

Programm 2. Halbjahr 2023

September bis Januar









Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.

Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231

Fax: 06106 693-2009 E-Mail: info@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: Freitag, der 01.09.2023

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 Antragstellende. 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.

Riicktritt

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 € 5₇:

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 Teilnahmegebühren 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

Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führungen mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei sind.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie die Führung.

Die Paulskirche -Eine Führung mit Silke Wustman

Die Paulskirche war früher eine der wichtigsten Kirchen der Stadt Frankfurt am Main. Heute ist die Paulskirche eine Gedenkstätte. Erfahren Sie mehr über "die Wiege der Demokratie".

Ro 01.09.01 Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 10.11.2023, 13.00-17.00 Uhr

€ 23,-/5 UE

Hinweis: max. 20 Teilnehmer Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mundartführung Offenbach

Ein Rundgang durch die Offenbacher Innenstadt, vom Mainufer bis zum Wilhelmsplatz. Ro 01.09.02

Silke Ott

Offenbach

So, 22.10.2023, 13.00-17.00 Uhr

€ 24,-/5 UE / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr / Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzkundliche Wanderung Dietzenbach

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze, erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Treffpunkt ist am Kreishaus Dietzenbach. Von dort wird gemeinsam in den Dietzenbacher Wald gefahren. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie nach

Achtung - bitte beachten! Bei stärkerem Regen oder anhaltender Trockenheit finden Sie spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis auf www.fundkorb.de. Der Hinweis befindet sich direkt ganz oben auf der Startseite. Ro 01.10.01

Dieter Gewalt

Dietzenbach

Sa, 07.10.2023, 10.00-13.45 Uhr

€ 12,-/5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei

Nachhaltigkeit

Aussaat und Anzucht von Gemüse, Kräutern und Blumen

Webinar

Starten Sie mit kräftigen, gesunden Jungpflanzen in das Gartenjahr! In diesem Webinar erhalten Sie alle Informationen rund um die Aussaat und Anzucht von Gemüse, Kräutern und Blumen. Wir gehen auf die verschiedenen Samentypen ein, die Aussaat und deren Zeitpunkt, unterschiedliche Techniken und die Pflege der Anzuchten bis zum Auspflanzen. Die Planung von Beeten gehört ebenso dazu, wie jede Menge Tipps und Tricks.

Meeting-Software: Webex, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Ro 01.04.04 Kai Heckele

Online-Kurs

Mi, 17.01.2024, 18.30-20.00 Uhr

€ 5, min. 12 Teilnehmende

€ 6, min. 10 Teilnehmende

€ 8,- min. 8 Teilnehmende

Wintervogelfutter selbst gemacht

Kleingruppe

Ein Kurs für Erwachsene und Kinder

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Futter für die Winterfütterung unserer Wildvögel selbst her-

Wir besprechen, welche Wildvögel gefüttert werden können, welche verschiedene Bedürfnisse die Vögel haben, und auf was bei der Winterfütterung zu achten ist. Bringen Sie bitte eine alte, stabile Kaffeetasse und eine leere, saubere PET Saftflasche mit. So kann jeder etwas Selbstgemachtes mit nach Hause nehmen. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5, € sind direkt im Kurs an den Dozenten zu entrichten. Ro 01.04.05

Kai Heckele

Jugendhaus Dudenhofen, Kreativraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8

Sa, 11.11.2023, 13.00-16.00 Uhr

€ 17- / 4 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Is(s)t Bio wirklich besser?

Kleingruppe

Wie unterscheidet sich die konventionelle Landwirtschaft von der ökologischen Landwirtschaft, wie entstand "Bio" eigentlich und welche Probleme existieren in der konventionellen Landwirtschaft? Wir werden uns die gesetzlichen Grundlagen von Bio ansehen, wie es kontrolliert wird und welche Standards es darüber hinaus noch gibt (z. B. Bioland, Naturland und demeter). Am Beispiel verschiedener Produkte bzw. Tierarten lernen die Teilnehmenden die konkreten Unterschiede zwischen konventioneller Landwirtschaft und Öko-Landbau kennen. Es geht aber auch um Kritik an Bio sowie die Begrenzungen dieser Methoden. Zuletzt werden wir uns mit der Fragestellung beschäftigen, inwiefern Bio-Lebensmittel gesünder sind und wo wir welche Art von Bio-Produkten am besten kaufen können.

Ro 01.04.01

Melanie Prengel

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Di. 12.09.2023. 19.00-21.00 Uhr

€ 12, / 3 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tierliebe - auch beim Essen

Kleinaruppe

Für unsere Haustiere geben wir jährlich über eine Milliarde Euro aus - vom Hunde-Friseur bis zum Premium-Katzenfutter. Gleichzeitig gilt hierzulande noch für Viele "Geiz ist geil" - auch wenn es um tierische Lebensmittel geht. In dem Workshop gehen wir dieser Diskrepanz auf den Grund. Um das Thema zu verstehen, erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Tierschutzgesetze und den Begriff "Tierwohl". An konkreten Beispielen geht es um die Haltungsbedingungen bei unterschiedlichen Nutztieren (z. B. konventionell vs. Bio) sowie deren Auswirkung auf die Umwelt, das Klima - und nicht zuletzt unsere Gesundheit. Gemeinsam sehen wir uns Lösungsansätze wie Bio- und Tierwohl-Siegel und Kennzeichnungen an – auch das Trendthema Regionalität werden wir gemeinsam erörtern. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu weiteren Quellen sowie praktische Tipps, die sie gleich beim nächsten Einkauf einfach umsetzen können.

Ro 01.04.02

Melanie Prengel

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 3

Mo, 20.11.2023, 19.00-21.00 Uhr

€ 12, / 3 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Honigbienenhaltung in der Region

Premium-Kleingruppe

Über 80% der Bestäubungsarbeit leisten Insekten. Welche Rolle dabei die Honigbienenhaltung spielt, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie können sich auf einer Streuobstwiese in Rodgau ein Bienenvolk ansehen und erhalten einen kleinen Einblick in die Haltung und Pflege dieser "Nutztiere". Im Anschluss können Sie frischen Honig direkt aus der Wabe probieren und erfahren, wieso Honig lokal vom Imker gekauft die bessere Alternative zu "Honig aus EU und Nicht-EU-Ländern" ist. Bitte nehmen Sie nicht teil, wenn Sie eine Bienen- und Wespenstichallergie haben. Ro 01.04.03

Imme Buchta

Rodgau – der genaue Kursort wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

Sa, 02.09.2023, 09.00-11.00 Uhr

€ 17,-/3 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





Pädagogik, Erziehung und **Familie**

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.

