

# Programm 2. Halbjahr 2022

September bis Januar









#### Informationen

#### Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15.63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225,-1245,-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.

Semesterbeginn: Donnerstag, der 01.09.2022

#### 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 entgegengenommen. 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 Mindestteilnehmerzahl 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 **Barzahlung ist nicht möglich**. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren 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.

 $\label{lem:continuous} \textbf{Doppelerm\"{a}} \textbf{Bigungen sind ausgeschlossen.}$ 

#### 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!



Das Team der vhs Rodgau: Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz

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.

#### 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.

#### Teilnahme bescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden und mind. 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

#### Versicherung:

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

#### Hausordnung

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

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

#### Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser 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.





#### **Exkursionen**

#### Besuch der Westend-Synagoge in Frankfurt

Ro 01 09 01 Silke Ott

Frankfurt am Main

**Do, 22.09.2022,** 14.30-19.00 Uhr / € 18,

Treffpunkt: Bahnhof Jügesheim, 14:30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Besuch des alten jüdischen Friedhofs Battonstraße mit Christian Setzepfandt

Ro 01.09.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

**Do, 29.09.2022,** 13.00-17.00 Uhr / € 22,

Treffpunkt: Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Besuch der Ausstellung "CHAGALL. WELT IN AUFRUHR" in der Schirn, Frankfurt

Ro 01.09.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 25.11.2022, 13.00-17.00 Uhr / € 30,-

Treffpunkt: Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze, erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Bitte beachten! Bei stärkerem Regen oder anhaltender Trockenheit macht Pilze sammeln keinen Spaß und wenig Sinn. Sollte diese Wanderung wegen zu schlechten Wetters ausfallen, finden Sie auf www. fundkorb.de auf der Startseite ganz oben spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis. Ro 01.10.02

Dieter Gewalt

Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh **So, 16.10.2022,** 10.00-13.45 Uhr

€ 12,-/5 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Anmeldung ist erforderlich, begleitende Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei

# **Recht / Finanzen**

#### Immobilienkauf (Notar, Bank, Finanzierung) - Workshop

Kleingruppe

Worauf Sie beim Kauf Ihrer Traum-Immobilie achten sollten, damit Sie nicht im Albtraum endet, erfahren Sie in diesem Workshop. Neben den Grundinformationen über Notarvertrag und Wohnungseigentümergemeinschaften sprechen wir über "versteckte Kosten". Es gibt Tipps zum Thema Lage und Zustand von Immobilien. Auch über Ihre Bankfinanzierung reden wir und was eine Grundschuld ist. Während des Kurses dürfen Sie schon einmal proben und selbst erarbeiten, wie es ist, ein Haus oder eine Eigentumswohnung zu kaufen.

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Sa, 29.10.2022, 10.00-14.00 Uhr € 22,-/5 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Grundlagenkurs - Erbrecht

Wie vererben Sie Ihr Vermögen an den Richtigen? Die Grundlagen werden anschaulich anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben erläutert. Kursinhalte: Testament und Co., Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Familienerbrecht, Beispiele für Erbfolgen

Ro 01.03.02

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Do, 10.11.2022, 18.30-20.45 Uhr

€ 9.mind, 12 Teilnehmer mind. 10 Teilnehmer € 10,mind. 8 Teilnehmer € 13,-Maximal 12 Teilnehmer / 3 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Vom Sparer zum Aktionär

Kleingruppe

In Zeiten von Niedrigzinsen suchen Sie nach Anlagealternativen? Doch an den Aktienmarkt trauen Sie sich nicht so recht heran, weil Sie sich (noch) zu wenig damit auskennen? Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Anlageformen. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen. Ausführliche Informationen und Praxistipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage bietet dieses Seminar am zweiten Tag.

Ralf Stock

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

Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 05.11.2022** 

€ 41,-/2 Samstage/8 UE/Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Pädagogik, Erziehung und **Familie**

#### Online-Kurs: Das Monster unterm Bett und wie es gefangen werden kann Kleingruppe



Manchmal haben Kinder Angst. Das Monster unterm Bett oder aus dem Schrank, welches nachts ums Bett schleicht, kann jedoch mit Hilfe kreativer Eltern gebändigt werden. In diesem Kurs erhalten Sie Anleitungen, um mit Ihren Kindern kreative ldeen gegen Monster jeder Art zu finden. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie selbstwirksam gegen große und kleine Monster angehen können und wie sie selbst kleine Sorgenfresserchen basteln können. Meeting-Software: Webex - Sie erhalten kurz vor Kursbeginn die Zugangsdaten für die Teilnahme. Ro 01.05.01

Nicole Grabe Online-Kurs

Mo, 07.11.2022, 16.30-18.00 Uhr € 9,-/2 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Pädagogische Spiel- und Kontaktgruppe für Kinder von 1-3 Jahren



Kleingruppe In dieser angeleiteten Spielgruppe haben Kin-

der die Möglichkeit ihre Sozialkompetenzen und motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und weiter zu fördern. Durch Sing- und Spielangebote sowie Zeit für Freispiel können Kinder ganz individuell angesprochen werden. Eltern haben die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und sich bei Fragen und Problemen rund um Themen wie Erziehung, Schlafen, Ernährung und anderes auszutauschen und Ratschläge einzuholen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der vhs Rodgau. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich.

Ro 01.05.02 Maike Vogel

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 05.09.2022 € 106,- / 10 Montage / 20 UE

Maximal 7 Teilnehmer mit Kind Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet oder per Anmeldeformular sind nicht möglich, bitte wenden Sie sich bei Interesse ausschließlich an die Dozentin.

Gabriele Ginn

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Familieninsel € 106,- / 10 Montage / 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11 Mo, 09.15-10.45 Uhr, ab 05.09.2022

Di, 09.30-11.00 Uhr, ab 13.09.2022

Ro 01.05.16

Di, 11.15-12.45 Uhr, ab 06.09.2022



Kurse für Kinder und Jugendliche







# Persönlichkeitsentwicklung Psychologie

# Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis Kleingruppe

Leonardo da Vinci wusste schon "So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung". Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr wertvolles Denkorgan mit vergnüglichen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten nicht rosten zu lassen. Sie werden gehirngerechtes Arbeiten kennenlernen, dazu hilfreiche Methoden, um sich Dinge besser merken zu können. Was Sie bemerken werden, ist eine verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie eine Aktivierung Ihrer Kreativität. Nachweislich werden die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert. Das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gestärkt. Kommen Sie in das Gedächtnis-Fitness-Studio und bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab. Mitzubringen: Schreibmaterial Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 € 44, / 5 Mittwoche / 10 UE

Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.01 Mi, 9.30-11.00 Uhr, **ab 07.09.2022** 

Ro 01.06.02 Mi, 9.30-11.00 Uhr, **ab 09.11.2022** 

#### Resilienztraining - Das Immunsystem der Seele stärken

Resilienz ist eine erlernbare Fähigkeit, die uns hilft Krisen und stressige Situationen zu meistern. Es ist die Widerstandsfähigkeit der Psyche, die wir mithilfe verschiedener Schutzfaktoren trainieren, um ein positives Mindset zu bilden. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig mit äußeren sowie inneren Belastungen gut umgehen zu können und uns von diesen nicht leiten zu lassen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Schutzfaktoren und verschiedenen Methoden, um uns in einem Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen. "Du kannst nicht kontrollieren was im Außen passiert, aber du kannst entscheiden wie du im Inneren damit umgehst."

Bitte mitbringen: Notizbuch, Stifte, Wasserflasche, Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen. Ro 01.06.03

Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin

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

Do, 18.30-19.30 Uhr, **ab 29.09.2022** 

€ 21, mind. 12 Teilnehmer € 25, mind. 10 Teilnehmer € 31, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 Teilnehmer / 7 Donnerstage / 9 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





#### Literarische Praxis

#### Kreatives Schreiben I

Kleingruppe

Kennen Sie das Gefühl auf "Wolke 7" zu schweben, wenn eine kreative Arbeit so richtig gelungen ist? In diesem Kurs lernen Sie anhand von Profi-Texten, was einen guten literarischen Text ausmacht. Sie erfahren was eine Erzählung ist und was keine. Auch – was macht eine Geschichte zu einer richtig guten Erzählung? Nachdem Sie sich das Rüstzeug angeeignet haben, geht es dann an die eigene Textproduktion. Ro 02.02.01

Silvia Mitter

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 17.15-21.15 Uhr, ab 10.10.2022

€ 121,-/5 Montage / 27 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Kreatives Schreiben II**

Kleingruppe

Wenn Sie erfolgreich den Kurs 222020201 Kreatives Schreiben I besucht haben, wäre dieser Nachfolger vielleicht auch etwas für Sie!

Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Schreiben. Sie erfahren zusätzlich jede Menge Neues, Wissenswertes und Nützliches rund um Ihr Projekt. Ro 02.02.02

Silvia Mitter

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 17.15-21.15 Uhr, ab 28.11.2022

€ 121,-/5 Montage / 27 UE / Maximal 8 Teilnehmer 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, die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Schnupperkurs 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 auch für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Hallenschuhe, 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 30.09.2022

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

Maximal 15 Teilnehmer / 3 Freitage / 4 UE

#### 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 (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Fr, 19.30-21.30 Uhr, ab 23.09.2022

€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE / Maximal 30 Teilnehmer

#### Internationale Folktänze - Tagesworkshop

"Tanzen ist träumen mit den Füßen" (überliefert). Dieser Workshop an einem Samstag 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). Neueinsteiger sind herzlichst willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk und Snack für die Pause.

Ro 02.05.03

Regina Weiland

**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

**Sa, 28.01.2023,** 10.00-15.00 Uhr € 16, / 6 UE / Maximal 25 Teilnehmer



#### Veranstaltungen

Das **Bilderbuchkino** (ab 4 Jahre) läuft 1x im Monat mittwochs in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen:

14.09., 12.10., 16.11., 14.12.

