden folgende Inhalte vermittelt: Verdauungssystem, Ursachen für Darmbeschwerden, Mikrobiom, Darmsanierung, Ernährung bei Darmproblemen, Superfoods für den Darm.
Ro 03.04.05
Tatjana Justus Ernährungsberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 27.03.2020, 18.00-21.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

Glücklich in den Wechseljahren
Erfahren Sie, welche Veränderungen sich in dieser Zeit in Ihrem Körper vollziehen und zu Beschwerden führen können - wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Erschöpfungszustände, Migräne, Gewichtszunahme usw. Zudem wird Ihnen aufgezeigt, welche anderen Auswirkungen ein Hormonmangel nach sich ziehen kann. Ihnen wird darüber hinaus vermittelt, wie Sie trotz dieser Veränderungen Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Ihr Leben voller Energie genießen können.
Mitzubringen: Schreibmaterialien
Ro 03.04.03
Rita Gensler Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 21.03.2020, 10.00-12.30 Uhr/
€ 15,- / 3 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen

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

Reise über die Weltmeere
Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen!
In Afrika rösten wir hauchdünnes Fladenbrot zu Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen an Taboulé-Salat. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado. Zum Abschied gibt es frische Limonade und Cashew-Cookies. Die asiatische Küche bietet süß-scharfe Peking-Suppe, Karotten-Mango-Salat, duftigen Ananas-Reis und Gemüsepfanne „süß-sauer" zu gebackener Banane mit Honig. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.01
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 11.03.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