Gabriele Ginn

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

€ 106, / 10 Tage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11 Mo, 09.15-10.45 Uhr, ab 04.09.2023

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab 04.09.2023

Ro 01.05.13 Di, 09.30-11.00 Uhr, ab 27.06.2023

Ro 01.05.14 Di, 11.15-12.45 Uhr, ab 05.09.2023

Kindlicher Angst kreativ begegnen

Premium-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 und Ideen, um mit Ihren Kindern kreative Strategien 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 (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1 Sa, 25.11.2023, 11.00-12.30 Uhr

€ 11,-/2 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



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.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 4 € 106, / 10 Montage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.04 Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 04.09.2023

Ro 01.05.05 Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 13.11.2023

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis Kleingruppe

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr wertvolles Denkorgan mit vergnüglichen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten nicht rosten zu lassen. Sie werden gehirngerechtes Arbeiten kennenlernen, dazu hilfreiche Methoden, um sich Dinge besser merken zu können. Was Sie bemerken werden, ist eine verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie eine Aktivierung Ihrer Kreativität. Nachweislich werden die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert. Das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gestärkt.

Mitzubringen: Schreibmaterial Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 3

€ 39,-/5 Mittwoche / 10 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 13.09.2023

Ro 01 06 02 Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 08.11.2023

Frische Farbe für die grauen Zellen

Kleingruppe

"Wer rastet, der rostet" - dies gilt auch für die geistige Fitness. In diesem Kurs erleben Sie ein abwechslungsreiches effektives Programm zur Verbesserung wichtiger Gehirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität. Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters. Das Angebot umfasst 10 Trainingseinheiten je 90 Minuten. In der ersten Stunde erfolgt ein Vortest und in der 10. Stunde ein Nachtest. Dadurch haben Sie die Möglichkeit die Wirksamkeit von Gedächtnistraining nach ganzheitlicher Art selbst zu testen, d. h. zu erfahren, in welchen kognitiven Bereichen das Training wirkt. Ro 01.06.03

Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 3 Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 07.09.2023 € 77,- / 10 Donnerstage / 20 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist, die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Hallenschuhe, kleines Handtuch und Getränk. Ro 02.05.01

I lwe Kraemer-AveMarie

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal Fr, 20.00-21.00 Uhr, ab 08.09.2023

€ 10, min. 12 Teilnehmende € 12-min 10 Teilnehmende € 16,- min. 8 Teilnehmende 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 (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16 Fr, 19.30-21.30 Uhr, **ab 08.09.2023**



Malen und plastisches Gestalten

Urban Sketching für Einsteiger

Kleingruppe

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

Ro 02.07.01 Isabel Tzschentke

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27 Sa, 07.10.2023, 10.00-15.30 Uhr € 30,- / 6 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Acryl-Power-Wochenendkurs

Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer **Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1 **Sa, 07.10.2023,** 10.00-16.00 Uhr

So, 08.10.2023, 10.00-16.00 Uhr € 56, min. 10 Teilnehmende € 70, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 2 Tage/ 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pouring für Anfänger -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 (40,00 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, Raum 1 **So, 15.10.2023,** 13.00-18.00 Uhr

€ 23; min. 10 Teilnehmende € 29; min. 8 Teilnehmende Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 7 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pouring für Fortgeschrittene -Kunst der besonderen Art

Inhalte siehe Ro 02.07.03 Ro 02.07.04

Christine Neumann, Künstlerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 So, 05.11.2023, 13.00-18.00 Uhr

€ 23, min. 10 Teilnehmende € 29, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 7 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kunst & Handreflexzonen

Jedes Körperteil ist an einer bestimmten Stelle in den Handinnenflächen durch eine gezielte Druckmassage zu finden. Diese Stellen nennt man Reflexzonen. In diesem Kurs werden diese Reflexzonen auf einer Leinwand kunstvoll aufgebracht und dargestellt. So entsteht eine kreative und bunte Körper-Landkarte. Dieses Kunstwerk kann jederzeit eingesetzt werden, um eine eigene Druckmassage durchführen zu können. Jedes Bild erhält einen persönlichen Ausdruck und trägt zum Wohlbefinden im Alltag bei. Eine Kombination zwischen Kunst und Gesundheit, denn beides lässt sich heilsam miteinander verbinden. Die Materialkosten von 30,00 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.07.05

Christine Neumann, Künstlerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 **So, 19.11.2023,** 13.00-18.00 Uhr

€ 23, min. 10 Teilnehmende € 29, min. 8 Teilnehmende Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 7 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Textiles Gestalten

Stricken für Anfänger und 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, Altentagesstätte

Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 28.09.2023

€ 46, / 6 Donnerstage / 12 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Socken stricken!

Kleingruppe

Sie stricken schon einige Zeit haben sich aber nie an Socken gewagt? Hier lernen Sie mit einem Nadelspiel, alternativ der Rundstricknadel, Socken zu stricken. Dazu gehört Ferse und Spitze, plus mögliche Alternativen zum Standard bei Interesse. Bitte mitbringen: Sockenwolle, am besten 6-fädig, Nadelspiel 3,0-3,5 15 cm, Stopfnadel, Schere und Schreibmaterial

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Altentagesstätte

Mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 09.10.2023 € 31, / 4 Montage / 8 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmende / 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, Raum 1 € 79, min. 10 Teilnehmende € 99, min. 8 Teilnehmende Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 10 Tage / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03 Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 04.09.2023**

Ro 02.09.04 Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 05.09.2023**

Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmenden erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen. Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22 € 53; min. 10 Teilnehmende € 66; min. 8 Teilnehmende Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 5 Tage / 20 UE

Ro 02.09.07 Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 18.09.2023**

Ro 02.09.08 Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 12.09.2023**

Ro 02.09.09 Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 30.10.2023**

Ro 02.09.10 Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 31.10.2023**

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, Raum 1 Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 13.11.2023**

€ 31, / 4 Montage / 8 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Kunsthandwerk

Specksteinarbeiten

Kleingruppe

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Er kann weiß, rosa, grün oder grau marmoriert sein. Ob figürlich oder abstrakt, Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert. Oftmals inspiriert der Stein den Betrachter und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Die Dozentin stellt Steine, Politur, Sägen und Raspeln. Materialkosten in Höhe von 15 bis 20 Euro werden direkt im Kurs entrichtet.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung Ro 02.10.01

Gertrud Stemper

Jugendhaus Dudenhofen, Kreativraum, Freiherr-v-Stein-Str. 8

Di, 19.30-21.15 Uhr, ab 31.10.2023

€ 55, / 6 Dienstage / 14 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 Pflanzen- u. Blumenmaterial für ein freies kreatives Arrangement zum Thema "Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wenn jedes Blatt zur Blüte wird" mitbringen.

