vhs

50 Jahre

Volkshochschule
Kreis Offenbach

© stockphoto-graf-AdobeStock.com

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2021

April bis September

vhs Volkshochschule Rodgau

Informationen

Bitte beachten Sie unbedingt: Die Programmheftplanung erfolgte unter dem im März 2021 geltenden Sicherheits- und Hygienekonzept für die Gebäude der Stadt Rodgau!
Es können sich somit jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunaler Verwaltung getroffen werden.
Den jeweils aktuellen Stand erfahren Sie auf unserer Webseite www.vhs-rodgau.de, bitte prüfen Sie Ihren Kurs hier regelmäßig auf Änderungen oder rufen Sie uns an. Wir werden uns zudem bemühen, jeden Teilnehmer möglichst zeitnah über Änderungen zu informieren.

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz und Imme Buchta** in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.
Tel.: 06106 693-1225 oder 693-1231
Fax: 06106 693-2009
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.
Eine persönliche Vorsprache in der vhs-Geschäftsstelle ist nur in Ausnahmefällen und mit Termin möglich.
Geplanter Semesterbeginn:
Mo., 19. April 2021

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 trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah 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 manchen Kursen kann eine abweichende Mindest-Teilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder 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, eine **Bar-Zahlung ist nicht möglich.** 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 vorab 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 im gleichen Semester 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 Veranstaltung 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.
Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

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:
Nadja Franz und Imme Buchta (Leitung)

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 und mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.
Versicherung:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. 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).

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser sog. „K-Kurse“ entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft in Bezug auf diese Kurse 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.

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

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

Online-Kurse

Für Interessenten unserer Online-Kurse
Wir bieten im laufenden Semester einige Online-Kurse über das Webkonferenz-Tool „Webex“ an. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie mit diesem Format eines Kursangebotes zurechtkommen, ist der folgende Kurs sicher ein guter Einstieg in dieses Medium für Sie! Anmeldung erforderlich

Online-Kurs Webex für Neugierige

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die noch nie Online-Seminare besucht haben und eventuell an Webex-basierten Kursen teilnehmen wollen.
Sie erhalten hier einen Einblick in diese Oberfläche und lernen das Wichtigste kennen, um erfolgreich Kurse bei uns besuchen zu können. Wir wollen Ihnen die Scheu vor Online-Kursen nehmen und Ihnen zeigen, wie einfach die Teilnahme ist.
Sie können an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang haben (Windows oder Apple) aber auch, wenn Sie über ein Smartphone oder Tablet verfügen. Ein Headset und - falls nicht standardmäßig vorhanden - eine Webcam sind hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Sie erhalten vorab eine einfache, detaillierte Anleitung, wie Sie diesem Kurs beitreten können und die Telefonnummer des Dozenten, falls Sie dennoch Schwierigkeiten bei der Teilnahme haben sollten.
Ro 05.01.13
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Online-Kurs
Di, 27.04.2021, 16.30-18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei
Di, 28.09.2021, 16.30-18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei

Exkursionen

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Süßes Frankfurt - Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Süßes in Frankfurt: Bethmännchen, Frankfurter Kranz und vieles mehr! Lassen Sie sich überraschen.
Eine kulinarische Stadtführung mit Kostproben und Geschichten.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebeitrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben
Ro 01.09.01
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 23.04.2021, 15.00-19.30 Uhr
€ 38,- / 6 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Abenteuer Airport - Unvergessliche Rundfahrt am Flughafen Frankfurt

Der Flughafen Frankfurt ist einer der größten der Welt. Bei der live moderierten Rundfahrt erhalten Sie faszinierende Einblicke hinter die Kulissen dieses einzigartigen Flughafens. Neben den Highlights erleben Sie zusätzlich den Frachtbereich CargoCity Süd, den riesigen A380-Hangar der Lufthansa und die Baustelle des künftigen Terminals 3. Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Exkursion nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Flughafen-Rodgau sowie die Flughafen-Maxi-Tour.
Ro 01.09.02
Silke Ott
Frankfurt am Main
Mi, 05.05.2021, 09.00-17.00 Uhr
€ 27,- / 11 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 09.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dichtung oder Wahrheit - Mitmachtour Frankfurt mit Silke Wustmann und Till Fischer

Die beiden Stadtführer überraschen Sie mit „richtigen“ und „alternativen“ Fakten zur Frankfurter Stadtgeschichte. Aber nur einer hat Recht! Kurzweilige und unterhaltsame Stadtführung.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau und Führung.
Ro 01.09.03
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 21.05.2021, 15.00-19.30 Uhr
€ 32,- / 6 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt , die „neue“ Altstadt - Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Eine etwas andere Altstadt-Führung mit Grüner Soße, Frankfurter Würstchen, Apfelwein, usw. Lassen Sie sich ein auf eine besondere Führung.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung, Kostproben
Ro 01.09.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 30.04.2021, 15.00-20.30 Uhr
€ 38,- / 7 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Naturwissenschaften

Naturwanderung

In diesem Kurs werden verschiedene Naturerlebnisse vermittelt. Das Sammeln von Pflanzen, Kräuter und Blättern für Salat, Bewegungsübungen in der Natur, Gehen in Bach und Wiese, Tierwelt / Geologie der Umgebung entdecken, Waldbaden. Zum Sammeln sind Stofftasche, Handschuhe, Schere, Wanderrucksack, Badeschuhe und Handtuch mitzubringen. Bitte kleiden Sie sich wettergerecht ein und nehmen sich Verpflegung mit.
Eine mögliche Verpflegung über eine Pause an einem Einkaufszentrum/Imbiss ist eingeplant. Start und Endpunkt ist das Bürgerhaus Nieder-Roden. Hunde sind nicht gestattet mitzuführen. Auf Grund der Corona-Pandemie sind folgende Gegenstände mitzubringen: Mundschutz, Handschuhe, Warnweste. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Wanderweg: Nieder-Roden Bürgerhaus - Rodau-Bach Rollwald - Ober Roden Weidenkirche - Rodau-Bach - Urberach - Messenhausen - Waldacker - Rollwald - Rodgau-Badesee - Nieder-Roden Bürgerhaus - Wegstrecke ca. 16 km, reine Laufzeit ca. 3. Std. Die Route kann durch Witterungs- und Naturgegebenheiten verändert werden.
Ro 01.10.10
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Treffpunkt Bürgerhaus Nieder-Roden, Römerstr. 15
Sa, 24.04.2021, 11.00-17.00 Uhr
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online Vortrag Pfarrer Sebastian Kneipp - Seelsorger - Naturkundler - Leben und Werk