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

Köstlichkeiten aus dem Kloster
„Iss und trink und sei zufrieden!" Dieser Satz aus der Bibel mag uns in den Sinn kommen, wenn wir Rezepte aus der Klosterküche zubereiten. Seit Jahrhunderten wird in Klöstern das gekocht, was Mönche oder Nonnen selbst anbauen, hegen und pflegen konnten. Laben Sie sich an feiner Bärlauch-Suppe mit knusprigem Kräuter-Brot. Auch Wildkräuter- oder Kohlrabi-Gelbe-Rüben-Salat oder Kalbfleisch in Salbei-Weintunke zu Pfifferlings-Semmel-Knödeln erwarten Sie! Zarte Fisch-Klößchen an Sahne-Kartoffeln oder Lammgulasch mit Minze zum Gemüseauflauf aus der Klosterküche verzaubern ebenso wie frischer Butterkuchen mit Hopfentee... Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.02
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 25.03.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vegetarisch Grillen und Braten
Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Grill, in den Backofen oder in die Pfanne! Lassen Sie sich verführen von: mit Ziegenkäse gefüllten Paprika, bunten Gemüse-Bratlingen und Feigen mit Ricotta. Leichte Omeletts mit Grillgemüse oder grüner Spargel mit Bärlauch und Walnüssen zu Polenta-Ecken mit Spinat-Häubchen werden Sie begeistern. Honig-Zitronen in Vanillecreme oder Bananen-Küchlein und fruchtig gebratene Obstspieße werden uns den Abend versüßen!
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.03
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 29.04.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Currys aus der Indischen Küche
Von cremig-mild bis pikant-würzig oder feurig-scharf mit Fisch, Fleisch oder Gemüse und passenden Beilagen und besonderen Curry-Gewürzmischungen! Freuen Sie sich auf Tikka-Masala-Hühnchen, Tandoori-Garnelen und pikante Bohnen zu Gemüse-Samosas oder Kartoffel-Curry. Wie wäre es mit Lamm in Tomaten-Auberginensauce und Fischcurry nach Goa-Art? Ein fruchtiges Dessert und erfrischender Lassi beenden den Abend.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.04
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 13.05.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Candellight-Dinner für zwei
Verführung bis in die Nacht
Zu zweit romantisch essen gehen ist manchmal ganz schön schwer. Zu lecker, zu viel, zu mächtig, zu müde... Das geht auch anders! Lassen Sie sich durch gut vorzubereitende leichte Kleinigkeiten mit verführerischen Zutaten und anregenden Ideen für einen unvergesslichen Abend zu zweit inspirieren. Heiß und kalt, süß, herzhaft oder scharf, dezent gewürzt und mit Raffinesse serviert - das bleibt in schöner Erinnerung! Genießen Sie ein besonderes Menü allein oder zu zweit in angenehmer Gesellschaft...
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.05
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 27.05.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche
Bewahren Sie die Früchte des Sommers als fruchtiges Gelee, leckere Marmelade, herzhaftes Chutney, frisches Pesto, süffigen Likör oder fruchtigen Essig bis in die kalte Jahreszeit hinein! Freuen Sie sich auf Rhabarber-Erdbeer-Aufstrich und Mango-Zitronen-Gelee, Grüne-Paprika-Chutney, fruchtiger Mango-Essig und Erdbeer-Senf. Auch selbstgemachte Raffaelo-Pralinen und Pina Colada werden Sie begeistern! Alle Köstlichkeiten werden wir zu frisch gebackenem Kefir-Baguette verkosten!
Mitzubringen: siehe Hinweis + 3 Flaschen mit Deckel (etwa 250 ml), 6 Marmeladengläser mit Deckel (200 - 400 ml), Getränk.
Ro 03.05.06
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 17.06.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Südtirol *Kulinarischer Schmelztiegel aus Österreich und Italien*
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 feine Kressesuppe, Zigori-Salat (Löwenzahn) zu knusprigem Leinsamenbrot, Spargel mit Bozener Soße und gebratene Pilze zum Rehrücken oder Rahmgulasch an Spinatroulade. Genießen Sie Linzer Torte und Topfenpalatschinken zum „Veneziano" oder „Bombardino"... Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.07
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 01.07.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Türkische Küche *Fleisch- und Gemüsegerichte – neue Rezepte*
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 Kurs werden Fleisch- und Gemüsegerichte zubereitet. In diesem Sinne „Afiyet olsun - Guten Appetit!"
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.08
Özenc Boysan
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 28.05.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Persische Küche *Ein Tanz mit Safran, Kardamom und Kurkuma*
Die wahre Küche Persiens findet man bei den Menschen zuhause. Hier werden im Kreis der Familie Gerichte mit Safran, duftendem Basmatireis und frischem Gemüse gezaubert. Lassen Sie uns also gemeinsam persisch kochen! Die Geschmacksharmonie der Gerichte ist ein zentraler Bestandteil der persischen Küche - hier ist Essen nicht nur Nahrung. Im Iran bedeutet es Gesellschaft, Liebe und Medizin. Gemeinsam lernen wir nicht nur die geschmackliche Verbindung von Zutaten kennen, sondern erleben ihre harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist. Erfahren Sie ein einzigartiges Geschmackserlebnis und lernen Sie, wie wir mit traumhaften Zutaten wie Rosenwasser, Granatapfelsirup und Kardamom Gerichte kreieren, die Sie dann selbst zuhause kochen können. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.09
Yeganeh Taheri
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 11.05.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko
Neue Rezepte
Spezialitäten aus Mexiko sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine Herausforderung für den Hobbykoch. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen authentischen Eindruck von mexikanischen Spezialitäten, die wir zusammen zubereiten werden.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.13
Alejandra Lira Fierro
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 07.05.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 33,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frühlingsmenü *Ein 4-Gänge-Menü*
In diesem Kochkurs kreieren Sie in kleinen Gruppen unter der Anleitung eines Profikochs ein Frühlingsmenü aus 4 Gängen. Aus frischen, hochwertigen Zutaten bereiten wir u.a. hausgemachte Frühlingslauch-Paprika-Kartoffelrösti zu buntem Blattsalat mit Schnittlauchquark und gefüllte Zucchini mit Schafskäse auf Erbsenpüree mit Paprikamark zu. Zum Hauptgang genießen wir gefüllte Hühnerbrust mit Bacon ummantelt, dazu Rosmarinkartoffeln mit geschmorter Tomate und Salbeisahnesauce. Als Nachtisch zaubern wir gemeinsam leckere Zitronenwaffeln an mariniertem Erdbeer-Minze-Salat.
Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.05.21
Riccardo Jobst, Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 26.03.2020, 18.00-21.45 Uhr
€ 32,-, min. 12 Teilnehmer
€ 34,-, min. 10 Teilnehmer
€ 38,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Sprachen