Ro 02.10.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 05.10.2023

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

8 Donnerstage / 16 UE

Fotografie- und Filmpraxis

Digitale Fotografie für Einsteiger

Gute Fotos sind kein Zufall. Das Beherrschen der Technik, das Wissen der optimalen Kameraeinstellungen sowie Grundlagen des Bildaufbaus sind für Sie die Voraussetzungen für gute Fotografien. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie schon immer über Kamera und Objektive, Blende, Belichtungszeit, ISO und den richtigen Weißabgleich wissen wollten. An zwei Praxisabenden erhalten Sie einen grundlegenden Einstieg in die digitale Fotografie, praktische Übungen inklusive. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, da auch im Freien geübt wird. Ro 02.11.01

Peter Giefer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 3 Di, 18.00-21.15 Uhr, ab 14.11.2023

€ 25- min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 38, min. 8 Teilnehmende

2 Dienstage / 9 UE

Digitale Fotografie für Fortgeschrittene

Mit dem Beherrschen der Technik und indem Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen, verfügen Sie schon über erste Voraussetzungen für gelungene Fotografien. Im Idealfall haben Sie sogar schon einen Grundkurs besucht. Dieser Kurs rückt nun vor allem die Grundlagen der Bildgestaltung in den Mittelpunkt und soll Ihren fotografischen Blick verbessern - mit besseren Bildern als Ziel. Sie werden Bildideen entwickeln und diese mit Ihrer Kamera in die Praxis umsetzen. Der Umgang mit der "kreativen Unschärfe" wird ebenso geübt wie das "Mitziehen" bei bewegten Motiven. Praktische Übungen inklusive. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, da auch im Freien geübt wird.

Ro 02.11.02

Peter Giefer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Di, 18.00-21.15 Uhr, ab 28.11.2023

€ 25, min. 12 Teilnehmende € 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

2 Dienstage / 9 UE

Digitale schwarz-weiß-Fotografie

In der analogen Zeit, als die Meisterklasse der Fotografie benannt, werden wir den Zauber und den Charme der schwarz-weißen Fotografie mit der Digitalkamera entdecken. Nicht jedes Motiv ist für schwarz-weiß geeignet. Das zu erkennen, bedarf es Kenntnisse über die Grauwerte und das Sehen geeigneter Motive. An zwei Praxisabenden erhalten Sie einen grundlegenden Einstieg in die digitale schwarz-weiß-Fotografie. Praktische Übungen inklusive. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, da auch im Freien geübt wird.

Ro 02.11.03

Peter Giefer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Di, 18.00-21.15 Uhr, ab 09.01.2024

€ 25, min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 38, min. 8 Teilnehmende

2 Dienstage / 9 UE

Meine magischen Momente - Die digitale Reisefotografie

Ihr Sommerurlaub steht an. Wo geht es hin? Dschungel, Wüste, in die Kälte oder Hitze? Egal wie sie die schönsten Stunden des Jahres verbringen, Ihre Kamera begleitet Sie. In diesem Workshop werden Tricks und Tipps rund um Technik und Bildgestaltung

Ohne Theorie geht es leider nicht: ISO-Zahl, Blende und Verschlusszeit werden an anschaulichen Beispielen erklärt und es gibt Tipps zu verschiedenen Filtern und Reflektoren. Bildaufbau und Portraits schauen wir uns gemeinsam an, aber auch die Anforderungen an die Ausrüstung in verschiedenen Situationen weltweit kommen nicht zu kurz. Bringen Sie bitte auf einem USB-Stick Ihre Lieblingsmotive mit. Diese

sehen wir uns gemeinsam auf der Leinwand per

Am zweiten Kurstag geht es um die praktischen Übungen: Wir experimentieren mit Bildausschnitt, Blende und Verschlusszeit, hellen mit dem internen Kamerablitz Schatten auf, lassen Motive explodieren, tasten uns an die Tücken der Architekturfotografie heran und ziehen die Kamera mit bewegenden Motiven mit. Zum Abschluss gibt es einen kurzen Einblick in die verschiedenen Bildentwicklungsmöglichkeiten von Adobe-Lightroom.

Ro 02.11.04

Steffen Hoppe, Fotograf

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Altentagesstätte

Fr, 27.10.2023, 18.00-21.00 Uhr

Sa. 28.10.2023. 10.00-16.00 Uhr

€ 35, min. 12 Teilnehmende

€ 42,- min. 10 Teilnehmende

€ 52, min. 8 Teilnehmende

2 Tage / 12 UE

Musikalische Praxis

Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei null und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ins Gitarrenspiel ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Ro 02.13.01

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,

Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.09.2023 € 52,-/15 Montage / 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen bekannte "Pop-Hits" aus Folk + Pop mit leichten Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die mit verschiedenen Begleittechniken (schlagen + zupfen) unterschiedliche Lieder begleiten wollen. Quereinsteiger sind willkommen. Elisabeth Becker

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

Ro 02.13.02

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 06.09.2023

€ 52,- / 15 Mittwoche / 20 UE

Ro 02.13.07

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 05.09.2023

€ 52-/15 Dienstage / 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einfache "Pop-Hits" und begleiten diese mit einfachen Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die entweder wieder ins Gitarrenspielen einsteigen wollen oder an Personen, die elementare Akkord-Grundkenntnisse haben. Mit einfachen Begleitrhythmen spielen wir Lieder aus Folk + Pop. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Ro 02.13.03 Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 06.09.2023 € 52,-/15 Mittwoche / 20 UE





Gitarre für Fortgeschrittene

Inhalte siehe Ro 02.13.02 Elisabeth Becker

Ro 02.13.05

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.09.2023** € 52, / 15 Montage / 20 UE

Ro 02.13.06

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.09.2023
€ 52, / 15 Dienstage / 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Anfängerkurses Ro 02.13.09

Christoph Roßbach

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 05.09.2023** € 52, / 15 Dienstage / 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken. Ro 02.13.10

Christoph Roßbach

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,

Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 05.09.2023** € 52.7 15 Dienstage / 20 UE



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 von Farben kennen und erhalten Informationen über deren Wirkung. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft entwickeln können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen; für Haarfarbe und Make-up auf Wunsch.

