Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2023

Februar bis August

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

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung
Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, 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: Mittwoch, der 01.02.2023

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:
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 und der Kurs ermäßigbar ist.** Der entsprechende Nachweis **ist der Anmeldung beizufügen.** Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 75% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.
Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.
Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!
Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

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

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

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

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

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

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

Sonstige Bedingungen
Mindestbeteiligung:
In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.
Teilnahmebescheinigungen:
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet und mind. 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.
Versicherung:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.
Hausordnung:
Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.
Programmhinweis:
Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.
Datenschutz:
Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

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

Führung zur Frankfurter „Grie Soss“ mit Christian Setzepfandt

7 Kräuter sind es! Sie erfahren von Christian Setzepfandt während eines kulinarischen Rundganges welche es sind und wo sie angebaut werden. Zudem lernen Sie allerlei Wissenswertes rund um Geschichtliches und die Zubereitung dieses hessischen Traditionsgerichtes, das sogar als UNESCO Weltkulturerbe anerkannt wurde.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie die Führung und Kostproben.
Ro 01.09.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 09.06.2023, 14.00-18.00 Uhr
€ 40,- / 5 UE / Max. 20 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Rosemarie Nitribitt - Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Viele kennen den Film „Das Mädchen Rosemarie“. Erfahren Sie mehr über das Leben der Rosemarie Nitribitt und einen der letzten ungelösten großen Kriminalfälle der Nachkriegszeit bei einer Führung mit Christian Setzepfandt.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie die Führung.
Ro 01.09.01
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 24.02.2023, 14.00-19.00 Uhr
€ 25,- / 7 UE / Max. 20 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch in der Goldenen Waage mit Till Fischer

Frankfurt hat eines der schönsten Fachwerkgebäude aus der Renaissance wiedergewonnen!
Das Historische Museum Frankfurt hat die beiden Obergeschosse des Vorderhauses mit Möbeln, Gemälden und Alltagsgegenständen des 17. und 18. Jahrhunderts so eingerichtet, wie sie die wohlhabende Händlerfamilie van Hamel bewohnt haben könnte, die 1618 das Haus erbauen ließ.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen sowie mit einer schwierigen Wendeltreppe verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie Eintritt und Führung.
Ro 01.09.02
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 31.03.2023, 13.00-18.00 Uhr
€ 45,- / 7 UE / Max. 10 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Führung durch den Bethmannpark mit Christian Setzepfandt

Besuchen Sie mit Christian Setzepfandt den Bethmannpark, den „Garten des himmlischen Friedens“. Er ist 3 Hektar groß und liegt mitten in der Stadt. Erhalten Sie Einblicke in das Leben der berühmten Familie Bethmann und erfahren Sie mehr über diesen Schau- und Lehrgarten.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie die Führung.
Ro 01.09.03
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 12.05.2023, 14.00-17.00 Uhr
€ 25,- / 4 UE / Max. 20 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Ausstellung „Guido Reni – Der Göttliche“ im Städel, Frankfurt

Missverstanden, verdrängt, vergessen – In einer groß angelegten Ausstellung entdeckt das Städel Museum den einstigen Malerstar des italienischen Barock wieder: Guido Reni (1575–1642). Erstmals seit über 30 Jahren führt die Ausstellung seine faszinierenden Gemälde, Zeichnungen und Radierungen wieder zusammen.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Eintritt und Führung
Ro 01.09.05
Silke Ott
Frankfurt am Main
Di, 07.02.2023, 12.00-17.00 Uhr
€ 32,- /
Hinweis: max. 20 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12:00 Uhr,
Anmeldung erforderlich.
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik, Erziehung und Familie

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 Ideen 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.
Ro 01.05.01
Nicole Grabe
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 12.06.2023, 17.30-19.00 Uhr
€ 9,- / 2 UE / Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Kleingruppe
In dieser angeleiteten Spielgruppe haben Kinder 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.
Ro 01.05.03
Maike Vogel
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 106,- / 10 Montage / 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.
Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular PEKiP® finden Sie im Downloadbereich unserer Webseite.
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 06.02.2023**

Ro 01.05.12
Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 06.02.2023**

Ro 01.05.15
Di, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.02.2023**

Literarische Praxis

Einführung heilendes und kreatives Schreiben
Kleingruppe
Die Grenzen zwischen kreativem und therapeutischem Schreiben sind fließend. Man könnte so jede Art von Schreiben als Poesie-Therapie bezeichnen, wenn sie zur Persönlichkeitsentwicklung und zum eigenen Wohlbefinden beiträgt. Schreiben ist ähnlich wie Sprechen eine Form von Selbstausdruck. Vielleicht suchen Sie aber auch eine Möglichkeit ihren eigenen schriftlichen Ausdruck zu finden oder auf eine schriftstellerische Reise zu gehen. Sie lernen Schreibanlässe zu finden, Ihren Schreibstil zu finden und die verschiedenen Möglichkeiten und Genres kennen, sowie sich schriftstellerisch auszudrücken (mit dem Fokus der Biographiearbeit). 5 Euro Materialkosten sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
Ro 02.02.01
Nicole Grabe
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 17.30-19.00 Uhr, **ab 08.03.2023**
€ 36,- / 4 Mittwoche/ 8 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Illustrationen für ein Buch
Kleingruppe
Bist du Zeichner, Maler und ein kreativer Kopf? Interessieren dich Bücher und du willst beides vereinen? Stell dir vor, dies ist dein Bild, das in einem Buch veröffentlicht wird! Wie sollte solch ein Bild sein, damit es in ein Buch passt? Wie sieht es mit dem Format aus? Was ist darüber hinaus noch nötig, damit mein Bild auch zur Geltung kommt? Wie ist das mit der Digitalisierung und der Auflösung (Pixel)? All das, und vieles weitere, klären wir in diesem Kurs. Du kannst gerne eigene Bücher oder Zeichnungen mitbringen, diese werden wir als Fallbeispiel zu Rate ziehen. Gerne werden im Kurs offene Fragen beantwortet. Die Dozentin ist eine erfahrene Autorin und Verlagsinhaberin.
Ro 02.02.02
Bianca Winter
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 06.05.2023, 10.00-12.00 Uhr
€ 12,- / 3 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vereinfache deinen Schreibstil!
Kleingruppe
Kennst du das? Bücher und Texte, die unverständlich sind - und damit schwierig zu lesen! Wie sieht es mit Deinem eigenen Schreibstil aus? Neigst du vielleicht zu „Schachtelsätzen" oder zur Verwendung von vielen Fremdwörtern? Wie vereinfache ich meinen Text? Wie mache ich meinen Text verständlicher? Was ist nötig, damit mein Text auch langfristig gelesen wird? Du erhältst Tipps und Tricks, die es so nicht in der Schule gibt. Die Dozentin ist eine erfahrene Autorin und Verlagsinhaberin.
Ro 02.02.03
Bianca Winter
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Fr, 23.06.2023, 17.30-19.00 Uhr
€ 9,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

KULTUR – GESTALTEN

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 28.04.2023**
€ 10,- min. 12 Teilnehmer
€ 12,- min. 10 Teilnehmer
€ 16,- min. 8 Teilnehmer
Max. 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 10.02.2023**
€ 35,- / 5 Freitage/ 13 UE / Max. 30 Teilnehmer

Kurse für Kinder und Jugendliche ☺

Malen und plastisches Gestalten

Acryl-Power-Wochenendkurs
Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. 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, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 06.05.2023, 10.00-16.00 Uhr
So, 07.05.2023, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,- min. 10 Teilnehmer
€ 70,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Christine Neumann, Künstlerin

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 (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, 19.03.2023, 13.00-18.00 Uhr
€ 23,- min. 10 Teilnehmer
€ 29,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 7 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dot-Painting
Meditatives Malen