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen:
Spanisch - Italienisch - Französisch (A1-A2)
Wollten Sie schon immer mehrere Sprachen lernen? Dies können Sie gleichzeitig tun und Ihren Kopf mehrsprachig trainieren! Sie lernen in drei ähnlichen Sprachen zu lesen, zu hören und zu sprechen und trainieren nebenbei den Wortschatz. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in einer romanischen Sprache - vielleicht auch in Englisch - haben, lernen Sie die anderen spielend leicht!
Ro 04.00.01
Sabine Sturzenegger
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 79,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/
Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1
Dieser Kurs wendet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse in der deutschen Sprache. Er bereitet in kleinen Schritten auf die Anforderungen in Alltag und Beruf vor. Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-011087-2, ab Lektion 4
Ro 04.04.02
Thea Werner
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),
ab 10.02.2020, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/
€ 39,-/ 13 Tage/ 26 UE/ Max. 15 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache A1
Fortsetzung von Kurs Ro 04.04.02
Ro 04.04.04
Thea Werner
Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),
ab 20.04.2020, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/
€ 36,-/ 12 Tage/ 24 UE/ Max. 15 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache A1
Fortsetzung von Kurs Ro 04.04.04
Ro 04.04.05
Thea Werner
Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),
ab 15.06.2020, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/
€ 33,-/ 11 Tage/ 22 UE/ Max. 15 Teilnehmer

Deutsch als Zweitsprache A1 - A2
In diesem Kurs „Deutsch als Zweitsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen.
Lehrbuch: Delfin, Teil 1, zweibändige Ausgabe, (Hueber- Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-091601-2; Arbeitsbuch ISBN 3-19-111601-X, vorauss. ab Lektion 7. Das Lehrbuch ist nach dem 1. Kurstag anzuschaffen.
Ro 04.04.03
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 45,-/ 15 Dienstage/ 30 UE

Deutsch für Anfängerinnen - A1
Intensivkurs nur für Frauen
Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und bietet einen schnellen Start in die Lernstufe A1. Freuen Sie sich auf einen intensiven Kurs in angenehmer Atmosphäre und lernen Sie, sich grundlegend im Alltag und im Beruf zu verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben und ist nach dem ersten Kurstag anzuschaffen.
Ro 04.04.07
Monika Michaelsen
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Montags und mittwochs (2x pro Woche),
ab 04.05.2020, 10.00 - 11.30 Uhr.
€ 45,-/ 15 Tage/ 30 UE

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

Englisch

Englisch A1
Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Möchten Sie Englisch systematisch und effektiv lernen? Wollen Sie echte Fortschritte machen und sich wohl beim Englisch sprechen fühlen? Wenn ja, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden Ihre Fähigkeiten beim Sprechen, Hören und Lesen entwickeln. Grammatik wird verständlich erklärt und Wortschatz wird in den Unterricht integriert. Nach diesem Kurs können Sie bereits über sich und andere sprechen, erklären, woher Sie kommen, was Sie mögen und vieles mehr! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.06.01
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Di, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 03.03.2020***
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

Englisch A1.3
Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik eingeführt. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden.
Buch: Easy English A1: Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lekt. 7
Ro 04.06.02
Susan Guttzeit Übersetzerin, TEFL-zertifiziert
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 53,-/ 12 Montag/ 24 UE

Englisch A1.4
Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Buch: Easy English A1: Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lektion 1
Ro 04.06.03
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Do, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 06.02.2020***
€ 66,-/ 15 Donnerstage/ 30 UE

Englisch A2.3
Ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Ziele und Inhalte: Training der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit im Alltag, intensive Wortschatzarbeit und Einbindung elementarer Grammatikstrukturen, Training des Hör- und Leseverstehens. Nach diesem Kurs können die Teilnehmer*innen alltägliche Konversation verstehen und betreiben, sie können englisch lesen und schreiben. Buch: Easy English A2, Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8
Ro 04.06.05
David Ginn Englischlehrer i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English upper intermediate B2
Für Fortgeschrittene, die ihr Englisch mit Spaß und Leichtigkeit in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen wollen. Join us! Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.
Ro 04.06.07
Dr. Ursula Lorenz Englischlehrerin i. R.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1.3
Lehrmaterialien werden im Kurs besprochen.
Ro 04.06.10
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 05.02.2020***
€ 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1.4
Lehrmaterialien werden im Kurs besprochen.
Ro 04.06.08
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 10.15-11.45 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 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 04.06.09
Manuela Behrenbeck
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