Ro 03.00.01

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 1

Mi, 08.11.2023, 17.30-21.00 Uhr

€ 24,- / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Apfel, Birne oder doch lieber eine Acht? Setzen Sie sich gekonnt in Szene!

Kleingruppe

Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. Sie erhalten Tipps, wie Sie geschickt Betonungen setzen und Ihre Proportionen gut in Szene setzen können. In diesem Kurs lernen Sie die "Sitzfalle" zu vermeiden und erfahren, wie Sie eine Basis-Garderobe erstellen, die zu Ihrem ganz persönlichen Stil passt und einen gelungenen Auftritt verspricht.

Ro 03.00.02

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1

Di, 21.11.2023, 17.30-21.00 Uhr

€ 24,- / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung / Stressbewältigung

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

Hinweis:

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

Autogenes Training und Entspannung für Kinder von 5 bis 8 Jahren



In diesem Kurs lernen die Kinder die Grundstufen im Autogenen Training kennen. In Verbindung mit geführten Traumreisen können sich die Kinder entspannen. Dies erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem. So können auch schulische Leistungen gefördert werden. Mit Kinder-Yoga und Muskelentspannungsübungen wird das Körpererleben der Kinder gestärkt. Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte Ro 03.01.01

Anja Olejar, Entspannungstrainerin für Kinder **Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum

Mi, 17.00-17.45 Uhr, ab 20.09.2023

€ 23, / 8 Mittwoche / 8 UE / Hinweis: max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Resilienz durch Körperwahrnehmung 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: Gymnastikmatte, Getränk, Kissen, Decke, warme Socken, Stifte, Notizheft

Shirin Marton

€ 37, min. 10 Teilnehmende € 46, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 2 Tage / 11 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung Ro 03.01.02

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1

Sa, 09.09.2023, 12.30-16.30 Uhr **So, 10.09.2023,** 12.30-16.30 Uhr

Ro 03.01.03

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 3 Sa, 04.11.2023, 12.30-16.30 Uhr So, 05.11.2023, 12.30-16.30 Uhr

Monday Meditation

Kleingruppe

"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: siehe Hinweis

Ro 03.01.04

Shirin Marton

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 4 Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 11.09.2023 € 68, / 10 Montage / 13 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabeihaben. 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 Teilnehmenden 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

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 14.09.2023

€ 116,- / 10 Donnerstage / 20 UE / Hinweis: max. 9 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Kleingruppe

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: siehe Hinweis

Ro 03.01.07

Vera Unger, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,



Seminarraum 1

Mo, 18.30-19.45 Uhr, ab 06.11.2023

€ 51, / 6 Montage / 10 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson - Aufbaukurs

Kleingruppe

Der letzte PME-Kurs ist schon etwas länger her? Sie wissen, wie "es" geht, haben aber keine Routine entwickelt? An vier Abenden entspannen, das PME-Wissen auffrischen und vertiefen, Anregungen erhalten - das ist das Ziel dieses Kurses. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.01.08

Vera Unger Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1

Mo, 18.30-19.45 Uhr, ab 11.09.2023

€ 34, -/ 4 Montage / 7 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

"Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne" (Moshe Feldenkrais). In diesem Kurs können Sie achtsam Ihr körperliches und geistiges Potential erhöhen, experimentieren, Grenzen respektieren und überrascht werden von neuen Bewegungsmöglichkeiten. Vorabinfo gerne unter 06106 610662. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.09

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin; Heinrich-Böll-Str. 33

Mi, 09.30-10.30 Uhr, ab 20.09.2023

€ 75,- / 7 Mittwoche / 9 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

"Ankommen - Loslassen - Zulassen" - Kraft tanken durch Entspannungstraining Kleingruppe

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: siehe Hinweis

B 07 04 40

Ro 03.01.10

Shirin Marton

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 4 Mo, 19.15-20.15 Uhr, **ab 11.09.2023**

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch beglei-

ten. 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU **Rodgau (Nieder-Roden),** Bürgerhaus, kleiner Saal Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 05.09.2023**

€ 58, min. 12 Teilnehmende € 70, min. 10 Teilnehmende € 87, min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage/ 20 UE



Yoga für den Rücken

- Eine stabile Aufrichtung im Alltag

03.01.14

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU **Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Multifunktionsraum

Mo, 18.30-19.30 Uhr, ab 04.09.2023

€ 58; min. 12 Teilnehmende € 70; min. 10 Teilnehmende € 87; min. 8 Teilnehmende 15 Montage/ 20 UE

Yoga am Vormittag

Kleingruppe

Yoga ist ein Weg, um die Bewusstheit zum eigenen Körper zu erhöhen und ihn beweglicher zu machen. Yoga bietet eine Fülle an Techniken wie Körper- und Atemübungen und Tiefenentspannung. Durch Hilfsmittel können Asanas (Körperhaltungen) leichter eingenommen und gehalten werden. Die Muskulatur wird harmonisch gekräftigt und flexibilisiert. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Geübte geeignet. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.15

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48; DER YOGARAUM Di, 08.30-10.00 Uhr, **ab 12.09.2023**

€ 134, / 8 Dienstage / 16 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

Kleingruppe

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48; DER YOGARAUM Sa, 30.09.2023, 11.00-14.00 Uhr

€ 28, / 4 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken Kleinaruppe

Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48; DER YOGARAUM Sa, 14.10.2023, 14.00-17.00 Uhr

 \in 28,- / 4 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

Yoga ist ein Weg, um die Bewusstheit zum eigenen Körper zu erhöhen und ihn beweglicher zu machen. Yoga bietet eine Fülle an Techniken wie Körper- und Atemübungen und Tiefenentspannung. Durch Hilfsmittel können Asanas (Körperhaltungen) leichter eingenommen und gehalten werden. Die Muskulatur wird harmonisch gekräftigt und flexibilisiert. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Geübte geeignet. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.18

Cornelia Burkhardt, Yoqalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48; DER YOGARAUM Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 12.09.2023**

€ 134, / 8 Dienstage / 16 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Chakren - Workshop

Chakren werden in der Yogalehre als unsichtbare Energiebahnen verstanden und sind für gleichmäßigen Energiefluss verantwortlich. Ist ein Chakra "blockiert" kann dies Einfluss auf die physische und psychische Verfassung haben. In diesem Kurs werden die einzelnen Chakren vorgestellt und erklärt. Durch sanfte Yogaübungen öffnen wir die Chakren und "laden" Sie anschließend wieder auf. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.01.19