Dot-Painting ist malen Punkt für Punkt. Das heißt ein Motiv, ob ein Mandala oder eine Landschaft entsteht aus vielen Farbtupfern. Es ist eine Punktmalerei. Es ist eine Maltechnik, welche die Ureinwohner Australiens, die Aborigines praktizierten. Die Wurzeln der Punktmalerei liegen in der Fels- und Bodenmalerei und der Körperbemalung. Hier entsteht ein Kunstwerk, welches im Alltag Ruhe vermittelt. Geeignet für Anfänger. Die Materialkosten (30,00 Euro) sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
Ro 02.07.04
Christine Neumann, Künstlerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
So, 26.02.2023, 13.00-18.00 Uhr
€ 23,- min. 10 Teilnehmer
€ 29,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 7 UE
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, passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schere, Papier, Stift und eine Idee, was Sie gerne stricken möchten.
Ro 02.09.01
Jutta Fröhlich
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 18.15-19.45 Uhr, **ab 23.02.2023**
€ 31,- / 4 Donnerstage/ 8 UE / Max. 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 und 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 oder auch angefangene Häkelprojekte
Ro 02.09.11
Jutta Fröhlich
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 20.03.2023**
€ 31,- / 4 Montage/ 8 UE / Max. 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 06.02.2023**
€ 31,- / 4 Montage/ 8 UE / Max. 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 Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
€ 79,- min. 10 Teilnehmer
€ 99,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 10 Tage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 02.09.03
Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 06.02.2023**

Ro 02.09.04
Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 07.02.2023**

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).
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
€ 66,- / 5 Tage/ 20 UE / Max. 8 Teilnehmer
Ro 02.09.07
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 27.02.2023**

Ro 02.09.08
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 28.02.2023**

Ro 02.09.09
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 08.05.2023**

Ro 02.09.10
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 09.05.2023**

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene - Wochenendkurs

In diesem Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene nähen Sie Ihr eigenes Kleidungsstück und bekommen dazu Hilfestellung durch eine Kostümschneiderin. Dabei lernt jeder Teilnehmer in ruhiger, entspannter Atmosphäre und 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.
Silvia Fecher Kostümschneiderin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
€ 42,- min. 10 Teilnehmer
€ 53,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 02.09.12
Sa, 11.03.2023, 10.00-16.00 Uhr
So, 12.03.2023, 10.00-16.00 Uhr

Ro 02.09.13
Sa, 01.04.2023, 10.00-16.00 Uhr
So, 02.04.2023, 10.00-16.00 Uhr

Ro 02.09.14
Sa, 29.04.2023, 10.00-16.00 Uhr
So, 30.04.2023, 10.00-16.00 Uhr

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. Bitte zum 1. Kursabend eine Idee und Material zu einem kreativen Arrangement zu folgendem Zitat mitbringen: „Frühling spiegelt sich in meiner Seele".
Ro 02.10.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 16.03.2023**
€ 42,- min. 12 Teilnehmer
€ 50,- min. 10 Teilnehmer
€ 62,- min. 8 Teilnehmer
Max. 13 Teilnehmer / 8 Donnerstage/ 16 UE

Musikalische Praxis

Gitarre für Anfänger
Der Kurs vermittelt einen Einstieg ins Melodie- und Akkordspiel. Wir starten bei Null. Für die Dauer des Kurses kann ein Leihinstrument zur Verfügung gestellt werden (Kosten: 8 Euro für 4 Wochen, direkt beim Dozenten zu entrichten).
Ro 02.13.01
Christoph Roßbach, Musikpädagoge, Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 14.02.2023**
€ 62,- / 18 Dienstage/ 24 UE / Max. 15 Teilnehmer

Gitarre für Fortgeschrittene
Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.10
Christoph Roßbach, Musikpädagoge, Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 66,- / 19 Dienstage/ 25 UE / Max. 14 Teilnehmer

Gitarre für Fortgeschrittene
Weiterführung der Kurse
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
€ 52,- / 15 Tage/ 20 UE / Max. 15 Teilnehmer
Ro 02.13.02
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.02.2023**

Ro 02.13.03
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.02.2023**

Ro 02.13.06
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.02.2023**

Ro 02.13.07
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2023**

Gitarre für Fortgeschrittene
Weiterführung der Kurse
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
€ 52,- / 15 Tage/ 20 UE / Max. 15 Teilnehmer

Ro 02.13.04
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.02.2023**

Ro 02.13.05
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.02.2023**

Farb- und Typberatung

Kalt oder warm - welcher Farbtyp bin ich?
Kleingruppe
Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Ob Kleidung oder Haarfarbe - die optimale Farbauswahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Auf Basis einer Kurzanalyse lernen Sie Ihre persönlichen Farben kennen. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggf. Make-up. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben.
Ro 03.00.01
Marion Wilzbach
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Mi, 08.03.2023, 17.30-21.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Apfel, Birne oder doch lieber eine Acht? Der wirkungsvolle Auftritt!
Kleingruppe
Eine Stilberatung führt zu mehr Freude beim Kombinieren und Einkaufen. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. Sie erhalten Informationen, wie Sie geschickt Betonungen anbringen und Ihre Proportionen gut in Szene setzen können. So werden Sie Fehlkäufe und die „Sitzfalle" vermeiden. Sie können beginnen eine Basis-Garderobe zu entwickeln, welche Ihren persönlichen Stil widerspiegelt und einen gelungenen Auftritt sowohl beruflich als auch privat verspricht.
Ro 03.00.02
Marion Wilzbach
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 25.03.2023, 10.30-14.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

STADTBÜCHEREI RODGAU

Veranstaltungen

Das **Bilderbuchkino** (ab 3 Jahre) läuft 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen:
20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 12.05., 16.06., 21.07.

Es war einmal... Märchen für Kinder ab 4 Jahren mit Christian Mayer-Glauninger (ab 4 Jahre) gibt es für alle Interessierten 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an den Tagen: **13.01., 10.02., 03.03., 28.04, 19.05., 23.06., 14.07.**

Die Bücherzwerge (Sprachförderung für Kinder ab 1 Jahr, Beginn 10.00 Uhr) treffen sich 1x im Monat immer freitags an diesen Tagen:
27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.

Neu ist das **Hör-Picknick für die ganze Familie mit Pirkko Cremer** – beliebte Kinderbuchklassiker neu erleben. Diese Veranstaltung läuft 1x im Monat jeweils freitags an folgenden Terminen:
14.04., 26.05., 30.06., 28.07., 04.08., 08.09.

Infos unter buecherei@rodgau.de oder 06106 693 1322

Diese Termine können sich noch kurzfristig 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 www.rodgau.de/Leben/Bildung-und-Familie/Stadtbuechereien

GESUNDHEIT

Entspannung / Stressbewältigung

Resilienz durch Körperbewusstsein und Achtsamkeit
Resilienz ist eine erlernbare Fähigkeit, die uns hilft, Krisen und schwierige Lebenslagen zu meistern. Es ist die Widerstandsfähigkeit der Psyche, die wir mithilfe verschiedener Schutzfaktoren trainieren, um ein positives Mindset und somit auch ein positives und selbstbestimmtes Leben zu erschaffen. Achtsamkeit und Körperbewusstsein helfen uns dabei, innere Stärke aufzubauen und einen Zustand von innerer Ruhe und Harmonie zu kreieren.
In diesem Workshop erlebst du eine bunte Mischung aus Yoga-Übungen, Achtsamkeit/ Entspannung und Resilienztraining. Für diesen Workshop bitte mitbringen: Yoga/ Gymnastikmatte, Getränk, Kissen, Decke, warme Socken, Stifte, Notizheft
Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
€ 31,- min. 12 Teilnehmer
€ 37,- min. 10 Teilnehmer
€ 46,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 2 Tage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 03.01.01
Sa, 04.03.2023, 12.30-16.30 Uhr
So, 05.03.2023, 12.30-16.30 Uhr