English 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! Various teaching material.
Ro 04.06.11
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 09.15-10.45 Uhr, ***ab 06.02.2020***
€ 53,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE

English intermediate B1-B2
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.
Teaching material: face2face intermediate B1-B2, student's book ISBN: 13-978-1107-6095-56 and workbook ISBN: 13-978-1108-4490-45.
Ro 04.06.12
Iris Böhnisch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 62,-/ 14 Montage/ 28 UE

English Conversation for almost advanced and advanced students
Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.
Ro 04.06.21
David Ginn Englischlehrer i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 03.02.2020***
€ 63,-/ 12 Montage/ 24 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Business English
Improve your listening, writing and speaking English skills for and on the job. This class incorporates grammar review, vocabulary development, and conversation to enable you to feel more confident when communicating in English with international businesses and associates. Intermediate level. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.06.22
Susan Guttzeit, Übersetzerin, TEFL-zertifiziert
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 04.03.2020***
€ 92,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/
Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

Französisch A1
Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. À bientôt!! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.08.01
Veronique Vaultier
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 03.03.2020***
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.3
Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die mit Schwung und Erfolg Französisch lernen möchten. Sie erleben einen lebendigen und zeitgemäßen Unterricht. 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: Perspectives - Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ISBN978-3-06-520176-6, ab Lektion 7
Ro 04.08.02
Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch für Anfänger A1.6
Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Wenn Sie in einer netten Gruppe einmal pro Woche die Grundlagen der französischen Sprache lernen möchten, dann sind Sie dazu herzlich eingeladen. Soyez les bienvenue!
Lehrbuch: Voyages A1, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 7
Ro 04.08.03
Birgit Ernst
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 04.02.2020***
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch A2
Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, von Anfang an leichte Konversation zu führen. Mit Spaß treffen wir uns in regelmäßigen Abständen
Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A2, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Zusatzmaterial, ISBN 978-3-06-520184-1, ab Lektion 4
Ro 04.08.04
Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mi, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 12.02.2020***
€ 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

Französisch A2.4
Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, von Anfang an leichte Konversation zu führen. Vous parlez francais? Pas encore? Pas de problème!
Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 10
Ro 04.08.08
Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 13.02.2020***
€ 44,-/ 10 Donnerstage/ 20 UE

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), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 12
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, ***ab 29.01.2020***
€ 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

Französisch B2
Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute". So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.08.07
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 09.00-10.30 Uhr, ***ab 29.01.2020***
€ 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

Französisch in Wort und Schrift
Französische Rechtschreibung und Grammatik in einer kleinen Gruppe lernen und üben! Dieser Kurs eignet sich für jeden, der schon ein paar Sätze schreiben kann und seine schriftliche Produktion verbessern möchte. Wir schreiben eigene Sätze oder kurze Texte zu verschiedenen Themen und verbessern sie in der Gruppe. Der Kurs lebt vom Austausch untereinander. Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour durch die französische Grammatik und machen die kniffligе französische Rechtschreibung zu unserem Hobby. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.
Ro 04.08.10
Rosemary Luksch Französische Grundschullehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 20.02.2020***
€ 79,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch

Italienisch A1
Ein Kurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Wir fangen ganz von vorne an. Italienisch lernen - entspannt wie nie! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.09.01
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.02.2020***
€ 66,-/ 13 Donnerstage/ 26 UE

Italienisch A1.2
Spielerisch leicht und vor allem mit Spaß Italienisch lernen! Anhand praktischer Beispiele werden Sie in das Geheimnis der Italienischen Sprache eingeführt. Ein Kurs für Anfänger mit wenigen Grundkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A1 Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 CDs, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1
Ro 04.09.02
Agata Bongiovanni-Hoffmann
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 17.30-19.00 Uhr, *ab 03.02.2020*
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