**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: 23.09., 04.11., 02.12.

# **Lesungen für Erwachsene 17.09. Lesung Sabine Kaak & Janne Mommsen**Bürgerhaus Nieder-Roden

#### 21.10. Lesung Ines Thorn

Karten sind in der Stadtbücherei Rodgau erhältlich. Infos unter buecherei@rodgau.de oder 06106 693 1322

Diese Termine können sich entsprechend der Lage jederzeit verändern, bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Stadtbücherei unter der 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



# Malen und plastisches Gestalten

#### **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. 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. 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, Puiseaux-platz 3, Raum 1

**Sa, 01.10.2022,** 10.00-16.00 Uhr **So, 02.10.2022,** 10.00-16.00 Uhr

€ 56,- mind. 10 Teilnehmer € 70,- mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 2 Tage / 16 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Pouring - Kunst der besonderen Art

Der englische Begriff "pouring" bedeutet übersetzt gießen oder schütten. Bei dieser Technik werden die Farben auf die Leinwand geschüttet und mit verschiedenen Möglichkeiten ausgearbeitet. Mit einem Pouring Medium werden Acrylfarben gießfähig gemacht und anschließend auf die Leinwand gebracht. Dieses Verfahren lässt die Farben ineinanderfließen und es entstehen einmalige Muster und Farbeffekte. Die Materialkosten i. H. v. 30,00 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten (verwendete Materialien: Strohhalm, Becher, Leinwand, Auffangbecken, Hölzer, Trichter, Spezialschwamm, Pouring Farben, Handschuhe, Pinsel, Umhang, Desinfektionsmittel, Karton (Transport), Silikon Öl, Klebeband, Abdeckplane). Ro 02.07.03

Christine Neumann, Künstlerin

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

**So, 06.11.2022,** 13.00-18.00 Uhr € 23, mind. 10 Teilnehmer

€ 25; mind. 10 Teithenmer € 29; mind. 8 Teithehmer Maximal 10 Teithehmer / 7 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Steine kreativ

Die Kraft der Steine. Mit Steinen arbeiten und diese mit tollen Motiven bemalen. Als Handschmeichler oder als Kette, hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Dieser Kurs ist für Kinder und Erwachsene geeignet. Man kann durch das kreative Steine bemalen auch eine Erinnerung erschaffen, z. B. für ein Grab oder als Geschenk. Es gibt tolle Schablonen und Muster für schöne Anregungen. Die Materialkosten i. H. v. 15,00 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten (verwendete Materialien: Steine, Stifte (speziell für Steine), Stein Anhänger, Halsband (Kette), Acrylfarben, Pinsel, Karton (Transport), Umhang, Desinfektionsmittel, Abdeckplane). Ro 02.07.04

Christine Neumann, Künstlerin

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

**So, 16.10.2022,** 13.00-18.00 Uhr € 23, mind. 10 Teilnehmer

€ 29, mind. 8 Teilnehmer Maximal 10 Teilnehmer / 7 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Urban Sketching für Einsteiger

Kleingruppe

"Urban Sketchers" sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die ihren Alltag, die Orte an denen sie wohnen oder die sie bereisen, live und vor Ort per Zeichnungen in Skizzenbüchern festhalten. Es geht darum "direkt aus dem Leben zu zeichnen" und den Moment einzufangen. Das Motto der Urban Sketchers lautet "Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!" Getreu diesem Motto lernen wir in diesem Kurs Grundtechniken des Zeichnens (Formen, Bildaufteilung, Perspektiven, Einsatz von Licht und Schatten). Nachdem wir uns mit den Grundtechniken vertraut gemacht haben, gehen wir nach draußen und zeichnen, was wir dort sehen! Mitzubringen: einen Zeichenblock oder Skizzenbuch, Stifte (Bleistift, einige Fineliner in schwarz und bunt) und Kleidung passend zum Wetter.

Isabel Tzschentke, Master Prozessmanagement **Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 22.10.2022, 09.30-15.00 Uhr € 30,-/6 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Wald-Art

Kleingruppe

Kontakt zur Natur und Nachhaltigkeit werden immer wichtiger. Um das zu vertiefen, werden wir Kunstwerke im Wald gestalten mit Dingen, die wir dort finden. Wir können z. B eine Spirale oder den Fluss des Lebens aus Zapfen formen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist ein schonender Umgang mit der Natur. Die Kunstwerke können im Anschluss fotografiert werden und bleiben am Ort der Entstehung. Mitzubringen sind Getränke, Gartenhandschuhe, ggf. Skizzenblock und Kamera. Bei schlechtem Wetter wird ein Ausweichtermin bekannt gegeben. 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, 26.11.2022, 10.00-13.00 Uhr € 20, / 4 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Textiles Gestalten**

# Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kleingruppe

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

Ro 02.09.01

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte

Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 29.09.2022

€ 31, / 4 Donnerstage / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Socken stricken!

Kleingruppe

Sie können Stricken, kämpfen aber mit dem Nadelspiel um Socken zu Stricken? Sie lernen hier Stricken mit Nadelspiel - alternativ Socken auf der Rundstricknadel, zwei Arten der Ferse und natürlich die Sockenspitze. Bitte mitbringen: Grundkenntnisse Stricken, Sockenwolle plus passendes Nadelspiel, Nadel zum Vernähen, Schere und Schreibmaterial. Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 12.09.2022** 

€ 31, / 4 Montage / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Häkeln für Anfänger & Fortgeschrittene Kleingruppe

Haben Sie versucht per Video Häkeln zu lernen, aber Ihre Fragen konnten nicht beantwortet werden? Dann sind Sie hier richtig. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich Willkommen. Sie lernen Grundmaschen zu häkeln. Sie werden auch die Grundlagen einer Häkelschrift kennenlernen. Am Ende des Kurses können Sie ein Häkeltuch in den Händen halten oder den Anfang einer Kuscheldecke für den Winter gemacht haben.

Bitte mitbringen: Wolle, passende Häkelnadel, Schreibmaterial und Schere. Wenn vorhanden auch angefangene Häkelprojekte

Ro 02.09.11

Jutta Fröhlich

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

Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 07.11.2022** 

€ 31, / 4 Montage / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

mind. 10 Teilnehmer € 79,-€ 99, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 10 Tage / 30 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03 Mo, 19.30-21.45 Uhr, ab 05.09.2022

Ro 02 09 04 Di, 19.30-21.45 Uhr, ab 06.09.2022

#### Nähen am Morgen

In diesem Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene nähen Sie Ihr eigenes Kleidungsstück und bekommen dazu individuelle Beratung und Anleitung durch eine Schneidermeisterin. Dabei lernt jeder Teilnehmer im eigenen Tempo verschiedene Nähtechniken kennen. Bitte bringen Sie mit, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen: Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Nähnadeln, ein Schnittmuster (z.B. Burda), Stoff für Ihr Kleidungsstück, Schnittpapier, Nähgarn, Heftfaden, Kreide, Kopierpapier, Kopierrädchen, Maßband, etc. Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Leihmaschinen erhalten Sie nach Rücksprache mit der vhs. Ro 02.09.05

Silvia Fecher, Meisterin im Maßschneider-Handwerk Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.09.2022** mind, 10 Teilnehmer € 79, € 99, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 15 Dienstage / 30 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene nähen Sie Ihr eigenes Kleidungsstück und bekommen dazu individuelle Beratung und Anleitung durch eine Schneidermeisterin. Dabei lernt jeder Teilnehmer im eigenen Tempo verschiedene Nähtechniken kennen. Bitte bringen Sie mit, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen: Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Nähnadeln, ein Schnittmuster (z.B. Burda), Stoff für Ihr Kleidungsstück, Schnittpapier, Nähgarn, Heftfaden, Kreide, Kopierpapier, Kopierrädchen, Maßband, etc. Gerne können Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen. Leihmaschinen erhalten Sie nach Rücksprache mit der vhs. Ro 02.09.06

Silvia Fecher, Meisterin im Maßschneider-Handwerk Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Sa, 01.10.2022, 10.00-16.00 Uhr **So, 02.10.2022,** 10.00-16.00 Uhr € 42, mind. 10 Teilnehmer

€ 53, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 1 Wochenende / 16 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Kursteilnehmer 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. Da dieser Kurs in den privaten Kursräumen der Dozentin stattfindet, wird hier eine vollständige Covid-Impfung vor Kursteilnahme erwartet (abweichendes Hausrecht).

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22 € 66, / 5 Tage / 20 UE / Maximal 8 Teilnehmer

Ro 02 09 07

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 12.09.2022

Ro 02.09.08

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 13.09.2022

Mo, 18.00-21.00 Uhr, ab 31.10.2022

Ro 02 09 10

Di, 18.00-21.00 Uhr, ab 01.11.2022

#### Kunsthandwerk

#### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: "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. Zum ersten Abend bitte Pflanzenmaterial für ein freies Arrangement mitbringen zum Herbstthema: "Der du die Wälder färbst..." Gedicht von Ferdinand von Saar (1833 - 1906).

Ro 02.10.12

Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 29.09.2022** 

€ 42,mind, 12 Teilnehmer € 50,mind. 10 Teilnehmer € 62,mind, 8 Teilnehmer

Maximal 13 Teilnehmer / 8 Donnerstage / 16 UE

#### Film und Foto

#### Herbstliche Fotoexkursion zum Rotsohl- und Thomassee in Dudenhofen

Kleingruppe

Die Natur rund um den Rotsohl- und Thomassee in Dudenhofen bietet gerade im Herbst ein einmaliges Fotoerlebnis. Hier im Lebensraum für eine Vielzahl seltener und bestandsbedrohter Pflanzen und Tierarten können wir mit der Kamera auf "Schatzsuche" gehen. Dabei kommt es immer zum Austausch zwischen den Teilnehmenden und in der abschließenden Bildbesprechung sehen wir, wie Andere die Aufnahmen umgesetzt haben.

Für alle Kamerasysteme geeignet. Bitte Kleidung der Witterung anpassen.