Victoria Fabian

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Multifunktionsraum

Sa, 16.09.2023, 09.30-11.30 Uhr

€ 9, min. 10 Teilnehmende € 12, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Chakren - Aufbaukurs

Das Wissen aus Kurs 1 wird vertieft und es wird nochmal eingehend auf die einzelnen Chakren eingegangen. Spezielle Yogaübungen und eine Meditation reinigen und stärken die Chakren. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.01.20

Victoria Fabian

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Multifunktionsraum

Sa, 07.10.2023, 09.30-11.30 Uhr

€ 9, min. 10 Teilnehmende

€ 12, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 3 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Herzchakra - Meditation

Kleingruppe

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.01.25

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48; DER YOGARAUM Sa, 25.11.2023, 15.00-18.00 Uhr

€ 25,- / 4 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 10.11. - 12.11.2023

Ruhe und Erholung tanken im grünen Herzen des Odenwaldes in Grasellenbach. Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen tauchen wir ein in eine Atmosphäre aus Entspannung und schalten ab vom Alltag. Wir werden vor dem Frühstück und Abendessen Yoga praktizieren und haben zwischendurch genügend Zeit, in der großen Wellnessoase mit Schwimmbad und Sauna die Seele baumeln zu

Folgende Leistungen sind enthalten: Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen (Kalt-Warmes-Buffet), Kaffee, Tee, Obst und Gebäck, Nutzung Hallenbad, Fitnessraum und Wellnessbereich, Leihbademantel und W-LAN.

Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.sieg-friedbrunnen.com. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Vorläufiger Anmeldeschluss: 10.09.2023. Ro 03.01.26

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7, 64689 Grasellenbach

Freitag, den 10.11. ab ca. 14:00 Uhr bis Sonntag, den 12.11.2023

€ 120, / 3 Tage / 9 UE / Hinweis: max. 10 Teilnehmende (zzgl. 296, 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. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Multifunktionsraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 12.09.2023** € 87; min. 12 Teilnehmende € 104; min. 10 Teilnehmende € 131; min. 8 Teilnehmende 15 Dienstage / 30 UE

Bewegung / Fitness

I Hinweis

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

Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

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

Rainer Bauer

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal Di, 10.00-11.00 Uhr, ab 12.09.2023

€ 45, min. 12 Teilnehmende € 54, min. 10 Teilnehmende € 68, min. 8 Teilnehmende 13 Dienstage / 17 UE

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Christian Löw, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

Bürgerhaus Weiskirchen; großer Saal, Schillerstr. 27

€ 52, min. 12 Teilnehmende € 62, min. 10 Teilnehmende € 78, min. 8 Teilnehmende 15 Montage / 20 UE

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 04.09.2023

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 04.09.2023

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: siehe Hinweis Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16

€ 45, min. 12 Teilnehmende € 54, min. 10 Teilnehmende € 68, min. 8 Teilnehmende 13 Donnerstage / 17 UE Ro 03.02.04 Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 07.09.2023**

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, ab 07.09.2023

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, ab 07.09.2023

Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbau- übungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.08

Susanne Dey

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

Di, 20.30-21.30 Uhr, ab 12.09.2023

€ 52, min. 12 Teilnehmende

€ 62, min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Fva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 4

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

12 Dienstage / 16 UE

Ro 03.02.10

Di, 14.30-15.30 Uhr, ab 19.09.2023

Ro 03.02.11

Di, 15.45-16.45 Uhr, **ab 19.09.2023**

Fit ab 60 - für Frauen

Monika Dries

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal

€ 49, min. 12 Teilnehmende

€ 58, min. 10 Teilnehmende

€ 73, min. 8 Teilnehmende

14 Mittwoche / 19 UE

Ro 03.02.12

 $\mathsf{Mi,09.00\text{-}10.00}\;\mathsf{Uhr}, \mathbf{ab}\;\mathbf{13.09.2023}$

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, ab 13.09.2023

Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße kennen. Bitte mitbringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.14

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin



Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal Sa, 25.11.2023, 10.00-12.00 Uhr

€ 7, min. 12 Teilnehmende € 8, min. 10 Teilnehmende

€ 10- min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Schultern, Nacken und Hände kennen. Bitte mitbringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.15

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal Sa, 25.11.2023, 13.00-15.00 Uhr

€ 7, min. 12 Teilnehmende € 8, min. 10 Teilnehmende

€ 10,- min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehnenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Starten Sie mit einem verbesserten Körpergefühl in den Alltag. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.16

Jasmin Jacke

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 06.09.2023**

€ 52, min. 12 Teilnehmende

€ 62, min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoche / 20 UE

Rückenfit

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Lockerung, Kräftigung aber auch Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Übungen stärken den Rücken, lösen Verspannungen und sorgen für eine bessere Haltung. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.17

Jasmin Jacke

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal

 $\mathsf{Mi}, 19.15\text{-}20.15 \; \mathsf{Uhr}, \textbf{ab 06.09.2023}$

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62, min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoche / 20 UE

Bodyworkout

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

Ro 03.02.21

Angelika Hob

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,

Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 06.09.2023

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 12 Mittwoche / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Einfache, altersgerechte Übungen, welche die Fitness und Beweglichkeit steigern und die Koordination verbessern. Wir trainieren mit Hanteln, Bällen und Balancekissen auf Matte oder Stuhl (Sitzgymnastik). Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.22

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 4

Mi, 10.00-11.00 Uhr, ab 20.09.2023

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50, min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

12 Mittwoche / 16 UE

Dance Fitness

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

In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes Training, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen - und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.25

Britta Ballenberger

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

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 06.09.2023

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50, min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

12 Mittwoche / 16 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 Entspannungsund Dehnübungen aus.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal

Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 08.09.2023**

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50, min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

12 Freitage / 16 UE

Functional Training

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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 für die einzelnen Teilnehmenden 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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallensowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

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

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 20.09.2023

€ 78, min. 12 Teilnehmende

€ 94,- min. 10 Teilnehmende

€ 117,- min. 8 Teilnehmende

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: siehe Hinweis

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 04.09.2023**

€ 52, min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78, min. 8 Teilnehmende 15 Montage / 20 UE

Gymnastik am Sonntag

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

Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal So, 09.00-10.00 Uhr, ab 10.09.2023

€ 38, min. 12 Teilnehmende

€ 46, min. 10 Teilnehmende

€ 57; min. 8 Teilnehmende

11 Sonntage / 15 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. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.33