Italienisch A1.3
Ein Italienischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 9
Ro 04.09.03
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 03.02.2020*
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

Italienisch A1.4
Inhalte siehe Ro 04.09.03.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 11
Ro 04.09.04
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, *ab 04.02.2020*
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

Italienisch A1.6
Ein Italienischkurs für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen. 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*innen erhalten zudem Insidertipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten Italiens. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 12
Ro 04.09.05
Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, *ab 05.02.2020*
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

In eigener Sache:
Die Volkshochschule Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.
Kontakt: 06106 693-1231

Italienisch A1.7
Dieser Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger. Basiskenntnisse sind erwünscht.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lekt. 12
Ro 04.09.06
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, *ab 13.02.2020*
€ 53,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE

Italienisch B1
Il corso si rivolge a coloro che vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali e la conversazione italiana.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.09.07
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, *ab 05.02.2020*
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

Italienisch B1/B2
Parliamo italiano. Approfondiamo la grammatica con letture, comprensione e conversazione. Quaderno degli esercizi + CD-ROM per l'approfondimento a casa.
Lehrbücher: Nuovo Progetto italiano: Quaderno degli Esercizi ISBN 978-960-693-119-2, Nuovo Progetto italiano: Libro dello Studente, ISBN 978-960-6632-761 (Edilingua Verlag), ab Lektion 7
Ro 04.09.08
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, *ab 04.02.2020*
€ 66,-/ 15 Dienstage/ 30 UE

„Ciao, come stai?" Italienisch
Premium-Kleingruppe
Un invito per te! Italienisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre, mit Genuss und viel Spaß erweitern wir in einer kleinen Gruppe unsere Kenntnisse. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-121-525206-6
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Ro 04.09.10
Mo, 09.30-11.00 Uhr, *ab 03.02.2020*
€ 88,-/ 8 Montage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 04.09.11
Mo, 09.30-11.00 Uhr, *ab 27.04.2020*
€ 121,-/ 11 Montage/ 22 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch

Neugriechisch A1
Sie möchten etwas mehr als Kalimera auf (Neu)-Griechisch sagen können? Sie haben schon versucht, sich selbst Griechisch anzueignen aber noch keinen Kurs besucht? Sie möchten die Grundlagen lernen, um etwas mehr zu verstehen, selbst Aussagen zu treffen und Ortsschilder lesen und aussprechen zu können? Nach diesem Kurs wird es Ihnen möglich sein!
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.12.01
Zoi Tsekoura
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 18.00-19.30 Uhr, *ab 28.02.2020*
€ 79,-/ 12 Freitage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch A1.4
Sie sind mit der griechischen Sprache etwas vertraut. Sie können sich selbst anderen vorstellen, nach dem Befinden fragen und antworten sowie Ortsschilder in griechischer Sprache lesen. Jetzt möchten Sie u. a. lernen, wie man sich nach dem Weg erkundigt. Lehrbuch: Griechisch aktiv, Buske Verlag, ISBN 978-3875486933 (oder ISBN: 978-3-87548-722-0, falls Lösungsbuch gewünscht), ab Lektion 8
Ro 04.12.02
Zoi Tsekoura
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 02.03.2020*
€ 79,-/ 12 Montage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch

Spanisch A1
Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche mit viel Spaß! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.22.01
Xavier Cuadros Quintana
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 19.30-21.00 Uhr, *ab 14.02.2020*
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch für den Urlaub A1
Einstieg in Sprache und Kultur
Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten dort sprachlich gewappnet sein? In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf etc. spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. So sind Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spanien und Lateinamerika bestens gerüstet.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.22.02
Sabine Sturzenegger
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mo, 18.30-20.00 Uhr, *ab 20.04.2020*
€ 26,-/ 6 Montage/ 12 UE

Spanisch A1.3
Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Für alle Teilnehmer*innen, die Spanisch abwechslungsreich, zielorientiert und effizient lernen möchten. Spaß, Freude und Erfolg beim Lernen sind unser Ziel.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 4
Ro 04.22.03
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, *ab 19.02.2020*
€ 58,-/ 13 Mittwoche/ 26 UE