Ro 02.11.01

Peter Giefer

Treffpunkt: vor dem Wanderclub Edelweiss an der Gänsbrüh Dudenhofen

So, 23.10.2022, 10.00-17.00 Uhr € 41,- / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Fotoexkursion in die Alte Fasanerie in Steinheim

Kleingruppe

Tiere in (fast) freier Wildbahn zu fotografieren ist unser Thema bei dieser Fotoexkursion nach Steinheim. Gemeinsam werden wir die Besonderheiten der Tiere erkunden und in Bilder umsetzen. Dabei kommt es immer zum Austausch zwischen den Teilnehmenden und in der abschließenden Bildbesprechung sehen wir, wie Andere die Aufnahmen umgesetzt haben. Für alle Kamerasysteme geeignet. Bitte Kleidung der Witterung anpassen.

Treffpunkt ist am Eingang 1 der Alten Fasanerie am Kassenhäuschen, den Eintrittspreis zahlt jeder Teilnehmer selbst vor Ort.

Ro 02.11.02

Peter Giefer

Alte Fasanerie Steinheim, Fasaneriestr. 106, 63456

Sa, 22.10.2022, 10.00-17.00 Uhr

€ 41,- / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch Premium-Kleingruppe

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Ob Reisebericht, Familiengeschichte oder einfach nur ein Kinderbuch: Sie bestimmen mit Ihren Bildern und Texten den Inhalt. Sie erlernen mit der kostenlosen CEWE-Fotobuch-Software alles, was Sie für die Gestaltung eines schönen, selbstgestalteten Fotobuches brauchen.

Gemeinsam gehen wir alle Schritte durch, vom Titel über die Seitengestaltung, Dateigrößen bis hin zur Bestellung. Bringen Sie eine Auswahl von mindestens 50 Bildern auf einem USB-Stick mit. Alle Kursteilnehmer/-innen erhalten einen Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE in Höhe von ca. 21 EUR für die Bestellung des ersten Fotobuches.

Mitzubringen: Digitale Bilder auf einem USB-Stick. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 02.11.24

Monika Lenhart

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Sa, 14.00-17.00 Uhr, **ab 12.11.2022** € 81,- / 3 Samstage / 12 UE / Maximal 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Musikalische Praxis

#### Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei Null und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Ro 02.13.01

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Aula, Nordring 32 Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2022

€ 52- / 15 Mittwoche / 20 UE Maximal 15 Teilnehmer



#### Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung der Kurse. Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße € 52, / 15 Tage / 20 UE Maximal 15 Teilnehmer

Ro 02.13.02 Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.09.2022** 

Ro 02.13.03 Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.09.2022** 

Ro 02.13.06 Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.09.2022** 

Ro 02.13.07 Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.09.2022** 

Ro 02.13.11 Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.09.2022** 

#### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken. Christoph Roßbach, Musikpädagoge, Gitarrenlehrer **Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 € 62, / 18 Dienstage / 24 UE Maximal 15 Teilnehmer

Ro 02.13.08 Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.09.2022** 

Ro 02.13.10 Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 06.09.2022** 



## **Farb- und Typberatung**

#### Typgerechte Farbberatung - Nutzen Sie die Kraft der Farben!

Kleingruppe

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

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 08.10.2022,** 10.30-14.00 Uhr € 24,-/5 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Wirkungsvolles Styling

#### - Setzen Sie sich gekonnt in Szene!

Kleingruppe

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

Mi, 19.10.2022, 17.30-21.00 Uhr € 24, / 5 UE / Maximal 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.

# Entspannung für Kinder von 6 - 9 Jahren



Die Entspannung für Kinder beinhaltet das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und Massagegeschichten. Es wird situationsabhängig auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen. Entspannung bringt einen Ausgleich für Körper und Geist. Ein entspannter Geist kann sich besser konzentrieren. Dies kann als Unterstützung in der Schule und bei den Hausaufgaben nützlich sein. Die Stunde beginnt mit kurzen Bewegungsspielen. Die Entspannung in Bewegung wird mit Geschichten aus dem Yoga vermittelt. Stille- und Wahrnehmungsübungen schulen die Wachsamkeit der Sinne. Mit Atemübungen lernen die Kinder den Atem zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen. Den Abschluss macht eine Traumreise in Verbindung mit einem Entspannungsverfahren oder einfach nur als Geschichte. Mitzubringen: Hausschuhe (!), Matte oder großes Handtuch Ro 03.01.01

Anja Olejar, Entspannungstrainerin für Kinder **Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Mo, 17.00-17.45 Uhr, **ab 19.09.2022** 

€ 16, mind. 10 Teilnehmer € 19, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 8 Montage / 8 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Entspannung für Kinder II von 6 - 9 Jahren



Inhalte siehe Ro 03.01.01. Mitzubringen: Hausschuhe (!), Matte oder großes Handtuch

Ro 03.01.07

Anja Olejar, Entspannungstrainerin für Kinder **Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11 Do, 17.00-17.45 Uhr, **ab 13.10.2022** 

€ 16, mind. 10 Teilnehmer € 19, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 8 Donnerstage / 8 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 (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 08.11.2022

€ 35, mind. 10 Teilnehmer € 42, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 6 Dienstage / 12 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Autogenes Training für Anfänger

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 03.01.03

Vera Unger, Heilpraktikerin

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 10.11.2022** 

€ 35, mind. 10 Teilnehmer € 42, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 6 Donnerstage / 12 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Monday Meditation**

"Meine Meditation ist simpel. Sie bedarf keiner komplexen Praktiken. Sie ist tanzen, sie ist singen. Sie ist in der Stille sitzen." - Osho

Meditation ist ein mentales Training mit einer besonderen Wirkkraft. Schon nach wenigen Stunden hat sie einen spürbaren positiven Effekt auf die Psyche und kann uns zu einem Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen. Ziel dieses Workshops ist es mit Hilfe verschiedener Arten von Meditationen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen, Getränk. Ro 03.01.04

Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin

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

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 26.09.2022** 

€ 39, mind. 12 Teilnehmer € 46, mind. 10 Teilnehmer € 58, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 Teilnehmer / 10 Montage / 13 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



# ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns "Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 € für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Literatur: Ich pflanze ein Lächeln - von Thich Nath Hanh. Da dieser Kurs in den privaten Kursräumen der Dozentin stattfindet, wird hier eine vollständige Covid-Impfung vor Kursteilnahme erwartet (abweichendes Hausrecht). Ro 03.01.06

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33 Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 22.09.2022 € 85, / 8 Donnerstage / 16 UE Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Herzchakra - Meditation

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 03.01.25

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

**Rodgau (Jügesheim),** Gartenstr. 48, DER YOGARAUM **Sa, 10.12.2022,** 14.30-17.30 Uhr

€ 26,- / 4 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### "Ankommen - Loslassen - Zulassen" Der Weg zu dir selbst mit Entspannungstraining

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden zu mehr Ruhe und innerer Gelassenheit kommst.

In unserem schnelllebigen Alltag sind wir oft stressigen Situationen ausgeliefert, was unseren Körper und unseren Geist in einen unausgeglichenen Zustand bringt. Dadurch handeln wir oft unbewusst und fühlen uns unseren Emotionen und Gedanken ausgesetzt. Umso mehr wir uns im "Entspannen" und "Loslassen" üben, desto selbstbestimmter und bewusster können wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen umgehen. Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit die uns etwas gibt. Es gilt: Ankommen bei sich selbst, loslassen was dir nicht mehr dient und zulassen was dir Klarheit und inneren Frieden bringt. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen, Getränk. Ro 03.01.10

Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin

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

Mo, 19.15-20.45 Uhr, **ab 26.09.2022** 

€ 58, mind. 12 Teilnehmer € 70, mind. 10 Teilnehmer € 87, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 Teilnehmer / 10 Montage / 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Die Leuchtkraft des Herbstwaldes

An diesem Sonntag werden wir uns auf die herbstliche Stimmung des Waldes einlassen und die Leuchtkraft der bunt gefärbten Blätter genießen. Ein Erlebnis für die Augen, die Seele und die Sinne. Im Wald angekommen, reduzieren wir die Geschwindigkeit beim Gehen und Sprechen und konzentrieren uns auf das Farbenspiel des Waldes. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggfs. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y. Treffpunkt Jügesheim, Schulparkplatz, Kasseler Str. 33

Sa, 22.10.2022, 13.00-15.15 Uhr € 8, mind. 12 Teilnehmer € 9, mind. 10 Teilnehmer € 12, mind. 8 Teilnehmer Maximal 12 Teilnehmer / 3 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 Ihnen dies eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 06.09.2022** € 39; mind. 12 Teilnehmer € 46; mind. 10 Teilnehmer € 58; mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 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 erlernen Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU **Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 05.09.2022** € 39; mind. 12 Teilnehmer € 46; mind. 10 Teilnehmer € 58; mind. 8 Teilnehmer

Maximal 13 Teilnehmer / 10 Montage / 13 UE

#### Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise.

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, 08.10.2022, 14.00-17.00 Uhr € 28, / 4 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Yin Yoga

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übungen) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch unter Zuhilfenahme von Blöcken, Kissen, etc... Wir nehmen uns Zeit, um in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen.

Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen. Ro 03.01.20

Cornelia Burkhardt, Yoqalehrerin I.Y.