Susanne Dey

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 12.09.2023

€ 52, min. 12 Teilnehmende

€ 62, min. 10 Teilnehmende

€ 78, min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

Pilates für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an bereits erfahrene pilatesbegeisterte Personen. Das Training erfolgt auf der Matte mit Pilatesübungen der Mittelstufe zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Kraftraum; Am Sportfeld 25

Mo, 18.30-19.30 Uhr, ab 18.09.2023

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50; min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 12 Montage /

16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilates für Anfänger

Pilates ist ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining und spricht vor allem die Tiefenmuskulatur an – ganz besonders die tiefen Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln. Die Stärkung der Tiefenmuskulatur fördert eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Somit eignet sich Pilates für alle, die fit und beweglich werden und ihre Körperhaltung verbessern wollen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.35

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Kraftraum; Am Sportfeld 25

 $\mathsf{Mo}, 17.15\text{-}18.15 \; \mathsf{Uhr}, \mathbf{ab} \; \mathbf{18.09.2023}$

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50, min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 12 Montage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilates für einen gesunden Rücken

Wer kennt das nicht? Verspannte, verkümmerte und verkürzte Muskeln durch häufiges Sitzen oder einseitige Haltungen. In dieser Stunde kombinieren wir Lockerungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen und stärken mit Pilates die tiefen Muskeln, insbesondere die Rumpfmuskulatur. Mit einer kleinen Endentspannung schließen wir die Stunde ab - Stärken, dehnen, entspannen. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.36

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

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

Mi, 08.00-09.00 Uhr, ab 20.09.2023

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

12 Mittwoche / 16 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! Bitte mitbringen: siehe Hinweis

Ro 03.02.42

Angelika Hob

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,

Do, 17.55-18.55 Uhr, ab 07.09.2023

€ 42, min. 12 Teilnehmende

€ 50, min. 10 Teilnehmende

€ 62, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 12 Donnerstage / 16 UE / 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 einem angenehmen Tempo. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03.02.51

Daniela Metje-Arras

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 11.09.2023

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 15 Montage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Selbstverteidigung für Frauen

Kleingruppe

Körperliche Bedrängnis und Gewalt gegen Frauen gehören leider immer noch zur Lebenswirklichkeit. Die Angst von Zeugen sich einzumischen, ist allgegenwärtig. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Konfliktsituationen besser einzuschätzen und ggf. frühzeitig zu entschärfen. Ihnen werden sowohl rechtliches Hintergrundwissen als auch einfache Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Diese ermöglichen Ihnen eine beherzte und gezielte Gegenwehr oder verschaffen Ihnen den Raum, sich der Situation zu

entziehen. Durch wiederholtes Üben dieser Techniken verlieren Sie die Scheu davor, sich zur Wehr zu setzen und verändern Ihr Auftreten in Risikosituationen. Ab 18 Jahren. Bitte mitbringen: siehe Hinweis Ro 03 02 30

Andreas Buchta, Polizeihauptkommissar

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Multifunktionsraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.11.2023

€ 73,- / 8 Donnerstage / 16 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Prävention/Gesundheit

Wohltuende Wickel und Auflagen

Premium-Kleingruppe

Warme und kalte Wickel, Auflagen oder Kräuterstempel können dem Körper helfen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie können schmerzlindernd, entspannend aber auch fieber- und entzündungshemmend wirken. So können Leber und Nieren wohltuend unterstützt und ggf. sogar Schmerzen gelindert werden. Sie werden auch vorbeugend angewendet, um den Organismus und das Immunsystem zu stärken oder um das seelische Wohlbefinden zu steigern. Durch ihre sanfte Wirkung sprechen auch Kinder sehr gut auf Wickel und Auflagen an. In diesem Kurs lernen Sie die gängigsten Verfahren kennen und die Grundlagen für Kräuteranwendungen. Materialkosten in Höhe von 9; Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 03.03.02

Nicole Grabe

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1

Sa, 07.10.2023, 11.00-14.00 Uhr

€ 26,- / 4 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sujok intensiv - die koreanische Akupressurtechnik gegen häufige kleine körperliche Beschwerden

Premium-Kleingruppe

Sujok ist eine koreanische Therapiemethode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand per Akupressur stimuliert werden. Die Therapiemethode wird zuerst anhand von Bildern und kleinen Videos gezeigt. Anschließend wird unter Anleitung der Dozentin geübt. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte und lernen wie Sie diese Methode bei z. B., Kopf- und Gelenkschmerzen, Blasenentzündung oder Durchfall unterstützend anwenden können. Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von 15 Euro sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten. Mitzubringen: Schreibutensilien, Handtuch und ein kleines Kissen. Ro 03.03.06

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin **Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Raum 1 Di, 15.00-18.00 Uhr, **ab 07.11.2023**

€ 52,-/2 Dienstage / 8 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 04.09.2023

€ 52, min. 12 Teilnehmende

€ 62, min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

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

 $\mathsf{Di}, 09.45\text{-}10.45\;\mathsf{Uhr}, \textbf{ab}\; \textbf{05.09.2023}$

€ 45, min. 12 Teilnehmende

€ 54, min. 10 Teilnehmende

€ 68, min. 8 Teilnehmende

13 Dienstage / 17 UE

Gesundheit und Psyche

Drogen in der Medizin - Chancen und Risiken *Kleingruppe*

Cannabis und klassische Halluzinogene halten immer weiter Einzug in die Medizin zur Behandlung verschiedener Leiden. In diesem Kurs soll den Teilnehmenden ein Überblick über den aktuellen Wissensstand vermittelt werden, sowie die Fähigkeit, aktuelle Studien selbstständig zu finden und beurteilen zu können.

Ro 03.03.03

Vincent Philip Eric Staat

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Do, 17.00-18.30 Uhr, ab 14.12.2023

€ 18, / 2 Donnerstage / 4 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Physiologische Veränderungen unter Depressionen

Kleingruppe

Depressionen sind bis heute ein gesellschaftliches Tabuthema. Vielfach ist diese weit verbreitete Erkrankung für Angehörige und Betroffene nur schwer greifbar. In diesem Kurs soll Grundlagenwissen über die physiologischen Veränderungen vermittelt werden und wie sich diese auf die Psyche auswirken. Dieser Kurs dient nicht zur Diagnosefindung. Sollten Sie oder Angehörige entsprechende Probleme haben, wenden Sie sich bitte an ärztliches/psychologisches Fachpersonal.