Spanisch A1.4
Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie erhalten in diesem fortlaufenden Kurs das Rüstzeug, aktiv und spielerisch mit der Sprache umzugehen. Wünsche, Fragen und Ihre Meinung lernen Sie ohne Schwierigkeiten zu formulieren. Das Lerntempo bestimmt die Gruppe, denn wir lernen mit Spaß!
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9
Ro 04.22.04
Xavier Cuadros Quintana
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, *ab 14.02.2020*
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.5
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7
Ro 04.22.06
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 10.20-11.40 Uhr, *ab 13.02.2020*
€ 48,-/ 12 Donnerstage/ 21 UE

Spanisch A1.6
Inhalte siehe 04.22.04.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9/10
Ro 04.22.05
Xavier Cuadros Quintana
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, *ab 11.02.2020*
€ 66,-/ 15 Dienstage/ 30 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Spanisch A1.7
Sie lernen, sich aktiv und mit Spaß in Alltagssituationen auszudrücken und erweitern die Grammatikkenntnisse.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10
Ro 04.22.07
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, *ab 18.02.2020*
€ 49,-/ 11 Dienstage/ 22 UE

Spanisch A2.2
Für alle Teilnehmer*innen, die die Stufe A1 abgeschlossen haben, ist dies der richtige Kurs.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3, ab Lektion 2
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, *ab 18.02.2020*
€ 58,-/ 13 Dienstage/ 26 UE

Spanisch B1
Vengan a seguir descubriendo el mundo del español, continuaremos aprendiendo a comunicarnos en diferentes situaciones de la vida cotidiana!
Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 6/7
Ro 04.22.09
Betty Sarabia
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, *ab 18.02.2020*
€ 66,-/ 15 Dienstage/ 30 UE

Spanisch B1
Conversacion es un aspecto importante en este curso para practicar la gramática aprendida. Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588 ab Lektion 4
Ro 04.22.11
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, *ab 19.02.2020*
€ 49,-/ 13 Mittwoche/ 22 UE

Spanisch B1
Conversando practicamos la gramática aprendida.
Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588, ab Lektion 8
Ro 04.22.12
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, *ab 19.02.2020*
€ 58,-/ 13 Mittwoche/ 26 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche

Spanisch Konversation
En este curso repasaremos la gramática aprendida, asá como también hablaremos sobre temas sociales, políticos, y turísticos. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.22.13
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 09.00-10.15 Uhr, *ab 13.02.2020*
€ 45,-/ 12 Donnerstage/ 20 UE

Türkisch

Türkisch A1
Türkisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Türkisch ist eine sehr verbreitete Sprache und wird von mehr als 70 Millionen Menschen gesprochen. Wer Land und Leute besser kennen lernen will, für den können ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr von Vorteil sein. Türkisch lernen für eine Reise in die Türkei ist hilfreich bei Ausflügen und im Kontakt mit Einheimischen. Zudem macht es Spaß, sich mit Freunden oder Nachbarn auf Türkisch zu unterhalten. Wer sich in diesem Kurs einbringt und lernt, hat schnell Erfolge! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.24.01
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mo, 10.00-11.30 Uhr, *ab 02.03.2020*
€ 79,-/ 12 Montag/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