Er gehört zu den berühmtesten Naturheilkundlern und ist der Begründer der Kneipp-Therapie, ein Naturheilverfahren mit ganzheitlichem Ansatz. Es wird über seine Kindheit, seine Zeit, die Kneipp-Therapie, sein Gottvertrauen, seine Gegner und Freunde vorgetragen. Aber auch der Mensch Sebastian Kneipp wird beleuchtet wie er fühlte und dachte. In den letzten 30 Minuten steht der Referent für Fragen zur Verfügung.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 01.10.11
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Online-Kurs
Sa, 15.05.2021, 11.00-13.30 Uhr
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 10,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Nachhaltigkeit

Workshop Schritt für Schritt zur Nachhaltigkeit

Wie kann man den eigenen Alltag eigentlich nachhaltiger gestalten? In welchen Bereichen lässt sich zum Beispiel Plastikmüll reduzieren? Was ist überhaupt Greenwashing und wie erkenne ich es? In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, was es bedeutet, möglichst nachhaltig zu leben. Es soll sich durchaus kritisch mit den eigenen Gewohnheiten auseinandergesetzt werden, jedoch ohne dabei jemanden zu verurteilen. Denn: In Sachen Nachhaltigkeit ist jeder Schritt wichtig!
Ro 01.04.01
Jasmin Jäger, Bloggerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
€ 55,- 6 Mittwoche/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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. Grübeln Sie nicht, wenn Sie die eine oder andere Veränderung bemerken. 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. Alle Sinne und beide Gehirnhälften werden einbezogen. In der Gruppe fördert das Training die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung, den Stoffwechsel und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Alles was investiert werden muss, ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Gehirntraining ist das Fitnessstudio für Ihren Kopf. Mitzubringen: Schreibmaterial
Ro 01.06.01
Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 9.30-11.00 Uhr, ***ab 05.05.2021***
€ 39,- 5 Mittwoche/ 10 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Denk-Pfad® - Gedächtnistraining mit Bewegung

Die Natur erleben - den Körper trainieren - den Geist fordern.
Der Denk-Pfad ist die ideale Kombination aus (spazieren)gehen mit kurzen Stopps und Denkaufgaben. Mit Spaß kleine Aufgaben lösen, in Bildern denken, sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken in der Natur sowie Übungen für Koordination und Beweglichkeit sorgen bei einem Rundgang nicht nur für guter Laune, sondern auch für bessere Durchblutung des Gehirns mit mehr Sauerstoff und Energie. Beim Gehen fühlen wir uns wacher, werden kreativer. Außerdem ist das Gehen gut für Knochen und Gelenke.
Der Unterschied zum normalen Wandern oder Gehen ist die gezielte geistige Aktivität. Begleitet werden Sie von einem zertifizierten Gehirn- und Gedächtnistrainer vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Probieren Sie es aus! In einer Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß!
Mitzubringen: Kleiner Rucksack oder Tragetasche, Wasser
Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

Ro 01.06.02
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 29.05.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.03
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 26.06.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.04
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 31.07.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Glückliche Beziehungen - Viele wollen sie, wenige leben sie

Diese Aussage mag beim ersten Lesen provokativ klingen, aber hinterfragen Sie sich doch einmal selbst: Leben Sie in einer Beziehung? Falls ja: Sind Sie glücklich? Falls nicht: Woran liegt es? In dem Zusammenhang stellt sich dann noch die Frage: Können wir bei der Beantwortung der Frage überhaupt ehrlich zu uns selbst sein? Haben wir den nötigen Abstand, um die eigentliche Frage beantworten zu können? In der Regel wohl eher nicht...
Letztendlich läuft doch alles auf die Frage hinaus, ob wir einmal unsere Komfortzone verlassen und anders als bisher auf dieses äußerst spannende Thema schauen wollen. In dem heutigen Workshop erfahren Sie einiges über die Themen hinter dem eigentlichen Thema. Was haben Ihre Strickmuster, frühkindlichen Erfahrungen, Glaubenssätze sowie Ihr Wertesystem damit zu tun? Welche Ängste lassen uns immer wieder scheitern? Was hat es mit der Dualität des Lebens in diesem Zusammenhang auf sich?
Ro 01.06.05
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 26.05.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir 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 Übungen an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen werden, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben und von daher in Ihrem Leben etwas verändern wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Ro 01.06.06
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.06.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Klaus Linten, Coach & Trainer

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 01.06.07
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Fr, 25.06.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NLP - Schnupperkurs

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln * es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln * es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben * Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken (inklusive Mittagspause / optional kann beim Dozenten ein Handout erworben werden).
Ro 01.06.15
Karl-Heinz Wenzel, Diplompädagoge
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 19.06.2021, 09.00-17.00 Uhr
€ 39,-, 1 Samstag
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
10 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist und die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Grundkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Turnschuhe, kleines Handtuch und Getränk.
Ro 02.05.01
Uwe Kraemer-AveMarie
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Fr, 20.00-21.00 Uhr, ***ab 21.05.2021***
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
3 Freitage/ 4 UE

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

STADTBÜCHEREI RODGAU

Veranstaltungen

Die Veranstaltung **Bücherzwerge** (bis 4 Jahre) findet 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 10.00 Uhr statt. Folgende Termine sind geplant: **07.05., 11.06., 09.07., 10.09., 08.10.**

Das **Bilderbuchkino** (ab 4 Jahre) läuft 1x im Monat mittwochs in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen: **19.05., 16.06., 08.09., 13.10., 17.11., 08.12.**

Märchen für Groß und Klein (ab 4 Jahre) gibt es für alle Interessierten 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an den Tagen: **21.05., 18.06., 24.09., 22.10., 19.11., 03.12.**

Märchen am Badesee für Erwachsene gibt es am **20.07.** am Badesee Nieder-Roden ab 20 Uhr zu hören.