**Rodgau (Jügesheim),** Gartenstr. 48, DER YOGARAUM **Sa, 05.11.2022,** 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte 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, 26.11.2022, 14.00-17.00 Uhr € 28, / 4 UE / Maximal 6 Teilnehmer

€ 28,- / 4 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist, das Wissen über die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch, Sitzkissen, evtl. Decke. Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

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

 $\mathsf{Di}, 18.00\text{-}19.30 \; \mathsf{Uhr}, \mathbf{ab} \; \mathbf{13.09.2022}$ 

€ 87, mind. 12 Teilnehmer € 104, mind. 10 Teilnehmer € 131, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 15 Dienstage / 30 UE



### **Bewegung / Fitness**

#### **Hinweis**

Für alle Bewegungskurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe (bei Turnhallen hallentauglich), Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

#### Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen und üben mit den verschiedensten Bewegungsaufgaben den Umgang mit ihrem eigenen Körper. Abwechslungsreiche Trainingsinhalte fördern die kardiale, konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit. Die Beachtung der Pulsregel von 130 Schlägen pro Minute gehört zu den obersten Grundprinzipien des Kurses. Die Kräftigung der Skelett- und Organmuskulatur, gepaart mit großamplitudigen Gelenksausschlägen, Stretching und isometrische Trainingsformen zur Verbesserung des gesamten Halte-Apparates bilden gemeinsam mit den Inhalten der Rückenschule das Programm. Die Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichtsund Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde. Ro 03.02.01

Rainer Bauer

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

Di, 10.00-11.00 Uhr, ab 06.09.2022

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 20 Teilnehmer / 15 Dienstage / 20 UE

#### 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, Getränk

Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

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

€ 59,- mind. 12 Teilnehmer € 71,- mind. 10 Teilnehmer € 88,- mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 17 Montage / 23 UE

Ro 03.02.02 Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 05.09.2022** 

Ro 03.02.03 Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 05.09.2022** 



#### 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: Hallenschuhe, Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Wasser Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Turnhalle, Kastanienallee 16 € 42; mind. 12 Teilnehmer € 50; mind. 10 Teilnehmer € 62; mind. 8 Teilnehmer

Maximal 18 Teilnehmer / 12 Donnerstage / 16 UE

Ro 03.02.04

Do, 17.00-18.00 Uhr, ab 08.09.2022

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, ab 08.09.2022

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 08.09.2022

#### Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbau- übungen 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, 20.30-21.30 Uhr, **ab 06.09.2022** 

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 20 Teilnehmer / 15 Dienstage / 20 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

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

€ 49, mind. 12 Teilnehmer € 58, mind. 10 Teilnehmer € 73, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 14 Dienstage / 19 UE

Ro 03.02.10

Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 06.09.2022** 

Ro 03.02.11

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 06.09.2022** 

#### Fit ab 60 - für Frauen

Ältere Menschen brauchen Bewegung, um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisations- übungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining.

Monika Dries

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

€ 38, mind. 12 Teilnehmer € 46, mind. 10 Teilnehmer € 57, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 11 Mittwoche / 15 UE

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, ab 14.09.2022

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, ab 14.09.2022

#### Rückenfitness

Mangelnde Bewegung im Alltag und unzureichende Stütz- und Rückenmuskulatur fördern in vielen Fällen Rückenschmerzen. Durch Bewegung und Stärkung dieser Muskulatur (Rumpf und Rücken) reduzieren Sie Fehlbelastungen, kommen so gesund durch den Alltag und bleiben unabhängig. Ein Entspannungsoder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken, "Schläppchen" oder Hallenschuhe, ein Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.19

Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

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

Do, 10.15-11.15 Uhr, ab 08.09.2022

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 15 Donnerstage / 20 UE

#### Bodyworkout

"In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist". Wir trainieren und verbessern bei diesem Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten unsere Koordination, Kraft, Ausdauer und Mobilisation. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Sportbekleidung und ein großes Handtuch

Ro 03.02.21

Angelika Hob

**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.09.2022** 

€ 49, mind. 12 Teilnehmer € 59, mind. 10 Teilnehmer € 57, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 Teilnehmer / 14 Mittwoche / 19 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

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 03.02.22

Eva Roth

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

Mo, 10.00-11.00 Uhr, ab 05.09.2022

€ 45, mind. 12 Teilnehmer € 54, mind. 10 Teilnehmer € 68. mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 13 Montage / 17 UE

#### **Dance Fitness**

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

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes 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 07.09.2022** 

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 15 Mittwoche / 20 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 09.09.2022

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 15 Freitage / 20 UE

#### **Functional Training**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten.

Sie möchten wieder einsteigen in einen Sportkurs? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Wir passen die Übungen den Teilnehmern individuell an. 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallensowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Handtuch und Getränk Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training

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 28.09.2022** 

€ 73, mind. 12 Teilnehmer € 87, mind. 10 Teilnehmer € 109, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 16 Teilnehmer / 14 Mittwoche / 28 UE



Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

#### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Ziel dieses Kurses ist die Ausbildung, beziehungsweise der Erhalt der ganzkörperlichen Fitness. Alle Muskelgruppen wie Rücken-, Rumpf-, Bein-, Arm- und Schultermuskulatur werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken, "Schläppchen" oder Hallenschuhe, ein Getränk und bequeme Kleidung. Ro 03.02.28

Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

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

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 08.09.2022** 

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 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 (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, ab 23.10.2022

€ 42, mind. 12 Teilnehmer € 50, mind. 10 Teilnehmer € 62, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 12 Sonntage / 16 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. 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 06.09.2022** 

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 20 Teilnehmer / 15 Dienstage / 20 UE

#### Pilates für Anfänger

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt.

Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen.

Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt - bitte eine Gymnastikmatte zum Training mitbringen sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und Verpflegung.
Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

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

Mi, 17.00-18.00 Uhr, **ab 07.09.2022** € 45, mind. 12 Teilnehmer € 54, mind. 10 Teilnehmer € 68, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 13 Mittwoche / 17 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 aktive Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen verschiedene Dehnungsabläufe für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen, Getränk, Schreibmaterial, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen.

Ro 03.02.40

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

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

Di, 17.30-18.30 Uhr, **ab 13.09.2022** 

€ 42, mind. 12 Teilnehmer € 50, mind. 10 Teilnehmer € 62, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 12 Teilnehmer / 12 Dienstage / 16 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### **Bodystretching & Relax**

"In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist". Deshalb wollen wir beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und die Sehnen und Bänder stärken. Zudem beugen wir so Dysbalancen vor und können Schmerzen und Verspannungen reduzieren, wodurch auch zeitgleich noch Stress im ganzen Körper abgebaut wird. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk. Ro 03.02.42

Angelika Hob

**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 08.09.2022** 

€ 52, mind. 12 Teilnehmer € 62, mind. 10 Teilnehmer € 78, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 15 Donnerstage / 20 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Prävention/Gesundheit

#### 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 03.03.04

Susanne Czaronek

**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Di, 09.45-10.45 Uhr, ab 06.09.2022

€ 42, mind. 12 Teilnehmer € 50, mind. 10 Teilnehmer € 62, mind. 8 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer / 12 Dienstage / 16 UE

# Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.03.07

Monika Dries

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

Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab 12.09.2022

€ 35, mind. 12 Teilnehmer € 42, mind. 10 Teilnehmer € 52, mind. 8 Teilnehmer

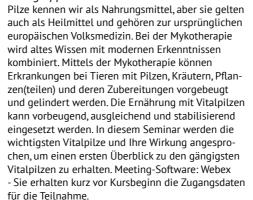
Maximal 14 Teilnehmer / 10 Montage / 13 UE



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

#### Online-Kurs - Vitalpilze für Tiere

Kleingruppe



Ro 03.03.01 Nicole Grabe

Mi, 07.09.2022, 18.00-19.30 Uhr € 9, / 2 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# **Sujok - die koreanische Akupressurtechnik** *Premium Kleingruppe*

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 wiederfinden und stimulieren zu können. Die Methode wird anhand von Bildern und kleinen Videos gezeigt. 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 zum Üben und Mitnehmen (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner, 2 Qi-Ringe und Skript) kann für ca. €15 bei der Dozentin erworben werden. Mitzubringen: Schreibutensilien, warme Socken, Handtuch und ein kleines Kissen. Falls die Lage es nötig machen sollte, wechselt dieser Kurs in ein Online-Format, wir werden zeitnah darüber informieren.

Ro 03.03.06

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin **Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Di, 15.00-18.00 Uhr, **ab 15.11.2022** 

€ 52, / 2 Dienstage / 8 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Das körpereigene Immunsystem aufbauen und unterstützen

Kleingruppe

Aktuell ist Wissen rund um das Immunsystem für viele Menschen wichtiger denn je. In diesem Kurs erfahren Sie, aus welchen Teilen unser Immunsystem aufgebaut ist und wie sich diese gegenseitig ergänzen und zusammenarbeiten, um so für einen umfassenden Schutz des eigenen Körpers zu sorgen. Ein Themenbereich ist unter anderem die Immunpolizei - zu denen Wächter- und Killerzellen gehören, die ständig im Körper "Streife laufen" und dabei auch befallene Zellen erkennen und zerstören. Welchen Teil eine Impfung anspricht und wie Sie selbst die anderen Teile aktivieren und unterstützen können - hierzu bekommen Sie umfassende Informationen und hilfreiche Ansätze.

Ro 03.04.01

Rita Gensler, Heilpraktikerin

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

**Do, 10.11.2022,** 19.00-20.30 Uhr € 9, / 2 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Workshop Homöopathie

Die klassische Homöopathie ist eine der umfassendsten und tiefgreifendsten Therapieformen. Über ihre theoretischen und praktischen Grundlagen kursieren viele Missverständnisse. Dieser Abend möchte Ihnen auf gut verständliche Weise die wesentlichen Grundprinzipien und die Wirkungsweise der klassischen Homöopathie vermitteln, ihre Anwendungsweise und ihre Chancen. Die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu Hause anhand einiger wichtiger Arzneimittel werden besprochen und es wird aufgezeigt, wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. Dieses Seminar wendet sich sowohl an Laien mit "homöopathischer Erfahrung", als auch an Interessierte, die die Homöopathie auf diesem Weg kennen lernen möchten.