IT-/ und Medienkompetenz

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

Social-Media in der Praxis
Für kleine und Kleinstunternehmen
Machen Sie Ihr Unternehmen online sichtbar! Facebook + Co. haben die Unternehmenswelt längst erobert. Dieser Kurs wird Ihnen als Einzel-, Kleinunternehmer oder Gründer den Sprung in die Online-Medien erleichtern. Neben den wichtigsten Social Media-Grundlagen erlernen Sie auch den Umgang mit dem beliebtesten Medium Facebook. Sie erstellen/optimieren aktiv Ihre Facebook-Seite und bilden damit Ihre Basis für Ihre künftigen Aktivitäten. Zudem bekommen Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihren professionellen Facebook-Auftritt, Ideen zur Beitragsgestaltung und hilfreiche Tools an die Hand, die Ihnen den täglichen Umgang mit dem Medium erleichtern. Mitzubringen: Smartphone, Tablet oder WLAN-fähiges Laptop, zudem benötigen Sie einen bestehenden Facebook-Account.
Ro 05.01.01
Hedda Stroh Social Media Beraterin
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa+So, 16.+17.05.2020, 13.00-17.00 Uhr
€ 54,-/ 2 Tage/ 11 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit fürs Büro mit Office 2016
Dieser Kurs ist gut geeignet für Quereinsteiger*innen mit einfachen Vorkenntnissen in Office 2016. Themen:
Word: Wie wende ich Gestaltungsmöglichkeiten in Texten an (Schrift- und Absatzformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Spaltensatz, Einfügen von Tabellen)? Wie schreibe ich einen Geschäftsbrief nach DIN 5008? Wie funktioniert ein Serienbrief? Was sind Dokument- und Formatvorlagen?
Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen und Funktionen, Sortieren von Datenreihen und Erstellen von einfachen Diagrammen.
PowerPoint: Erstellen von einfachen Präsentationen, das Drucken von Folien, Handzetteln und Notizen.
Ro 05.01.03
Oliver Weck
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-21.00 Uhr, *ab 23.04.2020*
€ 133,-/ 8 Donnerstage/ 32 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Tablet
In diesem Kurs 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. Suche im Internet, Spracheingabe, Anlegen und Verwalten von Kontakten, E-Mail Schreiben, Fotografieren und Bildverwaltung, Navigation, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps werden intensiv behandelt. Jede Kurseinheit endet mit der Vorstellung, Installation und Benutzung nützlicher Apps. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android-Tablet (kein iPad) mit dem entsprechenden Zubehör (z.B. Lade- und USB-Kabel) mit.
Ro 05.01.05
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 18.30-20.30 Uhr, *ab 29.04.2020*
€ 45,-/ 5 Mittwoche/ 13 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 Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.30-20.30 Uhr, *ab 27.04.2020*
€ 45,-/ 5 Montage/ 13 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Kurs für Kids mit wenig PC Kenntnissen - PC Grundlagen
Kleine Gruppe (max. 8 Kinder), individuelle Betreuung / Förderung des Kindes.
Jeder hat seinen eigenen Rechner. 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 Symbolen, Formen, WordArt und Tabellen. So lernen die Kinder, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids 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.
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Osterferienkurs
für Kinder der 3./4. Klasse
Ro 05.01.11
Mo-Do, 06.-09.04.2020, 09.30-13.00 Uhr
€ 60,-/ 4 Tage/ 19 UE

Sommerferienkurs
für Kinder der 3./4. Klasse
Ro 05.01.08
Mo-Fr, 06.-10.07.2020, 09.30-12.30 Uhr
€ 66,-/ 5 Tage/ 20 UE

PC-Kurs für Kids mit PC Grundkenntnissen: Word und mehr (Excel, Internet, PowerPoint)
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. Die Kinder erhalten tolle Anregungen und werden individuell gefordert und gefördert.
Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2016 unter Windows 10.
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Osterferienkurs
für Kinder ab der 4. Klasse
Ro 05.01.12
Di-Fr, 14.-17.04.2020, 09.30-13.00 Uhr
€ 60,-/ 4 Tage/ 19 UE

Sommerferienkurs
für Kinder ab der 4. Klasse
Ro 05.01.13
Mo-Fr, 10.-14.08.2020, 09.30-12.30 Uhr
€ 66,-/ 5 Tage/ 20 UE

iPhone und iPad 50+

An 3 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Kein Android!

Ro 05.01.16
Ralph Robert Beier IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi-Fr, 12.-14.02.2020, 10.00-12.15 Uhr
€ 31,-/ 3 Tage/ 9 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Excel für Einsteiger

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 05.01.31
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi-Fr, 25.-27.03.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

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

Ro 05.01.32
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi-Fr, 04.-06.03.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet Einsteigerkurs

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 und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn... Ein Kurs für alle, aber insbesondere für aktive Ältere.
Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.34
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi-Fr, 22.-24.04.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene

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: Tabellen und grafische Elemente wie z.B. Formen, Textfelder oder 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.