Kindertheater mit Pirkko Cremer: „Friedrich Fussel“, **05.05.2021,** 15.30 Uhr, Stadtbücherei Nieder-Roden

Diese Termine können sich entsprechend der Lage jederzeit verändern, bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Stadtbücherei, Telefonnummer 06106 693-1322.
Eine Anmeldung unter buecherei@rodgau.de ist für alle Veranstaltungen erforderlich. Nähere Informationen auf der Homepage der Stadtbücherei Rodgau: https://www.rodgau.de/Leben/Bildung-und-Familie/Stadtbuechereien

Stadtbücherei Nieder-Roden
Mo. und Mi.: 15.00-19.00 Uhr
Fr.: 9.00-13.00 und 15.00-18.30 Uhr

Stadtbücherei Jügesheim
Di. und Do.: 9.00-13.00 Uhr
und 15.00-19.00 Uhr

Mail: buecherei@rodgau.de
Tel.: 06106 693 1322

Internationale Folktänze - monatliches Treffen

„Tanzen ist träumen mit den Füßen“ (überliefert). 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. Neueinsteiger sind herzlichst willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.
Ro 02.05.02
Regina Weiland
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Fr, 19.30-21.30 Uhr , ***ab 11.06.2021***
€ 35,- 5 Freitage/ 13 UE

Malen/Zeichnen

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden

Erschaffen Sie an einem Tag innerhalb von drei Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk 30x40 cm oder 40x50 cm. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto mitbringen. Ich werde aber eine große Auswahl an Anregungen im Gepäck haben. Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können Zeichnen, Aquarellieren, Collagieren, Spachteln, Tupfen, Spritzen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Ich unterstütze Sie gerne bei Ihrem Projekt „Meisterstück". Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten i. H. v. 8 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
Ro 02.07.01
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 29.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle" Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. 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, 12.06.2021, 10.00-16.00 Uhr
So, 13.06.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fotografie

© Mabel Amber / Pixabay

Fototagestour „Details" Details und Emotionen

Gute Fotos sollen mehr als das Geschehen ablichten. Sie sollen auch die kleinen Dinge um das Eigentliche herum zeigen UND sie sollen Emotionen wecken. Detailaufnahmen sollen eine Botschaft transportieren und für Stimmungen sorgen.
Themen sind u.a.:
Das richtige Licht
Farbe vs. schwarz/weiß
Was ist wichtig, was nicht
Der Blick der Kamera
Mitzubringen: Digitale Kamera jeder Art, geladene(-r) Akku(-s), leere Speicherkarte(-n), wer mag Stativ, dem Wetter angepasste Kleidung und Ihre Mund-Nasen Maske
Ro 02.11.01
Peter Giefer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
So, 25.07.2021, 10.00-15.10 Uhr
€ 33,- / 7 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalten/ Kreativität

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat und bedeutet in freier Übersetzung: „Blumen zum Leben erwecken".
Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Dieser Kurs lehrt Kado nach den Regeln der Sogetsu-Schule in Tokio. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen optimal zur Wirkung bringen und schöne, ästhetische Arrangements entstehen lassen. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Bitte zum 1. Kursabend Material für ein kreatives Arrangement zum Thema „Hoffnung" mitbringen.
Ro 02.10.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Donnerstage/ 16 UE

Upcycling Projekt Papier

Alte Bücher sind viel zu schade um im Regal zu verstauben! Es gibt so viele tolle Upcycling-Ideen, die wir uns ansehen werden, denn die Dozentin bringt entsprechende Muster mit. Alte Kalender, Bücher, Magazine, Broschüren - alles viel zu schade zum Wegwerfen. Recyclingfan und Künstlerin Kirsten Berlin zeigt euch, wie sich daraus mit wenig Aufwand tolle Projekte umsetzen lassen: Bilder und Rahmen, Notizhalter, geheime Verstecke, Fensterdekorationen und vieles mehr. Upcycling hilft aus der Dauerschleife von kaufen, wegwerfen, neues kaufen... auszusteigen und vorhandenen Dingen ein neues Leben zu geben - eine schöne und kreative Art nachhaltiger zu handeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialien können, müssen aber nicht mitgebracht werden. Materialkosten i. H. v. 5 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
Ro 02.08.01
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 28.08.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Visionboard / Zielcollage

Dein Unterbewusstsein auf deine Ziele ausrichten, wie geht das? Was hilft besser beim Erreichen seiner Ziele als Visualisierung? Wer seine Wünsche, Träume, Ziele immer vor Augen hat, wird stetig daran erinnert, behält das große Ganze im Auge und verzettelt sich weniger. Genau an dieser Stelle kommt das sogenannte Visionboard (auch Zielcollage oder Traumcollage genannt) ins Spiel. Das ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um die eigenen Ziele, die dabei helfen und motivieren soll, diese auch zu verwirklichen. Und was, wenn du noch gar nicht weißt, wohin es dich zieht? Durch die intuitive Auswahl kannst du deinen unterbewussten Wünschen Sichtbarkeit verleihen - und Spaß macht es auch noch! Materialkosten i. v. H. 10 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten (inkl. großer Leinwand und auf Wunsch individueller Auslesung nach gestalttherapeutischen Gesichtspunkten).
Ro 02.08.02
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 17.07.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wald-Art