Ro 03.04.02

Diana Neumann, Heilpraktikerin

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

**Di, 11.10.2022,** 18.30-20.45 Uhr

€ 8, mind. 12 Teilnehmer € 9, mind. 10 Teilnehmer € 12, mind. 8 Teilnehmer Maximal 15 Teilnehmer / 3 UE

#### Die homöopathische Hausapotheke

Homöopathie wirkt gleichermaßen sanft und stark. Schnittwunde oder Kopfverletzung, Durchfall oder Lebensmittelvergiftung, bei akuten Erkrankungen ist in bestimmten Fällen sehr schnell ein für die Heilung angezeigtes Mittel zu finden. Das Wissen hierzu wird in diesem Kurs vermittelt. Der Kurs gliedert sich in drei Teile: Einführung in die Homöopathie, Anleitung zur Anwendung der homöopathischen Mittel, die wichtigsten Arzneimittel einer Haus- und Notfallapotheke und ihre Anwendungsgebiete. Ro 03.04.03

Diana Neumann, Heilpraktikerin

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

**Di, 08.11.2022,** 18.30-20.45 Uhr € 8; mind. 12 Teilnehmer € 9; mind. 10 Teilnehmer € 12; mind. 8 Teilnehmer Maximal 15 Teilnehmer / 3 UE

#### Hormone, Hormone, nichts geht ohne!

Die Teilnehmenden des Kurses erfahren, wie Hormone alle Zellen im Körper ansteuern und damit auch alle Organe, Systeme und Vorgänge. Und dass ein Mangel oder Ungleichgewicht verschiedene Symptome hervorrufen kann. Das sind bei Frauen vor allem Regelschmerzen und das prämenstruelle Syndrom und in den Wechseljahren Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme usw. Bei den Männern äußert sich das Ungleichgewicht hauptsächlich durch depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Prostatavergrößerung. Im Kurs wird aufgezeigt, wie man trotz aller Veränderungen die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und das Leben voller Energie genießen kann. Mitzubringen: Schreibmaterialien. Ro 03.04.04

Rita Gensler, Heilpraktikerin

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

Sa, 15.10.2022, 10.00-12.30 Uhr € 15, / 3 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





#### Ernährung und Kochen

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

#### Gesunde Ernährung - Von Theorie bis Praxis

Gesunde Ernährung liefert uns die Energie und die Nährstoffe, die der Körper dringend benötigt. Sie fördert das Wohlbefinden und kann vor Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems schützen. In dieser Vorlesungsreihe lernen Sie, eigenständig die richtigen Entscheidungen zu treffen und nicht auf fadenscheinige Wundermittel hereinzufallen. Unter anderem erwarten Sie:

- Eine Einführung in die Hintergründe der Ernährungswissenschaft
- Eine Einführung in die Grundbausteine der Nahrung, sowie Mikronährstoffe
- Einblicke in die ernährungsphysiologischen Grundlagen von Verdauung, Stoffwechsel und Energiebereitstellung
- Einsichten in unterschiedliche Ernährungsweisen und moderne Diäten
- Tipps zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag

Mitzubringen: Schreibmaterial. Ro 03.05.00

Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.09.2022** 

€ 31,- mind. 10 Teilnehmer € 39,- mind. 6 Teilnehmer

Maximal 10 Teilnehmer / 5 Montage / 10 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Wie geht gesunde Ernährung?

Um gesunde Ernährung gibt es viele Mythen und Missverständnisse. In diesem Blockseminar wird mit einigen Unklarheiten aufgeräumt und Sie lernen, dass eine gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss und auch mit dem Alltag vereinbar ist. In einem Vorlesungsteil werden die Grundpfeiler der Ernährung vorgestellt. Sie lernen die verschiedenen Nährstoffe, die Verdauung und unterschiedlichste Ernährungsweisen kennen und Sie erfahren, welchen Beitrag diese an Ihrer Gesundheit haben. Zwischen den Vorlesungsteilen und am Ende des Seminares wird Ihnen der Dozent kleine, gesunde Mahlzeiten vorstellen, welche Sie sich natürlich auch schmecken lassen dürfen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Schneidebrett, ein scharfes Messer, Teller, Besteck, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Christian Grimm Dozent, für Bewegungs- und Ernährungskurse

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

€ 42, mind. 10 Teilnehmer € 49, mind. 6 Teilnehmer Maximal 10 Teilnehmer / 9 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.05.01

**Sa, 01.10.2022,** 10.00-17.00 Uhr

Ro 03.05.02

**Sa, 14.01.2023,** 10.00-17.00 Uhr



#### Kochclub für Teens ab 10 Jahren: Wer kommt mit auf die Reise? Wir kochen lecker rund um die Welt!

Gemeinsam mit anderen Teenies macht Kochen besonders viel Spaß! In unserem Kochclub darf jeder mithelfen, hier wird geschnippelt und gerührt, geknetet und probiert! Am hübsch gedeckten Tisch essen wir gemeinsam unsere selbstgekochten Speisen. Danach helfen alle beim Geschirrspülen und Aufräumen der Küche. Natürlich gibt es die Rezepte und Probierhäppchen (falls etwas übrig bleibt) mit nach Hause...

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

Ro 03.05.06

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 16.00-18.30 Uhr, ab 11.10.2022 € 84,-/4 Dienstage/ 13 UE Maximal 12 Teilnehmer

# Wild auf Wild? Alles aus dem Wald und von der Wiese!

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hier erwarten Sie allerlei Wild, frische Pilze und bunte Beeren! Freuen Sie sich auf gekräutertes Wildkaninchen mit glacierten Beeren und Topinambur-Stäbchen, Rehrücken "Cumberland" mit selbstgemachten Kartoffelkroketten und Maronenpüree, Hirschmedallions mit Preiselbeer-Konfitüre an Pfifferlingsragout oder Wildschwein-Wirsing-Rouladen an Kürbis-Risotto und Tomaten-Walnuss-Pesto. Da wird einem ganz wild ums Herz...

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

Ro 03.05.03 Gabriele Andresen

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

**Mi, 14.09.2022,** 18.00-21.45 Uhr € 33, mind. 12 Teilnehmer

€ 35, mind. 10 Teilnehmer € 39, mind. 8 Teilnehmer Maximal 12 Teilnehmer / 5 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### "Süßes oder Saures!"

Kürbis nicht nur zu Halloween - schnitzen Sie mit!
Kürbis lässt sich in vielen Varianten zubereiten,
ob roh oder gegart, süß oder herzhaft. Freuen
Sie sich auf Steirische Kürbiscremesuppe, herbstlichen Feldsalat mit gebratenem Kürbis, Schweizer
Kürbis-Raclettekuchen und Kürbis-Mangold-Quiche
zum Kürbis-Zucchini-Salat, Putenbrust-Rouladen mit
Kürbis-Kohlrabi-Füllung und "Kür-Frites". Als Nachspeise bereiten wir einen Kürbis-Gewürzkuchen und
fruchtigen Kürbis-Orangen-Apfel-Smoothie zu.

Mitzubringen: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, mehrere 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, 12.10.2022, 18.00-21.45 Uhr
€ 25; mind. 12 Teilnehmer
€ 27; mind. 10 Teilnehmer
€ 31; mind. 8 Teilnehmer
Maximal 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Weihnachtsgeschenke aus der Küche

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

Bitte mitbringen: 3 kleine Flaschen und 8 Gläser (für je etwa 200 - 400 ml), Handtuch und Schürze, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 09.11.2022, 18.00-21.45 Uhr

€ 25, mind. 12 Teilnehmer € 27, mind. 10 Teilnehmer € 31, mind. 8 Teilnehmer Maximal 12 Teilnehmer / 5 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



# **Deutsch als Fremdsprache**

#### Deutsch für Einsteiger A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse und bietet einen schnellen Start in die Lernstufe A1. Hier lernen Sie, sich grundlegend im Alltag und im Beruf zu verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben und ist nach dem ersten Kurstag anzuschaffen. Ro 04.04.01

Jens Chobotsky

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 16.30-18.00 Uhr, ab 06.09.2022 € 45, / 15 Dienstage / 30 UE Maximal 13 Teilnehmer



#### **Deutschkurs A1.1**

#### - Einführung in die deutsche Sprache Intensivkurs

Der Kurs "Einführung in die deutsche Sprache" soll zunächst die Grundlagen der deutschen Sprache vermitteln. Dies beinhaltet sowohl das im Deutschen verwendete Alphabet als auch Aussprache, Vokabular und Grammatik.

Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, in Alltagssituation auf A1-Niveau auf Deutsch zu kommunizieren, Fragen zu bilden und zu beantworten. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden einige Grundlagen der deutschen Sprache beherrschen und ein solides Fundament zum weiteren Erlernen gelegt worden sein. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben und ist nach dem ersten Kurstag anzuschaffen. Ro 04.04.09

Lars Richter

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

Montag und Mittwoch, **ab 05.09.2022** € 105, 35 Tage/ 70 UE

Hinweis: max. 15 Teilnehmer r

#### **Deutschkurs A1.2**

Ein idealer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen für einen einfachen Start in die deutsche Sprache. Es werden Grundkenntnisse für den Alltag vermittelt.

Ro 04.04.03

Sabrina Kircher

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 20.09.2022 € 30, / 10 Dienstage / 20 UE Maximal 10 Teilnehmer

Deutsch für Einsteiger A1.3

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Intensivkurs

Dieser Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen und soll zum Niveau A2 führen. Ziele sind die Vergrößerung des Wortschatzes, Kombination verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten und selbständiges Bilden von Sätzen.

Ro 04.04.04

Jens Chobotsky

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Montag und Donnerstag, ab 05.09.2022 € 90, 7 30 Tage / 60 UE Maximal 13 Teilnehmer

#### Deutsch für Einsteiger A1.3 II

Intensivkurs

Dieser Intensivkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen und bietet einen schnellen Start in die Lernstufe A1. Hier lernen Sie, sich grundlegend im Alltag und im Beruf zu verständigen.

Ro 04.04.05 Jens Chobotsky

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mittwoch und Donnerstag, ab 07.09.2022 € 90, / 30 Tage / 60 UE Maximal 13 Teilnehmer

#### Deutsch für Anfänger A1.2

Intensivkurs

Sie verfügen über Basiskenntnisse der deutschen Sprache und möchten Ihre ersten Sprachkenntnisse mit Freude und Leichtigkeit in einem A1.2 Kompaktkurs erweitern? Dann können Sie in diesem Deutschkurs alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, so dass Sie Ihre Sprachkenntnisse Stück für Stück erweitern. Ro 04.04.06

Ahmad Al Tayen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Dienstag und Mittwoch, ab 06.09.2022 € 69, / 23 Tage / 46 UE Maximal 14 Teilnehmer

#### Deutsch A1.2

Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmerinnen und Teilnehmer die geringe Deutschkenntnisse haben. Eine Alphabetisierung muss vorhanden sein. An authentischen Situationen werden handlungsorientiert Basisgrundlagen der deutschen Sprache vermittelt. Erster Basiswortschatz wird weiter aufgebaut und entsprechende grammatische Strukturen aufgezeigt.