Ro 05.01.35
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi-Fr, 17.-19.06.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuern und Abgaben

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

Ro 05.04.02
Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 10.03.2020***
€ 41,-/ 4 Dienstage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen

Bewerbungstraining

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Erwachsene, die sich beruflich neu orientieren möchten, als auch für Schüler*innen, die nach dem Schulabschluss einen Ausbildungsplatz/ein Duales Studium suchen. Der Inhalt spricht das komplette Bewerbungsverfahren an: von der Bewerbung, dem Einstellungstest bis zum persönlichen Vorstellungsgespräch. Mit ein Schwerpunkt ist die Online-Bewerbung. Ebenso werden im Rollenspiel Bewerbungsgespräche trainiert. Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder (VWA), sein hochkompetentes Coaching ist ausgesprochen hilfreich im gesamten Bewerbungsprozess.

Ro 05.06.02
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 09.+16.05.2020, 09.00-12.00 Uhr
€ 41,-/ 2 Samstage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Kursgebühr für Schüler 30,-€/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sketchnoting –

Visuelle Notizen für Beruf und Alltag

Es gibt viele Situationen, in denen es notwendig ist, Notizen und Mitschriften anzufertigen: Meetings, Vorlesungen, Konferenzen oder Lernmaterialien für die Schule. Damit diese Notizen keine unübersichtlichen Bleiwüsten werden, die keiner mehr durchliest, gibt es eine einfache Lösung: Sketchnoting! Sketchnotes sind visuelle Notizen. Es geht darum, Bild und Text zu kombinieren und dabei mit Kreativität und Spaß bei der Sache zu sein. Das Handwerkszeug dafür lernen Sie in diesem Workshop. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum mit Freude und Kreativität den eigenen Stil zu entwickeln!
Inhalte des Kurses: Einfache Symbole zeichnen, Einsatz von Schrift und Farbe, Inhalte strukturieren. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner.

Ro 05.06.06
Isabel Tzschentke Master Prozessmanagement
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 06.06.2020, 09.30-16.30 Uhr
€ 28,-, min. 10 Teilnehmer
€ 35,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik

Mathematik für das Abitur 2020

Erklärung und Lösung von Prüfungsaufgaben für das Abitur in den Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra für Grundkurs und Leistungskurs.

Ro 06.07.01
Gabriele Breitbach-Hitzel Diplom-Mathematikerin, Lehrerin i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-20.15 Uhr, ***ab 14.01.2020***
€ 36,-/ 8 Dienstage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik

Intensive Vorbereitung auf das Abitur im Grundkurs

Für Schüler*innen, die 2020 ihre Abiturprüfung im Grundkurs Mathematik ablegen, werden die mathematischen Grundlagen wiederholt und durch Lösen von alten Prüfungsaufgaben vertieft. Hierdurch erhalten die Teilnehmer ein „Gefühl“ für die Aufgabenstellungen und können ihre persönliche Stärken erkennen: „Welche Funktionen der Analysis, welches Teilgebiet Analytische Geometrie oder Stochastik liegen mir mehr?“
Dies gibt Sicherheit bei der Auswahl der Aufgaben während der Prüfung. Der hilfsmittelfreie Prüfungsteil darf ebenfalls nicht vernachlässigt werden: Hier kommt es darauf an, grundlegende mathematische Kenntnisse zu haben und Rechnungen ohne Taschenrechner durchführen zu können und zwar in allen drei Bereichen Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik. Aufgaben dazu werden im Kurs durchgearbeitet.

Ro 06.07.02
Elke Becker Diplom-Mathematikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.00-20.15 Uhr, ***ab 13.01.2020***
€ 36,-/ 8 Montage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs Rodgau**	❑ **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166	Wilhelm-Leuschner Str. 33	Im Herrngarten 1	Hintergasse 15	Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	63110 Rodgau	63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro	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 statistschen 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs Rodgau**	❑ **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166	Wilhelm-Leuschner Str. 33	Im Herrngarten 1	Hintergasse 15	Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	63110 Rodgau	63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro	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 statistschen 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **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

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

Kreditinstitut (Name)

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

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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