Ro 03.06.01

Vincent Philip Eric Staat

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Do, 07.12.2023, 17.00-18.30 Uhr

€ 9,- / 2 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen



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

Kuba-Karibik-Feeling bis in die Nacht

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche. Genießen Sie feuriges "Chili con carne" zu "Pan Cubano" - Kubanischem Brot oder "Papas Rellenas" - mit Hackfleisch gefüllte Kartoffelbällchen an Mango Salat. Auch "Congris" - ein Kubanisches Reisgericht mit schwarzen Bohnen und "Ajiaco" - eine traditionelle Gemüse-Fleisch-Suppe oder bunte Fischspieße aus der Karibik zu Reis mit Bananenchips schmecken exotisch. Süße Mango-Kokos-Creme im Glas und leckere Pina Colada oder ein Glas Mojito passen prima dazu... Mitzubringen: siehe Hinweis

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

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

Mi, 06.09.2023, 18.00-21.45 Uhr

€ 27, min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 33, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Japanische Küche

Die Japanische Küche setzt auf saisonale Zutaten, traditionelle Speisen, kunstvolles Anrichten und zeichnet sich durch sehr sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen aus. Freuen Sie sich auf Calamari mit Wasabi-Dip zu farbenfrohem Sushi, heiße Miso-Suppe und Teriyaki-Spieße an Hokkaido-Gemüse. Auch "Okonomiyaki" - Weißkohl-Pfannkuchen und "Omurice" - gefülltes Omelette zu Chinakohl mit Zwiebelsoße und Shrimps oder "Komatsuna" - Thunfischsalat mit Senfspinat machen Lust auf "Meer". Ein warmer Käsekuchen zu heißem Reiswein beendet den Abend. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.13

Gabriele Andresen **Rodgau (Jügesheim).** Georg-Büch

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

Mi, 20.09.2023, 18.00-21.45 Uhr

€ 27, min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 33, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Reise über die Weltmeere -Ferne Kontinente locken mit exotischen Speisen und Gewürzen

In Afrika rösten wir Fladenbrot zu Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen zu südafrikanischer Polenta. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado. Zum Abschied gibt es Schoko-Brownies und Pekannuss-Cookies. Die asiatische Küche bietet scharfe Hühner-Nudelsuppe, warmen Hähnchen-Mango-Salat, duftigen Reis und Sprossen-Gemüsepfanne "süß-sauer" zu gebackener Banane mit Honig. Gegessen wird traditionell mit Stäbchen... Na, ob das gut geht? Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

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

Mi, 04.10.2023, 18.00-21.45 Uhr

€ 27, min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Suppen aus aller Welt!

Geschmackvolle und kräftige, traditionelle und internationale Suppen ergeben eine hervorragende Vorspeise oder sogar eine vollständige Mahlzeit! Freuen Sie sich auf ein leichtes Kräuter-Cremesüppchen, afrikanische Erdnuss-Kokos-Suppe, bayrische "Laugenbrezn-Biersuppe" und deftigen Perlgraupen-Speck-Eintopf aus Venezien. Auch Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe mit Shrimps und Süßkartoffel-Chips, Pekingsuppe "sauer-scharf" oder typisch irisches "Irish Stew" mit Lamm an knusprigem Kürbisbrot schmecken lecker! Beschwipste Apfelcreme im Glas und ein fruchtiger Aprikosen-Ingwer-Smoothie runden unser Menü ab. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

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

Mi, 01.11.2023, 18.00-21.45 Uhr

€ 27- min. 12 Teilnehmende

€ 30,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

- Neue Rezepte

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung! Zum knackigen Wintersalat mit frischem Orangen-Essig und Kräuteröl werden wir süße und herzhafte "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Schwarzbier-Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Wein-Chili-Gelee, Rotwein-Zwiebel-Confit, Himbeer-Apfel-Marmelade, Aprikosensenf, peppige Chutneys und grünes Kräuterpesto. Süße Zitronen-Trüffel, Kaffee-Sahnelikör, Marzipan-Kartoffeln und knusprige Orangen-Schokoladen-Kekse eignen sich prima als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Bitte mitbringen: 3 kleine Flaschen und 8 Gläser (für je etwa 200 - 400 ml), Handtuch und Schürze, Getränk. Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

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

Mi, 06.12.2023, 18.00-21.45 Uhr

€ 27, min. 12 Teilnehmende

€ 30, min. 10 Teilnehmende

€ 33, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





Süße Köstlichkeiten aus Syrien

Syrer gelten als die Meister des arabischen Feingebäcks. Die Spezialitäten sind detailreich und mit feinen Nuancen von Sirup, Honig, Rosenwasser oder Pistazien abgeschmeckt. An drei Abenden lernen Sie syrische Süßigkeiten kennen und wie Sie diese selbst herstellen, z. B. "Katayef" - süß gefüllte Teigtaschen, "Akras" - Kekse mit Sesam oder gefüllt mit Datteln und Walnüssen sowie "Shaabiat" - süß gefüllte Blätterteigtaschen. Natürlich darf das bekannte und beliebte "Baklava" nicht fehlen. Die Dozentin ist gebürtige Syrerin. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03 05 05

Amina Ibrahim

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi. 17.00-20.00 Uhr. ab 15.11.2023

€ 36, min. 12 Teilnehmende € 42, min. 10 Teilnehmende € 50, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 3 Mittwoche/ 12 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Rund um die Zitrone

Schon seit dem 13. Jahrhundert wurden Zitronen nachweislich in den Küchen des Mittelmeerraumes verwendet. Im 18 Jahrhundert erfuhr sie eine weltweite Verbreitung über die Schifffahrtswege, da sie als Mittel gegen Skorbut mitgeführt wurde. Heute widmen wir uns dieser ganz besonderen Frucht! Menü: Mozzarella mit Zitronen Safran-Öl, Zucchini mit Kräutern und Zitrone, Risotto al Limone, Ravioli mit Frischkäse-Zitronen-Füllung & Zitronenschaum, Zitronen-Hühnchen, Zitronen-Fisch, Polenta-Zitronenkuchen, Zitronendessert mit Biscuit. Zum Mitnehmen werden wir herstellen: Zitronen-Butter. Limoncello. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.06

Susanne Auweiler

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

Do, 14.09.2023, 17.45-21.45 Uhr

€ 29, min. 12 Teilnehmende € 31, min. 10 Teilnehmende € 35, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Rund um den Handkäs