Birgit Walter

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseaux-platz 3, Raum 5

Di, 08.30-10.00 Uhr, **ab 06.09.2022** 

€ 87,- / 29 Tage/ 58 UE Hinweis: max. 15 Teilnehmer

#### Beste Aussichten in Deutschland

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen in Deutsch und mit Kenntnissen des lateinischen Alphabets. Sie lernen sich mit viel Spaß und Humor mündlich und schriftlich in verschiedenen Situationen im Alltagsleben sowie beruflich zu verständigen. Lehrwerk wird im Kurs bekanntgeben und ist nach dem ersten Kurstag anzuschaffen. Ro 04.04.11

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 17.30-19.00 Uhr, ab 29.09.2022 € 30, / 12 Donnerstage / 24 UE Maximal 15 Teilnehmer

# Englisch

#### Englisch A1.1

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik eingeführt. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Ro 04.06.01

Susan Guttzeit Übersetzerin, TEFL-zertifiziert **Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 17.00-18.30 Uhr, **ab 12.09.2022** 

€ 99, / 15 Montage / 30 UE / Maximal 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Take it Easy! Englisch A2.5

Der Name dieses Englischkurses beschreibt das Programm! In einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir bereits gelerntes und schon vorhandenes Können. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und alle, die einfache englische Sätze verstehen, lesen und bilden können. Insbesondere Kursteilnehmer mit Sprachkenntnissen aus A1- und A2-Kursen können sich in diesem Kurs auf das nächste Lernniveau B1 vorbereiten.

Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Take it Easy A2 Extra, ISBN 978-3-06-520794-2

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 12.09.2022

€ 53, / 12 Montage / 24 UE / Maximal 14 Teilnehmer

#### Englisch B1

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Niveau B1. Lehrbuch: Face2face SECOND EDITION B1+, Klett Verlag, ISBN 978-1-108-44904-5, Workbook: Face2face SECOND EDITION B1+, Klett Verlag ISBN 978-1-107-60955-6

Ro 04.06.06

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 12.09.2022

€ 44, / 10 Montage / 20 UE / Maximal 15 Teilnehmer

#### Englisch für Fortgeschrittene B1.7

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 6-7 Ro 04.06.10

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 07.09.2022
€ 44, / 10 Mittwoche / 20 UE
Maximal 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Englisch am Vormittag B1.5 Refresher Course Level B1.5 "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 08.09.2022** € 57, / 13 Donnerstage / 26 UE Maximal 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# **3**-

#### Englisch für das Abitur

Abiturvorbereitung im Fach Englisch für Schülerinnen und Schüler ab der 11. Klasse. Für bestmögliche Noten im Abitur.

Ro 04.06.12

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.09.2022

€ 36,- / 12 Dienstage / 24 UE Maximal 13 Teilnehmer

#### **Business English B1**

Kleingruppe

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Arbeiten Sie regelmäßig in fremdsprachigen Teams, mit 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: Basis for Business New Edition B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121850-8 Ro 04.06.20

Yasemin Sevin

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Fr, 19.00-20.30 Uhr, ab 09.09.2022

€ 44,- / 10 Freitage/ 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, Nord-ring 32, Eingang Lange Straße

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.09.2022** 

€ 75, / 17 Montage / 34 UE / Maximal 10 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Französisch

#### Französisch A1

Bonjour, ca va? Sie haben sich entschieden, Ihre ersten Schritte in der französischen Sprache zu machen? Willkommen beim Französischkurs A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse! Dieser Kurs vermittelt Ihnen wichtige Grundkenntnisse auf kommunikativer und kultureller Ebene. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Sandra Nirlo

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

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 12.09.2022

€ 35,- / 12 Montage / 16 UE / Maximal 13 Teilnehmer

#### Französisch A1.3

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten die französische Sprache in entspannter Kursatmosphäre erlernen? Sie benötigen Französisch für den Urlaub oder den Beruf? Sie lernen mit einer muttersprachlichen Do-

zentin, sich in Alltagssituationen sofort mit einfachen Dialogen zu verständigen.

Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 7

Ro 04.08.02

Sabrina Kircher

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 05.09.2022

€ 66, / 15 Montage / 30 UE / Maximal 11 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Französisch A1.10

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages 1. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages A1, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 11

Ro 04.08.04 Birgit Ernst

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2022

€ 53,- / 12 Dienstage / 24 UE

Maximal 14 Teilnehmer



#### Französisch A2.5

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.

Kursbuch Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 10

Ro 04.08.05

Sabrina Kircher

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5

Mi, 10.00-11.30 Uhr, ab 07.09.2022

€ 44,- / 10 Mittwoche / 20 UE

Maximal 10 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5 , ab Lektion 4  $\,$ 

Ro 04.08.07

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 07.09.2022** € 66, / 15 Mittwoche / 30 UE

Maximal 13 Teilnehmer

#### 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 04.08.08

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 07.09.2022

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

Maximal 13 Teilnehmer

#### **Italienisch**

#### Online-Kurs Italienisch A1.1



Kleingruppe

Ein Kurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Wir fangen ganz von vorne an. Italienisch lernen - entspannt wie nie!

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.09.01

Giuseppina Giaveri-Keusch

Online-Kurs

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 19.09.2022

#### Italienisch A1.1

Kleingruppe

Ein Kurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Wir fangen ganz von vorne an. Italienisch lernen - entspannt wie nie!

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.09.02

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 12.09.2022** 

 $\in$  116, / 15 Montage / 30 UE / Maximal 8 Teilnehmer

#### Italienisch A1.2 "Un caffé, per favore!"

Chiaro! Willkommen im Italienisch Kurs A1 mit Luisa Toppino-Hofsommer. Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sehr wenig Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und die beginnen möchten, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen. Späteinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9783192754272, CD separat käuflich Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte

Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 05.09.2022** 

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE / Maximal 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### Italienisch B1

Italienisch für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Das 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 28.09.2022 € 53, / 12 Mittwoche / 24 UE Maximal 14 Teilnehmer

#### Conversazione in italiano B2/C1

Dieser Kurs läuft entsprechend der Lageentwicklung nach Absprache mit den Teilnehmern ggf. teilweise

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perchè è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Il libro di testo sarà presentato all'inizio del corso.

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 13.09.2022** 

€ 66, / 15 Dienstage / 30 UE/ Maximal 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Italienisch "Ciao, come stai?"

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 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.09.2022** 

€ 70, / 16 Montage / 32 UE / Maximal 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Neugriechisch

#### Neugriechisch A1.6

Kleingruppe

Sie sind mit der griechischen Sprache bereits etwas vertraut. Sie können sich selbst Anderen vorstellen, nach dem Befinden fragen und darauf 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 5-6 Ro 04.12.02

Zoi Tsekoura

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 12.09.2022** 

€ 79,- / 12 Montage / 24 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Sprachen lernen bei der vhs eine gute Investition in Ihre Zukunft!

#### **Spanisch**

#### Spanisch A1

Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Sie lernen dabei insbesondere sich und jemand anderen vorzustellen, z. B. Name, Herkunft, Nationalität, Beruf etc. Sie lernen im Restaurant Essen und Getränke zu bestellen, in einer Stadt nach dem Weg zu fragen usw. Wir treffen uns einmal pro Woche und lernen mit viel Spaß! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.22.01

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.09.2022** 

€ 66,- / 15 Dienstage / 30 UE Maximal 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Spanisch für den Urlaub A1 Einstieg in Sprache und Kultur

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten dort sprachlich gewappnet sein? In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf etc. spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt. So sind Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spanien und Lateinamerika bestens gerüstet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 28.09.2022 € 44,- / 10 Mittwoche / 20 UE Maximal 14 Teilnehmer

#### Spanisch A1.2

BIENVENIDOS AL MUNDO DEL ESPANOL!

An alle Interessierten, die mit geringen Vorkenntnisse effizient, zielgerichtet und mit viel Spaß die spanische Sprache lernen möchten!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 2/3

Ro 04.22.03 Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 08.55-10.10 Uhr, ab 08.09.2022

€ 44, / 12 Donnerstage / 20 UE

Maximal 15 Teilnehmer

#### Spanisch A1.5

Sie können bereits Essen bestellen, ein Hotelzimmer reservieren und kleine Unterhaltungen in Spanisch führen. Sie haben sich bis hier vertraut gemacht mit der Sprache... und langsam werden wir die Vergangenheit in Spanisch lernen. Die Gruppe ist gemischt und wir werden mit Spaß unseren Austausch verbessern. 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 11

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 06.09.2022 € 66, / 15 Dienstage / 30 UE Maximal 15 Teilnehmer

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante Kursleiterin Spanisch

#### Spanisch A 2.3

Este curso es para avanzados. Los alumnos entienden y hablan el español en el tiempo presente y pasado, las situaciones cotidianas ya no son un problema para ellos. Seguimos con el pasado y en cada unidad aumentamos nuestro vocabulario. El grupo se encuentra cada viernes. Es un grupo trabajador y divertido. Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 8

Ro 04.22.06

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

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

Fr, 17.45-19.15 Uhr, ab 09.09.2022

€ 66, / 15 Freitage / 30 UE

Maximal 12 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Spanisch A1.8

Abwechslungsreich, effizient und mit Spaß lernen wir weiterhin die spanische Sprache. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, Ab Lektion 10

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.09.2022 € 49.- / 11 Mittwoche / 22 UE

Maximal 15 Teilnehmer

#### Spanisch A1.10

Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11/12 Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 10.20-11.50 Uhr, ab 08.09.2022

€ 54, / 12 Donnerstage / 24 UE

Maximal 15 Teilnehmer

#### Spanisch A2.2

Sie lernen, sich aktiv und mit Spaß in Alltagssituationen auszudrücken und erweitern die Grammatikkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 06.09.2022 € 49,- / 11 Dienstage / 22 UE

Maximal 15 Teilnehmer





#### Spanisch A2.7

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 7/8 Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 06.09.2022** € 76, / 12 Dienstage / 24 UE

Maximal 15 Teilnehmer

#### Spanisch B2

Kleingruppe

El curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel B1 y que deseen mejorar y repetir sus conocimientos de la lengua española. En este curso discutiremos y charlaremos sobre diferentes temas de actualidad, así como repasaremos estructuras gramaticales. Todo esto en un ambiente ameno y distendido, anímate! Te esperamos. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4

Ro 04.22.11 Betty Sarabia

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.09.2022

€ 92, / 12 Dienstage / 24 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Spanisch für Schüler und Abiturienten - Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Schüler, die in der Zeit von Corona einige Themen im Schulunterricht verpasst haben oder Nachhilfe benötigen. Wir lernen die spanische Grammatik, z.B. wie wir die wichtigen Verben konjugieren, Präsens, Perfekt, Präteritum, usw. Traut Euch, wir lernen zusammen!