Ro 03.01.02
Sa, 06.05.2023, 12.30-16.30 Uhr
So, 07.05.2023, 12.30-16.30 Uhr

Ro 03.01.03
Sa, 10.06.2023, 12.30-16.30 Uhr
So, 11.06.2023, 12.30-16.30 Uhr

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, Getränk und ein kleines Kissen.
Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 31,- min. 12 Teilnehmer
€ 37,- min. 10 Teilnehmer
€ 46,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 8 Montage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 03.01.04
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.02.2023**

Ro 03.01.05
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 08.05.2023**

Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin

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.
Ro 03.01.06
Gabriela-Carmen Lang
ZENDO Praxis für Asiatische Medizin;
Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 02.02.2023**
€ 93,- / 8 Donnerstage/ 16 UE / Max. 8 Teilnehmer
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 03.01.07
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.05.2023**
€ 35,- min. 10 Teilnehmer
€ 42,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 6 Donnerstage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training für Anfänger

Das Autogene Training ist ein bewährter Weg zur wirksamen Selbstentspannung. Durch das Training kann 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 03.01.08
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 23.02.2023**
€ 35,- min. 10 Teilnehmer
€ 42,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 6 Donnerstage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

„Ankommen - Loslassen - Zulassen" Kraft tanken durch 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, Getränk und ein kleines Kissen.
Shirin Marton, Ganzheitliche Entspannungspädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 31,- min. 12 Teilnehmer
€ 37,- min. 10 Teilnehmer
€ 46,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 8 Montage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 03.01.10
Mo, 19.15-20.15 Uhr, **ab 06.02.2023**

Ro 03.01.11
Mo, 19.15-20.15 Uhr, **ab 08.05.2023**

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
Bürgerhaus Nieder-Roden; kleiner Saal; Römerstr. 13
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 81,- min. 12 Teilnehmer
€ 97,- min. 10 Teilnehmer
€ 122,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 21 Dienstage/ 28 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 ein gestärktes Fundament für die Anforderungen des Täglichen ermöglichen wollen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.14
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 70,- min. 12 Teilnehmer
€ 84,- min. 10 Teilnehmer
€ 104,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 18 Montage/ 24 UE

Chakren - Tagesworkshop

Jedes der sieben Chakren steht für ein bestimmtes Lebensthema. Dieser Workshop soll zunächst die einzelnen Chakren beleuchten, danach mit speziellen Yogaübungen die Energien reinigen und stärken und mit einer tiefen Meditation abrunden. Dieser Workshop soll einen Anreiz geben, sich tiefer mit dem Chakren-System auseinander zu setzen und es im eigenen Tempo zu verstehen und zu erleben. Mitzubringen: Hallenschuhe oder sog. „Schläppchen", Matte, Handtuch, Getränk
Victoria Fabian
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
€ 9,- min. 10 Teilnehmer
€ 12,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Ro 03.01.19
Sa, 29.04.2023, 15.00-17.00 Uhr

Ro 03.01.20
Sa, 20.05.2023, 15.00-17.00 Uhr

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
€ 9,- min. 10 Teilnehmer
€ 12,- min. 8 Teilnehmer
Max. 10 Teilnehmer / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.21
Sa, 24.06.2023, 15.00-17.00 Uhr

Chakra-Yoga / 7 Wochen - 7 Chakren
Chakren werden in der Yogalehre als unsichtbare Energiezentren verstanden und sind für gleichmäßigen Energiefluss verantwortlich. Ist ein Chakra „blockiert", kann dies Einfluss auf die physische sowie psychische Verfassung haben. Durch sanfte Yogaübungen öffnen und reinigen wir die Chakren. Anschließend werden sie meditativ „aufgeladen". Mitzubringen: Hallenschuhe oder sog. „Schläppchen", Matte, Handtuch, Getränk, Decke
Ro 03.01.22
Victoria Fabian
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
So, 08.30-10.00 Uhr, **ab 05.03.2023**
€ 75,- min. 12 Teilnehmer
€ 90,- min. 10 Teilnehmer
€ 113,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 13 Sonntage/ 26 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Hatha Yoga ist der bekannteste Yoga Stil und verbindet die drei wesentlichen Elemente: Asanas (Bewegung), Pranayama (Atem) und Entspannung. Hatha setzt sich aus dem Silben „Ha" (Sonne) und „Tha" (Mond) zusammen. Ziel ist es in diesem Kurs, im Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung die innere Mitte zu finden. Mitzubringen: Hallenschuhe oder sog. „Schläppchen", Matte, Handtuch, Getränk, Decke
Ro 03.01.23
Victoria Fabian
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Sa, 08.30-10.00 Uhr, **ab 04.03.2023**
€ 75,- min. 12 Teilnehmer
€ 90,- min. 10 Teilnehmer
€ 113,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 13 Samstage/ 26 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 18. - 21.05.2023
So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen? Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Der Preis beinhaltet 3 Übernachtungen, Vollpension, Tee, Kaffee. Sonstige Getränke werden nach individuellem Verbrauch zusätzlich berechnet. Nähere Hotelinfos unter: www.biek-seminar-gaestehaus.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Anmeldeschluss: 16.03.2023.
Ro 03.01.36
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, BIEK Seminarhaus-Gästehaus, Am Dachsrain 2
Do, 18.05. ab 14.00 Uhr bis **So, 21.05.2023**
€ 85,- (zzgl. 255,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 285,- Euro im Einzelzimmer)
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
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 99,- min. 12 Teilnehmer
€ 118,- min. 10 Teilnehmer
€ 148,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 17 Dienstage/ 34 UE

Bewegung / Fitness

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

Krav-Maga für Kids von 6 bis 12 Jahren
Möchten Sie, dass Ihr Kind selbstsicherer wird, sich und seine Bedürfnisse versteht und auf andere Kinder zugehen kann, sich aber auch abgrenzt und verteidigt, falls es notwendig wird? Wir stärken die Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit Ihres Kindes! Es lernt bei uns bedrohliche Situationen zu verstehen, sie zu meiden oder besonnen zu deeskalieren. Es setzt gesunde Grenzen und weiß sie bei Bedarf zu verteidigen. Dabei ist der Einsatz von Stimme, Rhetorik und Körpersprache besonders wichtig. Ein gestärktes natürliches Selbstbewusstsein und gesunde Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung schützen Ihr Kind wirkungsvoll vor Übergriffen! Mitzubringen: Hallenschuhe, Getränk
Susanne Berger
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
€ 10,- min. 12 Teilnehmer
€ 12,- min. 10 Teilnehmer
€ 16,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 4 Mittwoche/ 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung, da bereits Kinderermäßigung enthalten

Ro 03.02.07
Mi, 16.00-17.00 Uhr, **ab 01.02.2023**

Ro 03.02.09
Mi, 16.00-17.00 Uhr, **ab 31.05.2023**

Tennis für Einsteiger
Premium-Kleingruppe
Wer sich mit Freude sportlich betätigen möchte, schauen will, ob Tennis die geeignete Sportart ist und neue Freunde auf dem Tennisplatz kennenlernen will, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen spielerisch die Grundschläge des Tennis und die Regeln, so dass Sie das Gelernte bereits nach wenigen Stunden selbstständig mit Tennispartnern vertiefen können. Tennisschläger und Bälle werden vor Ort gestellt.
Ro 03.02.30
Zdenka Kunert
TC-Weiskirchen, Hauptstraße 186 b, 63110 Rodgau
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.05.2023**
€ 69,- / 8 Dienstage/ 11 UE / Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zumba®GOLD
Zumba®GOLD - das Training für alle, die schon immer Zumba® ausprobieren wollten und sich bisher nicht getraut haben. Im mittleren Belastungsbereich ist diese gelenkschonende Variante zu mitreißenden Latinorhythmen für jeden geeignet, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder einfach Tanzbegeisterter. Nebenbei schult es das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Kraftausdauer in angenehmen Tempo. Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk
Ro 03.02.51
Daniela Metje-Arras
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 18.00-18.45 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 44,- min. 12 Teilnehmer
€ 53,- min. 10 Teilnehmer
€ 66,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 17 Montage/ 17 UE