Wir gestalten „Kunstwerke" im Wald nach den Vorgaben und Formen der Natur, mit natürlichen Materialien und ohne den Einsatz von Werkzeugen. Es geht darum, genau hinzuschauen, welche Materialien vorhanden sind und was man daraus machen kann. Anschließend probieren wir, was sich so gestalten lässt. Anregungen können die Arbeiten des schottischen Künstlers Andy Goldsworthy geben, es kann aber auch ganz frei gestaltet werden. Sehen Sie die Welt mit etwas anderen Augen und zeigen sie dies auch anderen - ein Ast wird zur Schlange, ein dunkler Stein zum Auge eines Papageis, ein Stamm zum Krokodil... Tauschen Sie sich aus und sammeln Sie gemeinsam Ideen und Materialien. Wichtig ist ein schonender Umgang mit der Natur: Die Teilnehmer nehmen alles, was sie mitgebracht haben, wieder mit nach Hause, das Kunstwerk verbleibt am Ort der Entstehung für weitere Stauner, Verspielte, Nachahmer! So wird die Fauna vor Ort nicht durch künstliche Materialien gefährdet und Sie erschaffen für andere einen Hingucker. Sie können natürlich am Ende ein Foto von ihrem Kunstwerk machen. Mitzubringen: Getränk, Gartenhandschuhe, ggf. Skizzenblock, Kamera.
Der Kursort wird je nach Witterung und Gegebenheiten kurzfristig festgelegt, wird aber im Gebiet Rodgau sein.
Ro 02.08.03
Rita Gensler, Heilpraktikerin
Kursort wird noch bekannt gegeben!
Sa, 29.05.2021, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- / 5 UE
Hinweis: max. 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.
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin

Ro 02.09.01
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 10.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 15.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
So, 16.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.02
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 28.06.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 03.07.2021, 10.00-15.15 Uhr
So, 04.07.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 53,- 3 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer sollten über ausreichende Kenntnisse an der Nähmaschine verfügen - wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, sollten Sie diesen Kurs bereits besucht haben und mit den Maschinen der vhs vertraut sein. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff und gewünschtes Schnittmuster.
Marie-Luise Macey

Ro 02.09.03
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, *ab 19.04.2021*
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Montage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.04
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Ro 02.09.09
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 18.00-21.00 Uhr, *ab 19.04.2021*
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 53,-, min. 10 Teilnehmer
€ 66,-, min. 8 Teilnehmer
5 Montage/ 20 UE

Ro 02.09.10
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 18.00-21.00 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 53,-, min. 10 Teilnehmer
€ 66,-, min. 8 Teilnehmer
5 Dienstage/ 20 UE

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 (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, *ab 19.04.2021*
€ 35,- 10 Montage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir begleiten bekannte Songs mit einfachen Akkorden.
Ro 02.13.02
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, *ab 21.04.2021*
€ 35,- 10 Mittwoche/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.03
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 35,- 10 Dienstage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.04
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.15-20.15 Uhr, *ab 21.04.2021*
€ 35,- 10 Mittwoche/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.06
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, *ab 19.04.2021*
€ 35,- 10 Montage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.07
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.15-20.15 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 35,- 10 Dienstage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 3

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.08
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.45-20.45 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 28,- 8 Dienstage/ 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 7

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.10
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 28,- 8 Dienstage/ 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 8

Wir spielen zweistimmige Stücke und begleiten Songs mit Pickings und Schlagtechniken.
Ro 02.13.11
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.00-21.00 Uhr, *ab 21.04.2021*
€ 28,- 8 Mittwoche/ 11 UE

© Firmbee / Pixabay

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Sie erlernen Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.
Ro 02.13.15
Thea Florea, Diplom-Schlagzeuglehrerin
Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 19.06.2021, 13.00-16.00 Uhr
So, 20.06.2021, 13.00-16.00 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Farb- und Stilberatung

Typgerechte Farbberatung - Entwickeln Sie Ihre Leuchtkraft!

In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Auf Basis einer Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggfs. Make-up. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben (10-15 Euro).
Ro 03.00.10
Marion Wilzbach
Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mi, 14.07.2021, 17.30-21.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirkungsvolles Styling - Setzen Sie sich gekonnt in Szene!

Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung und Ausstrahlung. Sie erhalten Informationen, wie Proportionen gestaltet und in den Blickpunkt gerückt werden, wie Sie geschickt Betonungen setzen. Sie vermeiden die „Sitzfalle“ und erhalten Antworten auf die Frage „was ziehe ich an“ mit Tipps und Anregungen.
Bringen Sie bitte ein zusätzliches Modestück mit, das wir besprechen können.
Ro 03.00.11
Marion Wilzbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 12.06.2021, 10.00-13.30 Uhr
€ 24,- / 5 UE
Hinweis: 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

Das Autogene Training ist ein bewährter Weg zur wirksamen Selbstentspannung, dadurch kann die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder hergestellt werden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit das Autogene Training in einer kleinen Gruppe zu erlernen und gezielt anzuwenden. Das Autogene Training kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken
Ro 03.01.01
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 56,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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. Durch die Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken
Ro 03.01.02
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.07.2021***
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 37,-, min. 8 Teilnehmer
6 Dienstage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine entspannte Wanderung durch Rodgaus Umgebung

Am Treffpunkt lernen sich die Teilnehmer durch ein paar Lockerungsübungen kennen. Gemeinsam wandern wir dann durch die schöne Umgebung von Rodgau, durch den Stadtteil Dudenhofen, vorbei an der Kirche und dem Standesamt, raus in die Felder. Weiter entlang der Äcker und Wiesen durch einen kleinen Waldteil. Wir umrunden die große Lichtung und machen dort unterwegs eine Pause für eine Fantasiereise. Weiter geht es in den Wald, entlang am Opel-Prüffeld in Richtung Gänsbrüh. Unterwegs nehmen wir uns wieder Zeit für eine Geschichte und eine Waldbadeeinheit. An der Gänsbrüh und dem Wanderheim vorbei geht es wieder durch den Ort zum Ausgangspunkt.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. Snack.
Ro 03.01.03
Bettina Lorenz
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
Sa, 03.07.2021, 14.30-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 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: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.11
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 58,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 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: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.12
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 58,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 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. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.
Ro 03.01.16
Sabrina Rünzi
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 75,-, min. 12 Teilnehmer
€ 90,-, min. 10 Teilnehmer
€ 113,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 26 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Kleingruppe
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.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.19
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 29.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga

Kleingruppe
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.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.20
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 24.04.2021, 13.30-16.30 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

Kleingruppe
Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.21
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 19.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© StockSnap / Pixabay

Der Natur achtsam begegnen

Bei diesem Spaziergang in und durch die erwachende Natur werden wir uns achtsam und leise mit ihr verbinden. Wir setzen alle unsere Sinne dafür ein und konzentrieren uns auf das, was wir in diesem Augenblick wahrnehmen.
Mit dem Ausrichten auf die Natur, die Umgebung, die Schönheit dieser wundervollen Erde - werden wir den Alltag mit seiner Hektik, seinem Stress und seinen Problemen zurücklassen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. Snack.
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Ro 03.01.22
Gartenstraße 48; Treffpunkt
Sa, 08.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.24
Gartenstraße 48; Treffpunkt
Sa, 12.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Herzchakra – Meditation