Lehrbuch: Wird im Unterricht bekannt gegeben. Ro 04.22.13

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte

Fr, 19.30-21.00 Uhr, **ab 09.09.2022** 

€ 45, / 15 Freitage / 30 UE / Maximal 12 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Türkisch

#### Türkisch A1.1

Kleingruppe

Türkisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wer Land und Leute besser kennen lernen will, für den können ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr von Vorteil sein. Türkisch lernen für eine Reise in die Türkei ist hilfreich bei Ausflügen und im Kontakt mit Einheimischen. Und es macht auch Spaß, sich mit Freunden oder Nachbarn auf Türkisch zu unterhalten. Wer sich in diesem Kurs einbringt und lernt, hat schnell Erfolge! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.24.01

Yasemin Sevin

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.09.2022** 

€ 79,- / 12 Mittwoche / 24 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



# **IT- und Medienkompetenz**

# Apps für mobile Geräte selbst programmieren

Ein Herbstferien-Kurs für Jugendliche ab Klasse 8 Premium-Kleingruppe

An 2 Tagen tauchen wir in die Welt der App-Entwicklung ein. Wir programmieren u.a. ein Spiel für das Handy, bei dem Punkte gezählt und angezeigt werden. Der Phantasie für eigene Apps sind danach keine Grenzen gesetzt. Ganz nebenbei lernen wir wichtige Konzepte & Grundlagen der Programmierung kennen. Vorausgesetzt werden das Interesse am Programmieren und Windows-Grundkenntnisse. Wer mag, bringt sein mobiles Endgerät (Android-Smartphone, I-Phone, Tablet) zum Testen des Spieles mit, man kann sich das Ergebnis aber auch auf dem PC ansehen

Ro 05.01.02

Ralph Robert Beier IT-Trainer

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

**Do, 27.10.2022,** 14.30-17.30 Uhr **Fr, 28.10.2022,** 14.30-17.30 Uhr

€ 67, / 2 Tage / 8 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Fit am Android-Smartphone

Kleinaruppe

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, 18.00-20.00 Uhr, ab 19.09.2022

€ 79,- / 5 Montage / 13 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Excel-Grundkurs für Einsteiger

Premium-Kleingruppe

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.

Ro 05.01.10

Ralph Robert Beier IT-Trainer

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

 $\textbf{Mi,02.11.2022,}\, 18.00\text{-}20.15 \; \text{Uhr}$ 

**Do, 03.11.2022,** 18.00-20.15 Uhr

**Fr, 04.11.2022,** 18.00-20.15 Uhr

€ 67,- / 3 Tage / 9 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### iPhone und iPad 50+

Kleingruppe

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? Es werden auch die Corona-Warn-App, der mobile Impfnachweis sowie die Luca-App angesprochen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte gedacht mit dem Betriebssystem Android.

Ro 05.01.11

Ralph Robert Beier IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG,

Freiherr-vom-Stein-Straße 8 **Mi, 02.11.2022,** 09.30-11.45 Uhr

**Do, 03.11.2022,** 09.30-11.45 Uhr

Fr, 04.11.2022, 09.30-11.45 Uhr

€ 54, / 3 Tage / 9 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### iPhone und iPad 50+ - Aufbaukurs

Kleingruppe

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: Kenntnisse wie sie im Kurs iPhone und iPad vermittelt werden.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier IT-Trainer

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

**Mi, 09.11.2022,** 09.30-11.45 Uhr **Do, 10.11.2022,** 09.30-11.45 Uhr

**Fr, 11.11.2022,** 09.30-11.45 Uhr

€ 54,- / 3 Tage / 9 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



In eigener Sache:

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



#### Excel für Generation 50 plus und andere

Premium-Kleingruppe

Hier lernen Sie, wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, definieren Datentypen, wenden einfache Formeln an und stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar. An einfachen Beispielen wird gemeinsam geübt. Gearbeitet wird mit Excel 2016 unter Windows 10. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Ro 05.01.31

Helga Peters

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

Mi, 12.10.2022, 09.00-12.00 Uhr

**Do, 13.10.2022,** 09.00-12.00 Uhr

**Fr, 14.10.2022,** 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

Premium-Kleingruppe

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

Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.32

Helga Peters

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

**Mi, 21.09.2022,** 09.00-12.00 Uhr **Do, 22.09.2022,** 09.00-12.00 Uhr

Fr, 23.09.2022, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Internet Einsteigerkurs**

Premium-Kleingruppe

Wenn Sie zu den Menschen gehören die Vorbehalte gegenüber dem Internet haben und das Gefühl haben, mit dieser digitalen Welt nicht zurecht zu kommen, dann sind SIE hier richtig. Denn ohne Internet geht bald nichts mehr! Hier im Kurs fangen wir ohne Fachchinesisch an - Sie lernen, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn... Ein Kurs für alle, aber insbesondere für aktive Ältere. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzung: Neugier!

Ro 05.01.34

Helga Peters

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

Mi, 23.11.2022, 09.00-12.00 Uhr

**Do, 24.11.2022,** 09.00-12.00 Uhr **Fr, 25.11.2022,** 09.00-12.00 Uhr

€ 84, / 3 Tage / 12 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# Word für "falsche" Einsteiger / Fortgeschrittene

Premium-Kleingruppe

Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat: Gestalten mit Word: Tabellen und grafische Elemente einfügen wie z.B. Formen, Textfelder 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. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ro 05.01.35

Helga Peters

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

**Mi, 07.12.2022,** 09.00-12.00 Uhr **Do, 08.12.2022,** 09.00-12.00 Uhr

**Fr, 09.12.2022,** 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / Maximal 4 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Kaufmännische Kurse

# Der IWF (Internat. Währungsfons) und das Kleingewerbe

Kleingruppe

Der Publizist und Börsenhändler Nassim Nicholas Taleb hat 2001 den Begriff des "Schwarzen Schwans" geprägt. Ein ungewöhnliches und unerwartetes Ereignis, das (wie z.B. die Corona-Krise) völlig überraschend eintritt und bis in das Kleingewerbe durchschlägt. In diesem Workshop lernen Sie, welche Auswirkungen solch ein Phänomen auf Ihr Gewerbe (speziell in Bezug auf das Finanzamt) hat. Ro 05.04.01

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt

**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Di, 19.30-21.00 Uhr, ab 04.10.2022

€ 41, / 4 Dienstage / 8 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Berufliche Kompetenzen**

#### Sketchnoting für Einsteiger

Kleingruppe

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

Ro 05.06.02

Isabel Tzschentke, Master Prozessmanagement **Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 28.01.2023, 13.30-17.45 Uhr € 25, / 5 UE / Maximal 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

# **Existenzgründung - erfolgreich selbstständig** *Premium-Kleingruppe*

Vielleicht haben Sie schon mal daran gedacht sich selbstständig zu machen oder eine Firma zu gründen. In diesem Seminar sollen die wesentlichen betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkte angesprochen und zum Teil durchgespielt werden. Aber auch die persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten sollen nicht zu kurz kommen, um zu sehen, ob Sie das Ziel der Existenzgründung erreichen könnten. Themenschwerpunkte: Am Anfang steht die Idee/der Gedanke, Pro und Contra, Marketing, Unternehmensformen, Businessplan, Finanzierung, Zielerreichung - Zeitplan, persönliche Stärken und Schwächen, Fördermittel und Unterstützung.

Ro 05.07.01

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

**Mo, 31.10.2022,** 18.00-21.00 Uhr **Di, 01.11.2022,** 18.00-21.00 Uhr

€ 58,- / 2 Tage / 8 UE / Maximal 6 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Abnehmen	35
Achtsamkeit	4, 26, 60, 64
Acrylmalerei	21,78
Ängste	9f, 36, 76
Alphabetisierung	38
Akupressur	84
Aquarellieren	19
Arabisch	39
Aroha®	62
Atem	61
Autogenes Training	
R	26,80
	го
BBP	59
Beckenbodentraining	4755 725 00
••••••••••	, 47ff, 72f, 90
Betriebssysteme	48f
Beziehung	10f
Bildbearbeitung am PC	
Bildungsurlaub	4,60
Biologie	8f
Bogenschießen	62
Bosnisch	44
Buchführung	51
C	
Capoeira	62
Chinesisch	39f
Computerkurse	23, 48ff, 90
D	
Dänisch	40
Datenschutz/-sicherhe	it 51
Deutsch	38
Deutsch als Fremdspra	che 38,65f,
•	73,85f
 Didgeridoo	24
Drehkurse (Töpfern)	
Drucktechniken	20
F	20
Finhürgerung	38
Eltern	9,74,76
Energie Energie	
	,40ff,66,86f
Englisch für den Beruf	
Entspannung 4, 9, 26f	
Ernährung	8f, 35, 85
Ethik	
Excel	4, 50, 90
Existenzgründung	90
Exkursionen 1	2ff, 57, 76, 79
F	
	9f, 74, 76
Familie	,,,,,,
Familie Farb-/Stilberatung Faszientraining	51,80