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 Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichts- und Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde.
Ro 03.02.01
Rainer Bauer
Bürgerhaus Nieder-Roden; großer Saal; Römerstr. 13
Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 14.02.2023**
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer/ 15 Dienstage/ 20 UE

Wirbelsäulengymnastik I
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 Löw, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse
Rodgau (Weiskirchen) Bürgerhaus; großer Saal, Schillerstr. 27

Ro 03.02.02
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 59,- min. 12 Teilnehmer
€ 71,- min. 10 Teilnehmer
€ 88,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 17 Montage/ 23 UE

Ro 03.02.03
Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 59,- min. 12 Teilnehmer
€ 71,- min. 10 Teilnehmer
€ 88,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 17 Montage/ 23 UE

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
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 18 Teilnehmer / 16 Donnerstage/ 21 UE
Ro 03.02.04
Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 02.02.2023**

Ro 03.02.05
Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 02.02.2023**

Ro 03.02.06
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 02.02.2023**

Rückenfit
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen", Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.08
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 15 Dienstage/ 20 UE

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 Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken, „Schläppchen" oder Hallenschuhe, ein Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.19
Christian Löw, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 11.30-12.30 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 59,- min. 12 Teilnehmer
€ 71,- min. 10 Teilnehmer
€ 88,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 17 Montage/ 23 UE

Christian Löw, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

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), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 31,- min. 12 Teilnehmer
€ 37,- min. 10 Teilnehmer
€ 47,- min. 8 Teilnehmer
Max. 14 Teilnehmer / 9 Dienstage/ 12 UE
Ro 03.02.10
Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 07.02.2023**

Ro 03.02.11
Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 07.02.2023**

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), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.02.2023**
€ 38,- min. 12 Teilnehmer
€ 46,- min. 10 Teilnehmer
€ 57,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 10 Montage/ 13 UE

Fit ab 60 - für Frauen
Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk.
Monika Dries
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal; Georg-August-Zinn-Str. 1
€ 55,- min. 12 Teilnehmer
€ 67,- min. 10 Teilnehmer
€ 83,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 16 Mittwoche/ 21 UE
Ro 03.02.12
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 01.02.2023**

Ro 03.02.13
Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 01.02.2023**

Active Isolated Stretching Schnupperkurs
Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktive Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. In der ersten Hälfte des Kurses lernen Sie einen kurzen Dehnungsablauf für die Schultern und Nacken. In der zweiten Hälfte kommen die Hüfte und Beine dran. Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
Ro 03.02.14
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Di, 07.02.2023, 17.30-19.00 Uhr
€ 5,- min. 12 Teilnehmer
€ 6,- min. 10 Teilnehmer
€ 8,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 2 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Active Isolated Stretching Workshop
Kursbeschreibung siehe Ro 03.02.14
Ro 03.02.15
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 11.03.2023, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,- min. 12 Teilnehmer
€ 12,- min. 10 Teilnehmer
€ 16,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 08.02.2023**
€ 35,- min. 12 Teilnehmer
€ 42,- min. 10 Teilnehmer
€ 52,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 10 Mittwoche/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit für den Alltag
In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen angesprochen. In jeder Stunde werden unterschiedliche Prioritäten gesetzt. Mitzubringen sind: Hallenschuhe, Matte, Getränk, Handtuch und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.25
Radmila Feltes
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.02.2023**
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 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
Radmila Feltes
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 10.02.2023**
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 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 trainieren bereits oder 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, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, 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 01.02.2023**
€ 78,-, min. 12 Teilnehmer
€ 94,-, min. 10 Teilnehmer
€ 117,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 16 Teilnehmer / 15 Mittwoche/ 30 UE

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 Löw, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 07.45-08.45 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 59,- min. 12 Teilnehmer
€ 71,- min. 10 Teilnehmer
€ 88,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 17 Montage/ 23 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 05.02.2023**
€ 55,- min. 12 Teilnehmer
€ 67,- min. 10 Teilnehmer
€ 83,- min. 8 Teilnehmer
Max. 13 Teilnehmer / 16 Sonntage/ 21 UE

Pilates
Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.33
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 52,- min. 12 Teilnehmer
€ 62,- min. 10 Teilnehmer
€ 78,- min. 8 Teilnehmer
Max. 20 Teilnehmer / 15 Dienstage/ 20 UE

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, 17.55-18.55 Uhr, **ab 02.02.2023**
€ 35,- min. 12 Teilnehmer
€ 42,- min. 10 Teilnehmer
€ 52,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 10 Donnerstage/ 16 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 07.02.2023**
€ 59,- min. 12 Teilnehmer
€ 71,- min. 10 Teilnehmer
€ 88,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 17 Dienstage/ 23 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. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk.
Ro 03.03.07
Monika Dries
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 17.45-18.45 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 62,- min. 12 Teilnehmer
€ 75,- min. 10 Teilnehmer
€ 94,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 18 Montage/ 24 UE

Sujok - die koreanische Akupressurtechnik gegen Schmerzen

Premium Kleingruppe
Schwerpunkt des Kurses wird die Behandlung von Kopf-, Nacken,- und Rückenschmerzen sein. Sujok ist eine koreanische Therapiemethode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand per Akupressur stimuliert werden. Die Methode wird, vorerst, anhand von Bildern und kleinen Videos gezeigt. Anschließend wird intensiv geübt. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressur Punkte, um sich selbst bei Schmerzen zu unterstützen.
Ein Materialpaket zum Üben und Mitnehmen (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner, 2 Qi-Ringe und Skript) kann für 15 Euro bei der Dozentin erworben werden. Mitzubringen: Schreibutensilien, warme Socken, Handtuch und ein kleines Kissen.
Ro 03.03.06
Margaret Pauline, Finnerty Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 09.05.2023, 15.00-18.00 Uhr
Di, 23.05.2023, 15.00-18.00 Uhr
€ 52,- / 2 Dienstage/ 8 UE / Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vitalpilze für Mensch & Tier

Kleingruppe
Pilze kennen wir als Nahrungsmittel, aber sie gelten auch als Heilmittel und gehören zur ursprünglichen europäischen Volksmedizin. Bei der Mykotherapie wird altes Wissen mit modernen Erkenntnissen kombiniert. Mittels der Mykotherapie können Erkrankungen bei Menschen und Tieren mit Pilzen, Kräutern, Pflanzen(teilen) und deren Zubereitungen vorgebeugt und gelindert werden. Die Ernährung mit Vitalpilzen kann wie beim Menschen auch, vorbeugend, ausgleichend und stabilisierend eingesetzt werden. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vitalpilze und Ihre Wirkung angesprochen, um einen ersten Überblick zu den gängigsten Vitalpilzen zu erhalten. Zur Sprache kommen auch Grenzen und Nebenwirkungen bei der Einnahme von Vitalpilzen.
Ro 03.03.01
Nicole Grabe
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mo, 08.05.2023, 18.00-19.30 Uhr
€ 10,- / 2 UE / Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Wickel und Auflagen