Kleingruppe
In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.26
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 18.09.2021, 18.30-21.30 Uhr
€ 26,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch, Sitzkissen, evtl. Decke.
Ro 03.01.35
Gabriele Ziegler
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Aula, Nordring 32
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstage/ 16 UE

YOGA - Wandern - Wohlfühlen
Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 13. - 16.05.2021
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: 30.04.21.
Ro 03.01.36
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Donnerstag, den ***13.05.2021*** ab ca. 14 Uhr bis Sonntag, den ***16.05.2021***
€ 81,- 4 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
(zzgl. 219,– Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 249,– Euro im Einzelzimmer)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewegung / Fitness

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

Wirbelsäulengymnastik
In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich.
Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Matte, großes Handtuch und Getränk
Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

Ro 03.02.02
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE

Ro 03.02.03
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE

© arhy82 / pixabay

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. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Wasser.
Ute Weber-Werne

Ro 03.02.04
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 17.00-18.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

Ro 03.02.05
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 18.15-19.15 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

Ro 03.02.06
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

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.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen", Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.07
Susanne Dey
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Do, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Rückenfit
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen", Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.08
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.45-21.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 17 UE

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen
Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Eva Roth

Ro 03.02.10
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Di, 14.45-15.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE

Ro 03.02.11
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Di, 16.00-17.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 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.
Monika Dries

Ro 03.02.12
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 UE

Ro 03.02.13
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 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).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Ro 03.02.21
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 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. Denn der Körper, ob jung oder alt, braucht Bewegung. Nimm dir eine Stunde Zeit nur für dich. Geeignet ist der Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.24
Angelika Hob
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Do, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 33,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Donnerstage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dance Fitness
Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig.
In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes Training, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen - und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk
Ro 03.02.25
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 UE

Easy-Step
Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Ro 03.02.26
Britta Ballenberger
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 10.35-11.35 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Freitage/ 13 UE

Functional Tranining
Sie möchten Ihre Grenzen ausloten? Dann besuchen Sie unseren Kurs! 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, Theraband, Handtuch und Getränk
Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training auch gerne draußen statt!
Ro 03.02.27
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer
€ 87,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
14 Mittwoche/ 28 UE

© Lena Helfinger / Pixabay

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.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und ein großes Handtuch
Ro 03.02.28
Susanne Dey
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Do, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Gymnastik 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.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.29
Susanne Czaronek
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
So, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 25.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Sonntage/ 20 UE

Pilates
Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - 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.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.33
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 17 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.
Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt - bitte eine Gymnastikmatte zum Training mitbringen sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Verpflegung.
Ro 03.02.34
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin
Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Konditionsraum; Am Sportfeld 25
Mo, 17.00-18.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Pilates Mittelstufe
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Pilates-Vorkenntnissen. Das Training erfolgt auf der Matte mit Pilatesübungen der Mittelstufe 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.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken oder Schläppchen und Verpflegung.
Ro 03.02.35
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin
Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Konditionsraum; Am Sportfeld 25
Mo, 18.15-19.15 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Schnupperkurs Active Isolated Stretching
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 lernen einige Übungen für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
Sie erhalten bei der Dozentin auf Wunsch ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial zum Selbstkostenpreis.
Ro 03.02.39
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Sa, 24.04.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Active Isolated Stretching
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 aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Wir fangen mit dem Oberkörper an und lernen 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. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
Sie erhalten bei der Dozentin auf Wunsch ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial zum Selbstkostenpreis.
Ro 03.02.41
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 17.30-19.00 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 42,- 6 Dienstage/ 12 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs – weil's Spaß macht !

Prävention/ Gesundheit

© WavebreakmediaMicro – AdobeStock.com

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: Gymnastikmatte und Getränk.

Ro 03.03.03
Susanne Czaronek
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 09.45-10.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.03.05
Monika Dries
Freiherr-vom-Stein-Schule (Dudenhofen), Turnhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.15-19.15 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 14 Teilnehmer
15 Montage/ 20 UE

Sujok - eine Akupressurtechnik

Sujok ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der bestimmte Punkte an Händen und Füßen per Akupressur stimuliert werden. Hierbei werden Pfefferkörner auf ausgewählte Punkte des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand, aufgeklebt, um sie später problemlos wiederzufinden und stimulieren zu können, Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel sind vorhanden. 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 Materialpaket (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner und Skript) kann bei der Dozentin für ca. 15 € erworben werden.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und einen Snack. Sollten die Anstandsregeln bei Kursbeginn noch Gültigkeit haben, wird auf Kontakt verzichtet und mittels Beamer gearbeitet.

Ro 03.03.06
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 18.05.2021, 15.00-18.00 Uhr
Di, 08.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 36,- 2 Dienstage/ 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fasten nach Buchinger am Wochenende - Kurzzeitfasten

Eine Fastenzeit nach Dr. Otto Buchinger ist Gesundheitspflege und lässt Sie körperlich und mental aufleben. Auch das Kurzzeitfasten (2,5 - 3 Tage) über ein Wochenende entlastet und entgiftet Ihren Körper und ganz neben bei verlieren Sie an Gewicht. Es ist auch ein idealer Einstieg in das Langzeit-Fasten. Der Kurs umfasst 4 Gruppentreffen mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie Fasten am Wochenende zu Hause (Sa. + So.) und bekommen dazu einen detaillierten Fastenplan mit Informationen zu der Entlastungs-, Fasten- und Aufbauzeit für die Durchführung in Eigenregie und Eigenverantwortung (Fasten für Gesunde). Eine ausgebildete Fastenleiterin begleitet Sie.
Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de.
Materialkosten: 5,-€, direkt an die Dozentin am ersten Kurstermin zu entrichten.
Mitzubringen: 1. + 2. Termin Schreibutensilien, Rest wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 03.04.01
Bettina Lorenz
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 08.06.2021, 18.30-21.30 Uhr, Bürgerhaus Dudenhofen, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 11.06.2021, 18.30-21.30 Uhr, Bürgerhaus Dudenhofen, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Sa, 12.06.2021, 14.30-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
So, 13.06.2021, 15.00-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
€ 36,-, min. 12 Teilnehmer
€ 44,-, min. 10 Teilnehmer
€ 55,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 14 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 2
Sa, 15.05.2021, 10.00-12.30 Uhr
€ 15,- / 3 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs Mit dem Kneipp Naturheilverfahren das Immunsystem stärken