Film	5
Finanzen 6f, 59, 76, 90	)
Fitness 30ff, 62, 70f, 82f	
	 5
Fotografie 23f 58 71f 70	••
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	•••
Französisch 42f, 66f, 73, 87	
Frauenkurse 11,60,70	•••
Führungen 12ff, 57, 76	•••
Funktionelles Training 70, 83	5
G	
Gebärdensprache 46	<u>.</u>
Gedächtnistraining 34, 58, 60, 77	7
Gender 8,11	L
Geschichte 18	f
Gesellschaft 5ff, 57f, 60, 76	f
Gesundheit 4, 11, 25ff, 59, 61ff	
64, 69ff, 80f	
Gitarre 79	•••
Gymnastik 30ff, 59, 61, 70, 82	-
H	<u>-</u>
Häkeln 78	
Homöopathie 84	•••
Hormone 84	••
Hula-Hoop 33	3
Ikebana 79	)
Immobilien 59,76	ó
Immunsystem 84	1
Integrationskurse 38,65	f
Internet 48ff, 90	•••
Italienisch 43,67,87	••
1	-
Japanisch 43	z
•••••	••
Jugendliche, Kurse für 9,85	
	_
Kalligraphie 19	••
Kampfkunst 62	<u>)</u>
Kaufmännische Kurse 51,90	)
Keramik 21f, 58	3
Kinderkurse 9,76,80	)
Klima 8	3
Kochen 9,19,35,71,85	5
Kommunikation 4, 10f, 52	
Koreanisch 44	
Kosmetik 23,58	
Kräuter/Wildpflanzen 8f, 57	
Vroatisch 4/	
••••••	-
Kunst- u. Kulturgeschichte 18	••
Kunsthandwerk 23,79	j 
L	
Länderkunde 12	••
	-
Lesungen         18,73           Literatur         18,73,77	

	M
Malen	19ff, 78
Männerkurse	29,71
•••••	_
Massage	9
Medien(-kompet	
Meditation	
Mobilität	1,6
Mode	22f
Musik, Musiziere	en 24, 58, 68,
	74, 79f
	N
Nachhaltigkeit	7ff, 23, 57, 78
Nähen	22f, 79
	8f, 33f, 57, 60, 76
Neugriechisch	88
NLP	4, 36
	0
Office	4, 49f, 90
•	······································
Online ternen	7ff, 26, 34ff, 39, 41f,
	44f, 52, 61f, 72f, 84
Osteoporose (Pr	·······
	P
Pädagogik	9f, 76
Patientenverfüg	ung 7, 59
PC-Grundlagen	4, 48f, 90
Percussion/Schl	
	entwicklung 4, 10f,
	58, 60, 77
Philosophie	6,12
Pilates	32,59,61,71,83
Pilze	9, 34, 76, 84
•	alten 21f
Dalitil.	,
D-1-:	
	44
	44
	78
	4, 50, 73
Prävention	34,84
Programmieren	51
	38
Psychologie	10,58
	Q
Qi Gong	4, 27, 64f, 69f
<u></u>	R
Radieren	20
•••••	······
Doilei	7, 10, 59, 76
Daison	26
	60
	76
	4, 36, 77
Russisch	44
	S
Schmuck	23
Schreibwerkstat	
	,,,,

Schwedisch	44f
Schwimmkurse	71
Selbstverteidigung	11, 34
	10f, 36, 52
Serbisch	44
Singen	61
Sketchnoting	90
•••••••••••••••••	······
Smart-/iPhone	48f, 73, 89
Social-Media	6,48,72
Spanisch 4	,45f,67,88f
Spracheinstufung	38,40
Stadtkultur	12ff, 60
Stimmtraining	61
Stressbewältigung	
	32,83f
Stricken	78
T	
Tablet/iPad	48f, 73, 89
Tai Chi	4, 27, 64
Tanz 18, 3	3, 62f, 77, 83
Testament	7, 59, 76
Textiles Gestalten	22f, 78f
Türkisch	46, 89
U	10,07
	7.00 5.7
Umweltbildung	7ff, 57
Ungarisch	46
	······
V	
<b>V</b> Verbraucherfragen	6ff, 59
Verbraucherfragen	
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht	7, 59
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht	7, 59 12, 19, 34ff,
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,	7, 59
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,	7,59 12,19,34ff, 49,59
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2	7, 59 12, 19, 34ff, 49, 59 6, 34, 78, 81
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen	7, 59 12, 19, 34ff, 49, 59 6, 34, 78, 81
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik	7, 59 12, 19, 34ff, 49, 59 6, 34, 78, 81 64 33f, 76 71
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymaastik	7, 59 12, 19, 34ff, 49, 59 6, 34, 78, 81 64 33f, 76 71
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59,
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59,
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X X Xpert Business	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X X Xpert Business	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X X Xpert Business Y Yoga 4, 9, Z	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4 51 27ff,63f,81
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X Xpert Business Y Yoga 4, 9, Z Zeichnen	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4 51 27ff,63f,81
Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht Vorträge 6ff, 10,  W Wald 8f, 18, 2 Waldbaden Wanderungen Wassergymnastik Webseiten erstellen Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentraining Word Work Life Balance X X Xpert Business Y Yoga 4, 9, Z	7,59 12,19,34ff, 49,59 6,34,78,81 64 33f,76 71 50f 19,58 9 48 26,28ff,59, 70f,82f 4,49,90 4 51 27ff,63f,81

Q
Z
$\supset$
$\Box$
긂
$\equiv$
$\leq$
4
<1

# Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

uks Kreis Offenbach / whs Dreieich /	whs Dietzenbach e.V.	whs Heusenstamm	uhs Rodgau	whs Kreis Offen
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	Allo Rodgau	Frankfurter Str. 16(
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/K	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginni mit Ko	Kurs-Nr. beginnt m
Name/Vorname				Name/Vorname
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	:/Vorname eines Erziehungsberec	hiigten)		(bei Personen unter
Straße/Hausnummer				Straße/Hausnumm
PLZ/Wohnort				PLZ/Wohnort
Telefon (tagsüber)				Telefon (tagsüber)
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendel)	endet)			E-Mail (wird wenn
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 m	🗖 männlich 🔲 weiblich (freiwillig	🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	cken)	Jahrgang:
KURS-NR.:	TITEL			KURS-NR.:
KURS-NR.:	TITEL			KURS-NR.:
🔲 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	-befreiung. (Nachweis bitte <b>ur</b>	<b>nbedingt</b> der Anmeldung k	eifügen)	
Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> bitte Zahlart wählen:	/hs Dreieich, vhs Dietzenbao	ch, vhs Rodgau und vhs F	. <b>ödermark</b> bitte Zahlart	Für Kurse bei der wählen:
☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	:gl. € 2,50 Verwaltungsgebüh	r pro Veranstaltung)		□ Ich möchte pe
Lich mochte per Lasschnin bezahlen und erfelte ein Str.As-Lasschninfaltad (steife Nockselfe)  Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	a eriene em stry-tassatinnin ner per Rechnung bezahlt, bitt	andar (sterre nockseite) e beachten Sie dabei die gr	sstaffelten Gebühren bei	Kurse der <b>vhs He</b> weniger als 10 T
Datum Unterschriff (Vor- und Zuname)	- und Zuname)			Datum
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	Erziehungsberechtigten.)			(Bei Personen unter
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.	edingungen der veranstaltende Teilnahmebedingungen und die DX rule. Die Anmeldung ist verbindl	n vhs anerkannt und es wirc atenschutzerklärung finden Sie lich.	erklärt, dass die eweils am Beginn des	Mit der Unterschr Angaben zur Per Programmteils der V
				_

# 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	ws Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	uh Herngarten 1 Im Herngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	☐ whs Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
Name/Vorname			
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	/Vorname eines Erziehungsberec	htigten)	
Straße/Hausnummer			
PLZ/Wohnort			
Telefon (tagsüber)			
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	andet)		
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 männlich	ıännlich 🔲 weiblich (freiwillig	🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	cken)
KURS-NR.:	TITEL		
KURS-NR.:	TITEL		
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte <b>unbedingt</b> der Anmeldung beifügen)	-befreiung. (Nachweis bitte <b>u</b>	<b>nbedingt</b> der Anmeldung k	veifügen)
Für Kurse bei der <b>vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark</b> bitte Zahlart vählen:	/hs Dreieich, vhs Dietzenba	ch, vhs Rodgau und vhs R	: <b>ödermark</b> bitte Zahlart
$lacktriangle$ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. $m{\epsilon}$ 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	:gl. € 2,50 Verwaltungsgebüh	ır pro Veranstaltung)	
🗖 Ich möchte per Lastschriff bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	d erteile ein SEPA-Lastschriffm	andat (siehe Rückseite)	
Kurse der <b>vhs Heusenstamm</b> werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	ner per Rechnung bezahlt, bitt	e beachten Sie dabei die ge	sstaffelten Gebühren bei
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)	- und Zuname)		
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	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 Datenschulzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	edingungen der veranstaltende Teilnchmebedingungen und die D nule. Die Anmeldung ist verbind	en vhs anerkannt und es wird atenschutzerklärung finden Sie i lich.	erklärt, dass die eweils am Beginn des



# Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

# ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!	Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur ir persönlich abgeben!
	Palum/On Onlesconiii
<u></u>	IBAN: DE
BIC: BIC:	Kreditinstitut (Name)
	Postleitzahl und Wohnort
	Straße und Hausnummer
	Name und Vorname (Kontoinhaber)
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.	Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Woc teten Betrages verlangen. Es gelten dabei
lch 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 gezo- genen Lastschriften einzulösen.	Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bit einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreo genen Lastschriften einzulösen.
och mitgeteilt.	lhre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt
D DE04ZZZ00000026669)	🗖 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
31VHS00000564312)	🗖 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
Rödermark E84ZZZ00000096815)	☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ000000096815)
	d