Kleingruppe
Wohltuende Wickel können sanft Beschwerden lindern und gehören zu den ältesten Naturheilverfahren in der Heilkunde. Sie können aber nicht nur zur Linderung von leichten Beschwerden eingesetzt werden, sondern können auch einfach entspannend und stressreduzierend wirken. Im Wellnessbereich werden gerne Kräuterstempel zur Massage genutzt. Die Zuwendung und Wärme sind vor allem für Kinder wertvoll für eine rasche Erholung. Wir werden über warme und kalte Wickel und ihre Anwendung sprechen, über Grenzen und Wirkungsweisen. Außerdem stellen wir gemeinsam Kräuterstempel her und sprechen über verschiedene Kräuter, die bei Wickeln und Auflagen zur Anwendung kommen können. Materialkosten i. H. v. 9 Euro für den Kräuterstempel werden im Kurs an die Dozentin entrichtet.
Ro 03.03.02
Nicole Grabe
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 20.07.2023, 17.00-19.00 Uhr
€ 14,- / 3 UE / Max. 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 1
Di, 21.03.2023, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,- / 2 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Woche Basenfasten

Basenfasten bringt Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Ihr Körper entsäuert und entgiftet. Dabei erhalten Sie neue Kraft und mentale Energie für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Sie essen, genießen und werden satt mit Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln, die basisch verstoffwechselt werden und verlieren nebenbei ein paar überflüssige Pfunde. Bei diesem Kursangebot handelt es sich um Fasten für Gesunde. Der Kurs umfasst sechs Gruppentreffen mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie bekommen detaillierte Fasten- und Mahlzeiten-Pläne mit Einkaufslisten und Rezepte für die Zubereitung der Mahlzeiten in Eigenregie zuhause. Mitzubringen zu den Informationstreffen: Schreibutensilien. Mitzubringen je nach Bewegungseinheit: Wanderschuhe, Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden), Matte, Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.
Zusatzkosten: ca. 140,- € pro Teilnehmer/-in für das Basenfastenpaket und frische Lebensmittel, die selbst eingekauft werden.
Mit Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie, dass Sie sich für gesund halten, freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Angebot - Fasten für Gesunde - teilnehmen. Sie erklären, dass Sie weder unerlaubte noch regelmäßig Medikamente nehmen, weder adipös noch untergewichtig sind und in den letzten 8 Monaten keine größere OP gehabt haben und körperlich fit sind.
Ro 03.04.02
Bettina Lorenz
2 x Informationstreffen, Kursraum:
Alter Weg 63F, Seminarraum 3, jeweils am
Do, 23.02.2023, 19.00-21.00 Uhr und am
Fr, 03.03.2023, 19.00-21.00 Uhr /
Wanderung: Treffpunkt: Rodgau (Dudenhofen) Schulparkplatz, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer-Str. 16, am **Sa, 04.03.2023,** 15.00-17.00 Uhr /
Nordic-Fit: Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben, am **Mo, 06.03.2023,** 17.00-18.00 Uhr /
Gymnastikeinheit: Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Multifunktionsraum, am **Mi, 08.03.2023,** 18.00-19.00 Uhr,
Power-Spaziergang: Treffpunkt wird im Kurs bekannt gegeben, am **Fr, 10.03.2023,** 17.00-18.00 Uhr
€ 31,- min. 12 Teilnehmer
€ 37,- min. 10 Teilnehmer
€ 47,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 6 Tage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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, 01.07.2023, 10.00-12.30 Uhr
€ 15,- / 3 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Kochen

Hinweis:
- *Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, mehrere fest verschließbare Behälter für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten*

Die Französische Küche
Die Französische Küche gilt als Symbol für kultivierte Kochkunst. Traditionelle Gerichte einfach zubereitet, mit dem gewissen Etwas und französischen Flair... Freuen Sie sich auf „Potage aux champignons" (Champignonsuppe) und „Cocktail de crevettes" (Garnelen-Cocktail). Gebackene Leber mit Zwiebeln an Spinat-Kroketten und „Pommes dauphines" (Kartoffelbällchen), „Ratatouille" zu selbstgemachten Ravioli sowie „Tarte aux fromage" (Käsetarte) oder die klassische „Quiche Lorraine" werden Sie begeistern! Mit „Crêpes Suzette" und Birnenkuchen mit Lavendel zum „Diabolo menthe" (Pfefferminz-Getränk) beschließen wir den Abend.
Ro 03.05.01
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 22.02.2023, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmer
€ 30,- min. 10 Teilnehmer
€ 33,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Currys aus der Indischen Küche
Von cremig-mild bis pikant-würzig oder feurig-scharf mit Fisch, Fleisch oder Gemüse und passenden Beilagen sowie besonderem Gewürz! Freuen Sie sich auf Süßkartoffel-Mango-Eintopf, Putencurry mit Brokkoli, Tandoori-Garnelen und knusprige Gemüse-Samosas an Ananas-Chutney oder würzige Bombay-Kartoffeln. Wie wäre es mit geschmortem Lamm in Zimtsauce und buntem Gemüse Curry mit Linsen? Unsere Curry-Gewürzmischungen stellen wir alle frisch zusammen! Ein indisches Joghurt-Dessert und fruchtiger Lassi beenden den Abend.
Ro 03.05.02
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 15.03.2023, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmer
€ 30,- min. 10 Teilnehmer
€ 33,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

„An Guadn" - Österreich wünscht Guten Appetit!
Ob Sissi so etwas Leckeres auch ihrem Franz gekocht hätte? Genießen Sie heiße Grießnockerln-Suppe zu Käsfladen aus dem Vorarlberg, „Blunzn Gröstl" (gebackene Blutwurst) und Käsespätzle an Vogerlsalat mit Speck und Nüssen. Auch Erdäpfelnudeln mit Paradeisersoße und Steirisches Wurzelfleisch mit frisch geriebenem Kren (Meerrettich) schmecken lecker. Zum süßen Abschluss gibt es Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott und Topfen-Palatschinken zum Fiaker-Kaffee! Da geht einem doch das Herz auf - oder?
Ro 03.05.03
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 03.05.2023, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmer
€ 30,- min. 10 Teilnehmer
€ 33,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sonne im Glas!
Bewahren Sie die Früchte des Sommers als fruchtiges Gelee, leckere Marmelade, herzhaftes Chutney, frisches Pesto, süffigen Likör oder würzige Gemüse im Glas bis in die kalte Jahreszeit hinein! Freuen Sie sich auf Pfirsich-Prosecco-Marmelade, erfrischenden Pfefferminz und romantischen Rosen-Gelee. Als Dip zum Grillen eignen sich scharfes Paprika-Pesto, Erdbeer-Senf und Mango-Rosinen-Chutney. Auch fruchtiger Himbeer-Essig und würziges Kräuteröl werden Sie begeistern! Alle Köstlichkeiten werden wir zu frisch gebackenem Joghurt-Baguette und einem kleinen Salat verkosten!
Zusätzlich mitzubringen: 3 Flaschen mit Deckel (etwa 250 ml Inhalt) und 6 Marmeladengläser (etwa 200 - 400 ml Inhalt).
Ro 03.05.04
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 21.06.2023, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmer
€ 30,- min. 10 Teilnehmer
€ 33,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vegetarisch mediterrane Sommerküche - luftig und leicht verwöhnen!
Sommerzeit ist Grillzeit! Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei Früchten und Gemüse. Freuen Sie sich auf eiskalte spanische Gazpacho, Sellerie- und Blumenkohl-Schnitzel mit Kräuterdip an Ruccola-Erdbeer-Salat. Mit Gemüse-Ragout gefüllte Crepes passen prima zu Grill-Paprika mit Ziegenkäse, raffiniert gefüllten Ofen-Kartoffeln und gegrilltem Schafskäse. Mediterrane Gemüse-Antipasti, würzige Dips und Kräuterbutter schmecken lecker zu knusprigem Baguette. Bunte Frucht-Spieße vom Grill und ein spritziger Cocktail beenden den Abend.
Ro 03.05.05
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 05.07.2023, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmer
€ 30,- min. 10 Teilnehmer
€ 33,- min. 8 Teilnehmer
Max. 12 Teilnehmer / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch

Deutsch für Einsteiger A1.4
Intensivkurs
Dieser Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen und soll zum Niveau A2 führen. Ziele sind die Erweiterung des Wortschatzes, Kombination verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten und selbständiges Bilden von Sätzen. Neuzugänge werden kurz auf ihre Vorkenntnisse in A1-Niveau getestet. Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2 A1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5
Ro 04.04.04
Jens Chobotsky
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Montag und Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.02.2023
€ 90,- / 30 Tage/ 60 UE / Max. 13 Teilnehmer

Deutsch für Anfänger A1.3
Intensivkurs
Sie lernen in diesem Kurs der Niveaustufe A1.3 oft gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen zu verstehen, z. B. Informationen zur Arbeit, Wohnung, Urlaub usw.. Sie können sich in einfachen Situationen verständigen und Gegebenheiten des alltäglichen Lebens besprechen. Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2 A1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5
Ro 04.04.06
Ahmad Al Tayep
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Dienstag und Mittwoch 17:00 -18:30 Uhr
ab 07.02.2023
€ 69,- / 23 Tage/ 46 UE / Max. 17 Teilnehmer

Deutsch A1.3
Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Basiskenntnisse der deutschen Sprache haben. Eine Alphabetisierung muss vorhanden sein. An authentischen Situationen werden handlungsorientiert Grundlagen der deutschen Sprache vermittelt. Der Basiswortschatz wird weiter aufgebaut und entsprechende grammatische Strukturen aufgezeigt. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A1.2" ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3196010817
Ro 04.04.07
Birgit Walter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Dienstag und Donnerstag, 08.30-10.00 Uhr,
ab 07.02.2023
€ 126,- / 42 Tage/ 84 UE / Max. 15 Teilnehmer

Prüfungsvorbereitung „Deutsch für Zuwanderer“ A2/B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich auf eine Sprachprüfung vorbereiten möchten.
Für folgende Zielgruppen eignet sich dieser Kurs:
a) Sie leben schon lange in Deutschland und beherrschen die deutsche Sprache gut. Sie möchten ein anerkanntes Sprachzertifikat erwerben, haben aber keine Zeit, um einen Integrationskurs zu besuchen.
b) Sie besuchen einen B1-Integrationskurs und wollen sich zusätzlich optimal auf die Prüfung vorbereiten.

Wir bereiten Sie intensiv auf die Prüfung vor!
Sie erfahren:
- Wie eine Prüfung aussieht
- auf welche Art und Weise die Kompetenzen (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) geprüft werden
- wo und wie Sie sich bei einem zertifizierten Bildungsträger für die Prüfung anmelden können. Die Kosten hierfür müssen separat beim Bildungsträger bezahlt werden.

Sie lernen:
- effektive Lernstrategien für die Prüfung und deren Anwendung
- schwierige Grammatikbereiche an authentischen Aufgaben zu verstehen
- prüfungstypische Sprechsituationen

Hinweis: Die Teilnahme an der Prüfungsvorbereitung garantiert kein Bestehen des A2/B1 Zertifikates!
Ro 04.04.08
Birgit Walter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Sa, 09.00-13.00 Uhr, **ab 25.02.2023**
€ 96,- / 12 Samstage/ 64 UE / Max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch

Englisch A1.1

Ein Kurs für 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
Di, 17.45-19.15 Uhr, **ab 14.02.2023**
€ 62,- 14 Dienstage/ 28 UE
Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Take it Easy! Englisch A2.6

Fortsetzung des Kurses. Übergangslevel A2/B1. Das Lehrbuch wird am Kursanfang bekannt gegeben.
Ro 04.06.02
Lehrkraft bei Programmhefterstellung noch nicht nennbar
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 27.02.2023**
€ 66,- / 15 Montage/ 30 UE / Max. 15 Teilnehmer

Englisch B1

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Niveau B1. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.06.06
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 44,- / 10 Montage/ 20 UE / Max. 13 Teilnehmer

Englisch B1 - English and more

„A little bit of this and a little bit of that“. Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.
Ro 04.06.09
Manuela Behrenbeck
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, 2-EG-03
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 13.02.2023**
€ 35,- / 8 Montage/ 16 UE / Max. 13 Teilnehmer

Englisch für Fortgeschrittene B1.8

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 7
Ro 04.06.10
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 01.03.2023**
€ 66,- / 15 Mittwoche/ 30 UE / Max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch am Vormittag B1.6

Refresher Course Level B1.6
„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 09.02.2023**
€ 57,- / 13 Donnerstage/ 26 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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, da 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. Lehrbuch: Basis for Business New Edition B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121850-8, ab Lektion 4
Ro 04.06.20
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 77,- / 10 Dienstage/ 20 UE / 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.
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 70,- / 16 Montage/ 32 UE / Max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

Französisch A1.1

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, 10.00-11.00 Uhr, **ab 13.02.2023**
€ 35,- / 12 / Montage/ 16 UE / Max. 13 Teilnehmer

Französisch A2.1

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1
Ro 04.08.04
Birgit Ernst
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 14.02.2023**
€ 53,- / 12 Dienstage/ 24 UE / Max. 13 Teilnehmer

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 5
Ro 04.08.07
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 01.02.2023**
€ 66,- / 15 Mittwoche/ 30 UE / Max. 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. Die 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 01.02.2023**
€ 66,- / 15 Mittwoche/ 30 UE / Max. 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, Meeting-Software: Webex - die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursstart.
Ro 04.09.01
Giuseppina Giaveri-Keusch
Online-Kurs
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 01.03.2023**
€ 77,- / 10 Mittwoche/ 20 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1 „Un caffé, per favore!"
Willkommen in einem neuen Italienisch Kurs A1 mit Luisa Toppino-Hofsommer. Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die keine oder sehr wenig Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und die beginnen möchten, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen. Sie erhalten einen Einblick in Kultur und alltägliche Gebräuche des Landes. Ciao a presto! Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.09.02
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 16.02.2023**
€ 53,- / 12 Donnerstage/ 24 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1.3 „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! Das Lehrbuch Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9783192754272, inkl. CD muss separat gekauft werden.
Ro 04.09.04
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 06.02.2023**
€ 70,- / 16 Montage/ 32 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1
Come parlare
Kleingruppe
Dieser neue Kurs hilft Ihnen, sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen und die 4 Kompetenzen - Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben- gezielt zu trainieren und führt zum Niveau B1. Wir lernen in einer kleinen Gruppe und einer schönen Atmosphäre mit viel Spaß! Benvenuti! Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.09.06
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 10.02.2023**
€ 92,- / 12 Freitage/ 24 UE / Max. 8 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 01.02.2023**
€ 53,- / 12 Mittwoche/ 24 UE / Max. 14 Teilnehmer

Conversazione in italiano B2
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. Lehrbuch: Da zero a centro, ISBN 978-3-19-005383-4,
Ro 04.09.08
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 79,- / 18 Dienstage/ 36 UE / Max. 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 06.02.2023**
€ 70,- / 16 Montage/ 32 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch

Neugriechisch Kultur & Sprache
Kleingruppe
In Griechenland können Sie sich meistens auf Englisch, Deutsch oder durch Körpersprache gut verständigen. In kleineren Orten freuen sich besonders ältere Menschen sehr, wenn sie mit „Kalimera" oder „Jassas" (Hallo) begrüßt werden. In diesem Kurs wird auf die Sitten und alltäglichen Gebräuche des Landes eingegangen. Je nach Wunsch und Vorkenntnissen der Teilnehmer werden auch Redewendungen und kurze, oft benötigte Sätze geübt.
Ro 04.12.02
Zoi Tsekoura
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 27.02.2023**
€ 79,- / 12 Montage/ 24 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch

Spanisch A1.1
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! Das 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 14.02.2023**
€ 53,- / 12 Dienstage/ 24 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch für den Urlaub A1.2
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: Spanisch für den Urlaub A1 - Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag, Lehrbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-514265-7, ab Lektion 3/4
Ro 04.22.02
Sabine Sturzenegger
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 08.02.2023**
€ 66,- / 15 Mittwoche/ 30 UE / Max. 14 Teilnehmer

Spanisch A1.3
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 4
Ro 04.22.03
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 23.02.2023**
€ 45,- / 12 Donnerstage/ 20 UE / Max. 15 Teilnehmer

Spanisch A 1.6
Sie können bereits Essen bestellen, ein Hotelzimmer reservieren und kleine Unterhaltungen in Spanisch führen. Sie haben sich bis hierhin mit der Sprache vertraut gemacht 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
Ro 04.22.05
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 48,- / 11 Dienstage/ 22 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.9
Wir üben weiterhin mit viel Lust und Spaß, kleine Unterhaltungen zu bewältigen: Hotelzimmer zu reservieren, Essen bestellen, Kleidung kaufen und beschreiben usw. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, Ab Lektion 12
Ro 04.22.07
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 22.02.2023**
€ 58,- / 13 Mittwoche/ 26 UE / Max. 15 Teilnehmer

Spanisch A 2.1
Hast du schon mal Spanisch gelernt und möchtest es wieder auffrischen? Möchtest du evtl. auswandern? Hast du bisher nur in der Gegenwart gesprochen und mit der Vergangenheit fühlst du dich unsicher? Dann ist dieser Kurs der Richtige für dich! Wir haben eine nette Gruppe, die mit Spaß die spanische Sprache lernt und vertieft. Wir freuen uns auf dich.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1
Ro 04.22.06
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.02.2023**
€ 66,- / 15 Freitage/ 30 UE / Max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A2.1
Para todos las participantes que después del nivel A1 desean continuar estudiando / practicando con diferentes temas de nivel A2.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1/2
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.50 Uhr, **ab 23.02.2023**
€ 54,- / 12 Donnerstage/ 24 UE / Max. 15 Teilnehmer

Spanisch A2.4
Los Participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 3
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 28.02.2023**
€ 54,- / 12 Dienstage/ 24 UE / Max. 15 Teilnehmer

Spanisch A2.8
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 9
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 28.02.2023**
€ 58,- / 13 Dienstage/ 26 UE / Max. 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 28.02.2023**
€ 92,- / 12 Dienstage/ 24 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs Volkshochschule Rodgau

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

Finanzen

Immobilienkauf (Notar, Bank, Finanzierung) - Workshop
Kleingruppe
Worauf Sie beim Kauf Ihrer Traum-Immobilie achten sollten, damit dieser nicht im Albtraum endet, erfahren Sie in diesem Workshop. Neben den Grundinformationen über Notarvertrag und Wohnungseigentümer-Gemeinschaften 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 (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 24.03.2023, 17.00-20.30 Uhr
€ 24,- / 5 UE / Max. 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 3
Do, 16.03.2023, 18.30-20.45 Uhr
€ 9,- min. 12 Teilnehmer
€ 10,- min. 10 Teilnehmer
€ 13,- min. 8 Teilnehmer
Max. 15 Teilnehmer / 3 UE

Vom Sparer zum Aktionär
Kleingruppe
Sie wollten schon länger mal in Aktien investieren haben sich aber nicht getraut? 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. Doch was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? Was bringt es mir, wenn ich auf dem Kapitalmarkt in nachhaltige Produkte investiere? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es? Hierauf erhalten Sie die Antworten.
Der Dozent arbeitet hauptberuflich seit vielen Jahren in der Wertpapierberatung. Zudem ist er Mitglied in der Vereinigung Technischer Analysten Deutschlands (VTAD) und geprüfter Analyst (CFTe).
Ro 01.03.03
Ralf Stock
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 06.05.2023**
€ 41,- / 2 Samstage/ 8 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

IT- und Medienkompetenz

Apps für mobile Geräte selbst programmieren – Ein Osterferien-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, iPhone, 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, 20.04.2023, 14.30-17.30 Uhr
Fr, 21.04.2023, 14.30-17.30 Uhr
€ 67,- / 2 Tage/ 8 UE / Max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung, da bereits Kinderermäßigung enthalten

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!
Premium-Kleingruppe
Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an und bringt Ihnen bei, wie Sie z.B. Ihr Smartphone einrichten können. Sie haben die Möglichkeit im Zeitraum von 11 - 13 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je 16 € zu buchen. Hierfür rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau unter 06106-693 1225 an. Sollten Sie sich unsicher sein, wie viel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, kann gern vorab ein telefonischer Kontakt zum Dozenten vermittelt werden. Bitte mitbringen: Ihr Android-Smartphone (kein Apple IPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.01
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 02.02.2023, 11.00-13.00 Uhr
16 € je halbe Stunde
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone
Kleingruppe
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 wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen. 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
Do, 12.30-14.00 Uhr, **ab 02.03.2023**
€ 60,- / 5 Donnerstage/ 10 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone für Fortgeschrittene
Kleingruppe
Neben SMS schreiben oder telefonieren kann Ihr Smartphone mit cleveren Einstellungen und hilfreichen Apps noch nützlicher und individueller für Ihren Alltag werden. Wir besprechen Themen wie die Einrichtung des E-Mail-Clients und weitere Geräteverbindungen wie z.B. Bluetooth, WLAN und Mobile Daten. Weiterhin bekommen Sie persönliche App-Empfehlungen für die alltägliche Nutzung und Unterstützung, z. B. WhatsApp und die entsprechenden Anwendungshinweise. Der Besuch des Kurses „Fit am Android Smartphone" ist vorteilhaft, aber nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple IPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.04
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 11.00-12.30 Uhr, **ab 15.06.2023**
€ 60,- / 5 Donnerstage/ 10 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel-Grundkurs für Einsteiger
Premium-Kleingruppe
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms 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 / UG, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mo, 27.03.2023, 16.30-18.45 Uhr
Di, 28.03.2023, 16.30-18.45 Uhr
Mi, 29.03.2023, 16.30-18.45 Uhr
€ 67,- / 3 Tage/ 9 UE / Max. 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?
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android gedacht.
Ro 05.01.11
Ralph Robert, Beier IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 22.02.2023, 09:30 -11.45.00 Uhr
Do, 23.02.2023, 09:30 -11.45.00 Uhr
Fr, 24.02.2023, 09:30 -11.45.00 Uhr
€ 54,- / 3 Tage/ 9 UE / Max. 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
Mo, 27.03.2023, 14.00-16.15 Uhr
Di, 28.03.2023, 14.00-16.15 Uhr
Mi, 29.03.2023, 14.00-16.15 Uhr
€ 54,- / 3 Tage/ 9 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel für Generation 50+ 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 2021 unter Windows 11. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Ro 05.01.31
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen; Schulungsraum / UG, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mi, 15.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
Do, 16.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 17.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,- / 3 Tage/ 12 UE / Max. 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 2021 unter Windows 11.
Voraussetzung: Neugier!
Ro 05.01.32
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen; Schulungsraum / UG, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mi, 08.02.2023, 09.00-12.00 Uhr
Do, 09.02.2023, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 10.02.2023, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,- / 3 Tage/ 12 UE / Max. 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 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Ro 05.01.33
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen; Schulungsraum / UG, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mi, 01.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
Do, 02.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 03.03.2023, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,- / 3 Tage/ 12 UE / Max. 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 / UG, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Mi, 10.05.2023, 09.00-12.00 Uhr
Do, 11.05.2023, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 12.05.2023, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,- / 3 Tage/ 12 UE / Max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Der IWF (Internat. Währungsfonds) 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. Literatur: Michael Hudson, Der Sektor, ISBN: 978-3-608-94748-9
Ro 05.04.01
Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 07.02.2023**
€ 41,- / 4 Dienstage/ 8 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kleingewerbe als Nebenverdienst
Kleingruppe
Der Kurs gibt einen Überblick über den Aufbau eines Kleinunternehmens und was steuerrechtlich und handelsrechtlich auf Sie zukommt. Ein Muss für Existenzgründer!
Ro 05.04.02
Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 21.03.2023**
€ 41,- / 4 Freitage/ 8 UE / Max. 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 5
Do, 23.02.2023, 18.00-21.00 Uhr
Fr, 24.02.2023, 18.00-21.00 Uhr
€ 58,- / 2 Tage/ 8 UE / Max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen

Projektmanagement - praxisorientierte Einführung
Kleingruppe
Im Kurs werden die wichtigsten Herausforderungen, denen ein Projektleiter im Projekt begegnet besprochen und beispielhaft mit einfachen Methoden gelöst. Von der Auftragsdefinition, zur Planung bis zur Fortschrittsverfolgung, Entscheidungsvorlagen und Risikomanagement werden praxisorientierte Methoden behandelt und ausprobiert. Der Kurs wendet sich sowohl an Menschen, die sich zum ersten Mal mit Projektarbeit beschäftigen, also auch solche, die schon erste Erfahrungen als Projektleiter gesammelt haben.
Ro 05.07.02
Alexander Volland
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 07.03.2023**
€ 41,- / 4 Dienstage/ 8 UE / Max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

A

Abnehmen 37
Achtsamkeit 28, 63, 79
Acrylmalerei 21, 77
Ängste 12, 38
Alphabetisierung 40
Akupressur 84
Aquarellieren 20
Arabisch 40f
Archäologie 19
Aroha® 62
Atem 63
Autogenes Training 28, 80

B

BBP 33, 61
Beckenbodentraining 35, 61f, 82f
Beruf 49ff, 72, 88ff
Betriebsbesichtigungen 15f
Betriebssysteme 50
Beziehung 13
Bildbearbeitung am PC 25f
Bildungsurlaub 3, 58, 60
Biologie 9ff
Bogenschießen 62
Bosnisch 46
Buchführung 52

C

Capoeira 61
Chinesisch 41
Computerkurse 50ff, 89f

D

Dänisch 42
Datenschutz/-sicherheit 52
Demokratie 6f, 15
Deutsch 52
Deutsch als Fremdsprache 40, 65f, 85f
Didgeridoo 26
Drehkurse (Töpfern) 22f
Drucktechniken 21

E

Einbürgerung 40
Eltern 12, 76
Energie 8f, 15f
Englisch 42ff, 66, 86
Englisch für den Beruf 44, 86
Entspannung 28f, 62f, 69f, 79ff
Erbrecht 7, 59, 88
Ernährung 36f, 71, 85
Ethik 14
Excel 51, 89
Existenzgründung 90
Exkursionen 9f, 13ff, 76

F

Fairtrade 37
Familie 12, 76
Farb-/Stilberatung 52, 79
Fasten 37, 84
Faszientraining 28f, 34, 82
Feldenkrais® 32, 59f
Fermentation 37
Film 7
Finanzen 7f, 88
Fitness 32ff, 60, 70f, 81ff
Fotografie 25, 59, 71f
Französisch 44f, 66f, 73, 86f
Frauenkurse 13
Führungen 9f, 13ff, 76
Funktionelles Training 70, 83

G

Gebärdensprache 48
Gedächtnistraining 63
Gender 6
Geschichte 6f, 14f
Gesellschaft 5ff, 57ff, 76f
Gesundheit 27ff, 59ff, 69ff, 79ff
Gitarre 79
Grundbildung 52
Gymnastik 32ff, 61, 81ff

H

Häkeln 78
Hochsensibilität 38
Hormone 13, 84
Hula-Hoop 35f

I

Ikebana 78
Immobilien 59, 88
Immunsystem 84
Integrationskurse 40
Internet 50, 52, 90
Italienisch 45, 67, 87

J

Japanisch 46
Jugendliche, Kurse für 12

K

Kaha® 28
Kalligraphie 20
Kampfkunst 34
Kaufmännische Kurse 52, 90
Keramik 22f, 58
Kinderkurse 11f, 28, 71, 76, 81, 89
Klima 8, 10
Kochen 36f, 71, 85
Kommunikation 13, 38, 60
Koreanisch 46
Kosmetik 24, 58f
Kräuter/Wildpflanzen 8ff, 57
Kroatisch 46
Kultur 17ff, 58f, 71f, 77ff
Kunst- u. Kulturgeschichte 19f, 76
Kunsthandwerk 24f, 78

L

Länderkunde 16
Lesungen 18, 73
Literatur 18, 73

M

Malen 20f, 77f
Männerkurse 71
Massage 28
Medien(-kompetenz) 50ff
Meditation 28, 63f, 80
Mode 24, 78
Musik, Musizieren 26, 68, 74, 79

N

Nachhaltigkeit 8ff
Nähen 24, 78
Natur 8ff, 57
Naturheilkunde 36, 84
Neugriechisch 87
NLP 38

O

Office 50f, 89f
Online lernen 6, 12, 36f, 41, 43f, 46f, 60, 72
Osteoporose (Prävention) 70

P

Pädagogik 12, 76
Patientenverfügung 7, 59
PC-Grundlagen 50f, 89f
Percussion/Schlagzeug 26, 59
Persönlichkeitsentwicklung 38, 58
Philosophie 14
Pilates 34, 61, 71, 83
Plastisches Gestalten 22f
Politik 6f
Polnisch 46
Portugiesisch 46
Pouring 77
Präsentation 72
Prävention 36, 83f
Programmieren 89
Projektmanagement 90
Prüfungen 40, 52
Prüfungstraining DTZ 40, 65, 85
Psychologie 13

Q

Qi Gong 64, 69f

R

Radieren 21
Rechnen 52
Recht 7, 59, 88
Reisen 60
Resilienz 38, 79
Rumänisch 46
Russisch 47

S

Schmieden 24
Schmuck 24f
Schreibwerkstatt 12f, 77
Schwedisch 47
Schwerhörigkeit 38
Schwimmkurse 71
Selbstvertrauen 38, 58, 81
Serbisch 46
Singen 26
Smart-/iPhone 50, 72
smovey® 32
Social-Media 50
Spanisch 47f, 67, 87f
Speckstein 22
Spieletreff 58
Spracheinstufung 40ff
Stadtkultur 14f, 76
Stimmtraining 26, 63
Stressbewältigung 28ff, 79ff
Stretching 82f
Stricken 78

T

Tablet/iPad 50, 72
Tai Chi 29, 64
Tanz 18f, 35, 60f, 77
Tennis 81
Testament 7, 59, 88
Textiles Gestalten 24, 78
Theater 18
Türkisch 48

U

Umweltbildung 8ff, 15f
Ungarisch 48

V

Verbraucherfragen 7ff
Vitalpilze 36, 84
Vorsorgevollmacht 7, 59
Vorträge 6ff, 11ff, 19, 36f, 50, 59

Z

Wald 10, 12, 57, 62
Waldbaden 28, 62
Walking 62
Wanderungen 12, 34, 57
Wassergymnastik 71
Webseiten erstellen 52
Wechseljahre 13, 84
Wein 20, 59
Wildnispädagogik 12
Windows 50
Wirbelsäulentraining 32ff, 61, 70, 82, 84
Word 50f, 90

X

Xpert Business 52

Y

Yoga 29ff, 63f, 80f

Z

Zeichnen 21, 77
Zumba® 60, 81

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

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

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

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

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

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

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

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

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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