Sebastian Kneipp hat sein Gesundheitskonzept auf 5 Säulen gestellt: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance. Zu diesen Grundprinzipien hat Kneipp praktische Faustregeln und Anwendungen entwickelt. Seine Methoden und Ansichten sind heute nicht nur moderner denn je, sondern wurden in vielen anderen Gesundheitskonzepten kopiert oder weiterentwickelt.
Der Seminarleiter stellt das kneippsche Naturheilverfahren von der naturgemäßen Lebensweise und häusliche Selbstanwendung in Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit vor. Die Möglichkeiten / Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte zwei Handtücher und zwei Wassereimer bereitstellen und bequeme Kleidung anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer. In der letzten halben Stunde steht der Referent für Fragen zum Kurs zur Verfügung.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)

Ro 03.03.01
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Online-Kurs
Sa, 08.05.2021, 11.00-13.30 Uhr
€ 6,-, min. 10 Teilnehmer
€ 8,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
2 UE
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.

Köstlichkeiten aus dem Kloster mit frischen Kräutern

„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: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.04
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 12.05.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© Bernardette Wurzinger / Pixabay

Geschenke aus der Küche - Neue Rezepte! Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!

Zu knackigem Sommersalat mit frischem Mango-Essig und Kräuteröl werden wir süße und herzhafte „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Zucchini-Vollkorn-Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Ananas-Bananen-Marmelade, „Scharfe Karotte“, Tomaten-Walnuss-Pesto und peppige Chutneys. Süße Zitronen-Trüffel und knusprige Pfefferminztaler, fruchtiger Erdbeer-Senf oder Mango-Zitronen-Limes eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Ro 03.05.07
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 09.06.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

Die Volkshochschule Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.

Kontakt: 06106 693-1231

Sprachen

Online-Schnupperabend Spanisch - Italienisch - Französisch Veranstaltung zum Europatag 2021

Reisen Sie gerne ans Mittelmeer? Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip ins Spanische, Französische und Italienische. Wir werfen einen ersten Blick auf die Sprachen, erkunden Gemeinsamkeiten, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen und die Zahlen.
Der Kurs ist als online-Einstieg konzipiert, kann bei Interesse in Präsenz fortgesetzt werden, oder Sie besuchen im Anschluss einen Einzelsprachkurs bei der vhs in Rodgau. Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.00.01
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 06.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger*innen A1

Deutsch lernen mit Spaß!
Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger.
Wir wollen zusammen Deutsch lernen und uns im Alltag verständigen können.
Wir sprechen, schreiben und lesen kleine Texte.
Ro 04.04.01
Judith Lingk
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Dienstag + Donnerstag (2x wöchentlich) jeweils von 13.00-15.15 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 90,- 20 Tage/ 60 UE
Hinweis: max. 11 Teilnehmer

Deutsch für Anfänger*innen A2

Mehr Deutsch lernen mit Spaß!
Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen.
Sie haben schon erste Erfahrungen in der deutschen Sprache?
Wir wollen gemeinsam Ihre Fähigkeiten ausbauen und Aussprache, Schreiben und Grammatik verbessern.
Ro 04.04.03
Judith Lingk
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Dienstag + Donnerstag (2x wöchentlich) jeweils von 15.30-17.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 90,- 20 Tage/ 60 UE
Hinweis: max. 11 Teilnehmer

Englisch

Englisch A1.5

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4/5
Ro 04.06.03
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 11.00-12.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE

Englisch A2.2

Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der englischen Sprache weiter ausgebaut und verfestigt. Am Ende dieses Kurses können Sie einfache Sätze schreiben, kurze Texte verstehen und sich im Gespräch bei vertrauten Themen verständlich machen.
Buch: Easy English A2: Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 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 19.04.2021***
€ 44,- 10 Montage/ 20 UE

Englisch B1

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 lesen und schreiben. Buch: Easy English B1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2
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 20.04.2021***
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 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), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 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 19.04.2021***
€ 40,- 9 Montage/ 18 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.4

Lehrbuch: A New Start - New edition · Englisch für Wiedereinsteiger B1: Refresher, Kursbuch mit Audio CD, Grammatik- und Vokabelheft, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 2
Ro 04.06.10
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 53,- 12 Mittwoche/ 24 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer

Englisch am Vormittag B1.2

Refresher Course Level B1.2
„The early bird catches the worm!“
Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen.
Ro 04.06.11
Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 09.15-10.45 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE

Business English B1

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Arbeiten Sie regelmäßig in fremdsprachigen Teams, Kollegen oder Partnern zusammen? Ist die Business-Sprache in Ihrem Unternehmen Englisch? Wenn Sie eine höhere Position anstreben, ist verhandlungssicheres Englisch oft zwingend erforderlich, weil Englisch die meistgenutzte Verständigungssprache der globalisierten Weltwirtschaft ist. Wer sich heute mit Kolleg*innen, Geschäftspartnern und Kunden fließend auf Englisch austauschen kann, hat einen klaren Karrierevorteil. Mit diesem Kurs erreichen Sie dieses Ziel! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.06.20
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 66,- 10 Dienstage/ 20 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 19.04.2021***
€ 66,- 15 Montage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

© Phil Riley / Pixabay

Online-Schnupperabend Französisch

Reisen Sie gerne in unser Nachbarland und genießen das laissez-faire?
Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die Sprache und Kultur der Grande Nation. Wir werfen einen Blick ins français, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen. Der Kurs ist als erster Einstieg konzipiert. Bei Interesse kann er in Präsenz in einem anderen Französischkurs der vhs Rodgau fortgesetzt werden.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.08.11
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 27.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. Au plaisir de vous voir bientôt. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.08.01
Rosemary Luksch, Französische Grundschullehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.3
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen oder wiederentdecken möchten. Sie sind herzlich Willkommen. Au plaisir et à bientôt. Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CD's, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4
Ro 04.08.02
Rosemary Luksch, Französische Grundschullehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.5
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 10
Ro 04.08.03
Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 44,- 10 Dienstage/ 20 UE

Französisch A1.8
Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für Anfänger*innen mit guten 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 bienvenus!
Lehrbuch: Voyages A1, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 9
Ro 04.08.04
Birgit Ernst
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch A2.3
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: Voyages neu A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2
Ro 04.08.05
Sabrina Kircher
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 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: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5 , ab Lektion 1
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 10.30-12.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 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 (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 09.00-10.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Italienisch

© marissat1330 / Pixabay

Online-Schnupperabend Italienisch
Reisen Sie gerne ins Land, wo die Zitronen blühen und lieben das dolce far niente auf dem italienischen Stiefel oder einer der italienischen Inseln?
Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die Sprache und Kultur des Belpaese. Wir werfen einen Blick ins italiano, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen.
Der Kurs ist als erster Einstieg konzipiert. Bei Interesse kann er in Präsenz in einem anderen Italienischkurs der vhs Rodgau fortgesetzt werden.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.09.01
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 13.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 21.04.2021***
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

„Ciao, come stai?" Italienisch
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
Ro 04.09.12
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 44,- 10 Montage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch

Neugriechisch A1.5
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 6
Ro 04.12.02
Zoi Tsekoura
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 92,- 14 Montage/ 28 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch

Online-Schnupperabend Spanisch
Reisen Sie gerne auf die iberische Halbinsel, die Balearen, Kanaren oder nach Süd- und Mittelamerika? Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die spanische Sprache und Kultur. Wir werfen einen Blick ins español (castellano), hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen.
Der Kurs ist als online- Einstieg konzipiert, kann bei Interesse fortgesetzt werden oder Sie besuchen im Anschluss einen anderen Spanischkurs der vhs Rodgau.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.22.03
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 03.06.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.1
BEINVENIDOS AL MUNDO DEL ESPANOL!
An alle Interessierten, die ohne Vorkenntnisse effizient, zielgerichtet und mit viel Spaß die spanische Sprache lernen möchten! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.22.01
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 08.55-10.10 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 52,- 14 Mittwoche/ 23 UE

Spanisch A1.1
*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 und haben viel Spaß! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.22.02
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 44,- 10 Dienstage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.2
*Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.*
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: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9 + Con gusto A1 Trainingsbuch + DVD, ISBN 978-3-12-514981-6, ab Lektion 4/5
Ro 04.22.04
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Spanisch A1.3
*Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen.*
Sie lernen, sich aktiv und spielerisch in Alltagssituationen auszudrücken. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche und haben viel Spaß! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 6
Ro 04.22.05
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 44,- 10 Freitage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante Kursleiterin Spanisch

Spanisch A1.5
Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen, die abwechslungsreich, effizient und mit Spaß die Sprache lernen möchten. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7
Ro 04.22.06
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 63,- 14 Mittwoche/ 28 UE

Spanisch A1.6
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf A1 Niveau haben und ihre Spanischkenntnisse erweitern wollten. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9
Ro 04.22.07
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 17.45-19.15 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 44,- 10 Freitage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.7
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 58,- 13 Donnerstage/ 26 UE

Spanisch A1.9
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 11
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 63,- 14 Dienstage/ 28 UE

Spanisch A2.4
Continuamos aprendiendo la gramática y la conversacion va a ser un punto importante en este curso.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3, ab Lektion ?
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 63,- 14 Dienstage/ 28 UE

Spanisch B1- Auffrischung und Konversation
Curso dirigido a los alumnos que hayan terminado el nivel B1 y que deseen repetir la gramatica y el vocabulario y además conversar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado.
Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1
Ro 04.22.11
Betty Sarabia
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 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 10
Ro 04.22.12
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 63,- 14 Mittwoche/ 28 UE

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, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 45,- 12 Donnerstage/ 20 UE

Türkisch

Türkisch A1.2
*Türkisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.*
Haben Sie einen Bezug zur Türkei? Werden Sie im Beruf immer wieder mit der türkischen Sprache konfrontiert? Wollen Sie echte Fortschritte machen und sich wohl beim Türkisch sprechen fühlen? Wenn ja, sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen.
Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Türkisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Lektion 4
Ro 04.24.01
Yasemin Sevin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 66,- 10 Mittwoche/ 20 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yasemin Sevin, Kursleiterin Englisch und Türkisch

IT- und Medienkompetenz

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!
Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem in der Nutzung?
Kommen Sie zum individuellen Termin und ich schaue mir mit Ihnen die Problematiken an und bringe Ihnen bei, wie Sie z.B. Ihr Smartphone einrichten können.
Sie können im Zeitraum von 17-20Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine zu je 16€ buchen, hierfür rufen Sie uns bitte in unserer Geschäftsstelle unter 06106-693 1225 an.
Sollten Sie sich unsicher sein, wieviel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, vermitteln wir gern einen telefonischen Kontakt zum Dozenten vorab.
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple I-Phone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.01
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 16.08.2021,
Servicezeit: 17.00-20.00 Uhr
€ 16,- je halbe Stunde
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 ggfs. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.03
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 05.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 12.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 19.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 26.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mi, 28.07.2021, 18:30-20:30Uhr
(Achtung, anderer Kurstag!)
€ 79,- 5 Montage/ 13 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone für Fortgeschrittene
Neben SMS schreiben oder telefonieren, kann Ihr Smartphone mit cleveren Einstellungen und hilfreichen Apps noch nützlicher und individueller für Ihren Alltag werden.
Wir besprechen Themen wie die Einrichtung des E-Mail-Clients und weitere Geräteverbindungen wie z.B. Bluetooth, WLAN und Mobile Daten. Weiterhin bekommen Sie von mir persönliche App Empfehlungen für die Alltägliche Nutzung und Unterstützung, zum Beispiel WhatsApp und die entsprechenden Anwendungshinweise.
Der Besuch des Kurses „Fit am Android Smartphone“ wäre von Vorteil, ist aber nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple I-Phone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.04
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.30-20.30 Uhr, ***ab 23.08.2021***
€ 79,- 5 Montage/ 13 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Grundlagen
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. Dieser Kurs ist nicht für Geräte gedacht mit dem Betriebssystem Android.
Ro 05.01.17

Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Küche,
Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Di, 25.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Mi, 26.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Do, 27.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Aufbaukurs

Interessante Funktionen und Apps kennenlernen:
iPhone/iPad suchen, Fotos bearbeiten, sortieren und Alben erstellen, Texte vorlesen lassen, das iPhone/iPad auf den TV-Bildschirm projizieren, Spuren im Internet löschen, iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?, effektiv im Internet suchen, Inhalte auf dem PC bearbeiten, gemeinsamen Kalender einrichten, Standort teilen, Notfallpass einrichten.
Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die den Kurs iPhone und iPad 50+ Grundlagen besucht haben.
Ro 05.01.18
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Küche,
Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mo, 31.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Di, 01.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
Mi, 02.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet für Anfänger*innen und Senioren*innen

Sie erhalten das Rüstzeug, um endlich auch „mitreden" zu können! Wie funktioniert das Internet, wie schreibt und empfängt man E-Mails, was sind Suchmaschinen, wie sucht man mit deren Hilfe die verschiedensten Informationen zu allen möglichen Themen heraus, speichert und druckt diese? Wie wird das Wetter morgen, wohin geht die nächste Reise oder was bringen die neuesten Nachrichten? Auch die Wahrung der Privatsphäre, Spam oder Gefahren wie Viren und Trojaner werden angesprochen. Wer hat, kann seinen eigenen Laptop mitbringen, der Dozent beantwortet Ihnen gerne auch Fragen, die Ihnen wichtig sind.
Voraussetzung: Sichere Bedienung von Maus und Tastatur.
Ro 05.01.20
Andreas Buchta, Systemadministrator
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 10.06.2021***
€ 75,- 5 Donnerstage/ 10 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs Excel-Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programmes Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen Rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und Vieles mehr.
Voraussetzungen: PC oder Laptop (Tablet und Smartphone aufgrund der Displaygröße nicht empfohlen), (eingebaute) Webcam (ist optional) und Mikrofon, installiertes Programm Excel 2019 - notfalls auch älter (oder Excel im Microsoft 365-Abo), Internetzugang (nur über Edge oder Chrome). Als Begleitheft (optional) dient „Excel 2019 Grundlagen", Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-834-5, derzeit u.a. zu beziehen über den Verlag: https://shop.herdt.com/at/product/EX2019
Bitte schaffen Sie sich diese Unterlagen erst an, wenn wirklich feststeht, dass der Kurs auch stattfindet!
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 05.01.10
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Online-Kurs
Di, 25.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
Mi, 26.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
Do, 27.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: 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 05.01.15
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 21.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
Do, 22.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 23.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Finanzen

Vom Sparer zum Aktionär

Aufgrund der niedrigen Zinsen sind viele Menschen auf der Suche nach Anlagealternativen. Sie trauen sich nur nicht so recht an den Aktienmarkt heran, weil sie zu wenig davon verstehen. Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse über Aktien, ETFs (Exchange Traded Funds - börsengehandelte Indexfonds), Fonds und Anlagezertifikate vermittelt. Es wird über Produktauswahl, Handel, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen ausführlich informiert. Der Dozent ist Mitglied im VTAD (Vereinigung Technischer Analysten Deutschlands) und geprüfter Analyst (CFTe). Bitte einen USB Stick für Unterlagen mitbringen.
Ro 01.03.01
Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 22.05.2021, 09.30-12.30 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© Phil Riley / Pixabay

Online-Kurs Nachhaltiger Geld anlegen

Überall in den Medien ist von mehr Nachhaltigkeit die Rede. Kreditinstitute fragen bei der Anlageberatung, ob das Thema Nachhaltigkeit berücksichtigt werden soll. Doch was ist Nachhaltigkeit? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es bei der Geldanlage? Lohnt sich das überhaupt?
Informationen und Tipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage gibt es in diesem Online-Seminar.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 01.03.02
Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)
Online-Kurs
Mi, 05.05.2021, 18.00-19.15 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: 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 05.04.01
Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 08.06.2021***
€ 41,- 4 Dienstage/ 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen

Grundlagen der Rhetorik

Dieses Wochenendseminar ist für alle geeignet, die im Alltag, in Schule/Ausbildung/Studium oder Beruf vor anderen sprechen müssen. Wer z. B. eine Rede halten soll, einen Rechenschaftsbericht ablegt oder ein Referat hält, kann dies viel einfacher und lockerer gestalten, wenn er die Grundlagen der Rhetorik nicht nur theoretisch kennt, sondern sie während dieses Seminars auch praktisch und vor allem „live" vor den anderen Teilnehmer*innen geübt und reflektiert hat. Dabei werden u. a. die folgenden Themen intensiv und nachhaltig vertieft: Sprechen vor anderen und die Bewältigung von Lampenfieber, Blickkontakt und Körperhaltung, Sprech- und Ausspracheübungen, Rhetorische Stilmittel, Informationen strukturieren mit Mind-Maps und das „Topf"-System, Vom Ablesen zur freien Rede mit der Loci-Methode. Der Seminarleiter Jürgen K. Groh ist Master of Arts und Moderator. Er führt seit vielen Jahren im In- und Ausland Trainings für internationale Konzerne, pädagogische Institutionen und Non-Profit-Organisationen durch.
Ro 05.06.01
Jürgen Kurt Groh, Dipl. Wirtschaftsinformatiker, Master of Arts
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 24.04.2021, 13.00-17.30 Uhr
So, 25.04.2021, 13.00-17.30 Uhr
€ 71,- 2 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Jürgen K. Groh

Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail jeweils einen Werktag vor Beginn.
Ro 05.06.04
Berit Janotta, Dipl. Pädagogin, Bewerbungscoach
Online-Kurs
Do, 19.00-19.45 Uhr, ***ab 05.11.2020***
€ 24,- 4 Tage/ 4 UE
Hinweis: max. 7 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

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 Dreieich, 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 und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

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 Dreieich, 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 und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

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

Datum/Ort Unterschrift

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