Es muss nicht immer Handkäs mit Musik sein! Diese urhessische Spezialität ist weit vielfältiger, als Sie denken! Heute versuchen wir uns einmal an Handkäs-Walnuss-Brot, Handkäs-Chips, Handkässalat im Glas, Handkäs-Türmchen, Hessisches Gurkensüppchen mit Handkäs-Tartar, Thai-Kartoffel-Suppe, gebackene Handkäs-Creme an Rohkostsalat, Handkäs-Ravioli und einer ganz speziellen Handkäs-Crème brûlée. Mitzubringen: siehe Hinweis. Ro 03.05.07

Susanne Auweiler

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

Do, 12.10.2023, 17.45-21.45 Uhr

€ 29, min. 12 Teilnehmende € 31, min. 10 Teilnehmende € 35, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Rund um den Kürbis

Im Herbst, wenn die Blätter bunt werden und die Natur langsam zur Ruhe kommt, ist Kürbiszeit. Es gibt sie in hunderten verschiedenen Farben, Formen und Größen, die meisten davon sind sogar roh essbar. Unser heutiges Menü: Kürbis-Frischkäse-Creme, Kürbisbrot, Ananas-Kürbis-Suppe, Kokos-Kürbis-Suppe, marinierter Spaghetti-Kürbis-Salat, Wildkräutersalat mit gebratenem Kürbis, Kürbis-Ingwerpüree mit Kräuterseitlingen, Kürbis Tarte, Kürbis aus dem Ofen mit Ahornsirup und Feta, Kürbiskekse, Kürbiskuchen. Zum Mitnehmen werden wir herstellen: Kürbis-Apfel-Chutney. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.08

Susanne Auweiler

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

Do, 09.11.2023, 17.45-21.45 Uhr

€ 29, min. 12 Teilnehmende

€ 31,- min. 10 Teilnehmende € 35, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schnelles Weihnachtsmenü

Zu Weihnachten darf gerne auch einmal etwas anderes auf den Tisch als Gans mit Rotkohl! Was halten Sie von Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen, Cappuccino von gerösteten Maronen, Feldsalat mit Walnüssen, karamellisierten Birnen & Blauschimmelkäse, Ziegenkäse-Crème brûlée, Pollo Fino auf Ofengemüse & Hasselback-Kartoffeln, Fischfilets aus dem Ofen mit Süßkartoffeln und Tomaten, Apfelrosen und einem Lebkuchen Schichtdessert mit weihnachtlichen Kirschen?

Freuen Sie sich auf einen festlichen, vorweihnachtlichen Abend! Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.09

Susanne Auweiler

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

Do, 07.12.2023, 17.45-21.45 Uhr

€ 29, min. 12 Teilnehmende

€ 31, min. 10 Teilnehmende

€ 35, min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ernährungstrend Basenfasten - schlank ins neue Jahr (Rezeptideen)

Basenfasten ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Es heißt: essen, genießen, satt werden und dabei entlasten. Eine bestimmte Zeit wird auf alle Lebensmittel verzichtet, die im Körper sauer verstoffwechselt werden. Alle Lebensmittel, die basisch verstoffwechselt werden, dürfen roh oder gekocht auf den Tisch. Lernen Sie in diesem Kurs Rezepte des Basenfastens kennen und kochen Sie erstmals typische, einfache und leckere Gerichte. Dieser Kurs ist keine Diätberatung, sondern soll auf bewusste Ernährung hinweisen.

Dass dies alles ausgesprochen lecker daher kommen kann, werden wir am heutigen Menü feststellen: Klassisches basisches Erdmandelfrühstück, Hirsebrot mit Erbsenaufstrich & Kakaocreme, Blumenkohlsuppe, Maronen-Steinpilz-Suppe, Rote-Beete-Apfelsalat, Kartoffelsalat mit Petersilie & rosa Pfeffer, Champignon-Mandel-Frikadellen mit Mandel-Kartoffel-Püree, gefüllte Süßkartoffel mit Gemüse-Spaghetti und Lauch. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche,

Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 25.01.2024, 17.45-21.45 Uhr

€ 29, min. 12 Teilnehmende

€ 31,- min. 10 Teilnehmende

€ 35.- min. 8 Teilnehmende

Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mehr als Kraut und Rüben: Regionale Ernährung im Winter

Unsere Einkaufslandschaft gestaltet sich dank weltweiter Importe auch im Winter als sehr abwechslungsreich und farbenfroh. Dass es aber auch wunderbare Gerichte rund um lokale Erzeugnisse gibt, können Sie heute feststellen. Menü: Dreierlei von der Karotte, Chips aus verschiedenen Wurzelgemüsen, Schwarzwurzelsalat, Feldsalat mit Pilzen und Speck, cremige Rosenkohlsuppe, raffinierte Lauchsuppe, vegetarischer Teller: Karamellisierter Chicorée, gebratener Rotkohl, Steckrübenstampf, Grünkohl mal anders, Wirsing-Rouladen, Bratäpfel, Birnen-Schichtdessert. Mitzubringen: siehe Hinweis Ro 03.05.11

Susanne Auweiler

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

Do, 18.01.2024, 17.45-21.45 Uhr

€ 29-min 12 Teilnehmende

€ 31, min. 10 Teilnehmende

€ 35, min. 8 Teilnehmende Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE /



Sprachen

Die romanischen Sprachen der Mittelmeerländer: Spanisch und Italienisch gleichzeitig lernen - A1/A2

Reisen Sie gerne ans Mittelmeer und wollten Sie sich schon immer dort verständigen können? Spanisch und Italienisch können Sie leicht gleichzeitig lernen und Ihren Kopf dabei mehrsprachig trainieren! Wir lesen, hören und sprechen in beiden Sprachen, lernen wichtige Ausdrücke und die Zahlen. Dabei trainieren wir mit viel Spaß den Wortschatz. Wir nutzen Ähnlichkeiten der Sprachfamilie und Ihre Vorkenntnisse in Englisch, Französisch und / oder jeder anderen romanischen Sprache. So können Sie spielend leicht, schnell und effizient in die beiden Sprachen der Mittelmeerregion einsteigen.

Ro 04.00.01

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 1

Sa, 10.00-13.00 Uhr, **ab 11.11.2023**

€ 53,-/6 Samstage / 24 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Deutsch

Deutsch für Einsteiger A1.1

Wie kann ich mich und meine Familie auf Deutsch vorstellen? Und wie heißen die Gegenstände, die ich einkaufen will? Dies und noch mehr werden Sie auf Deutsch lernen: Neben Wörtern auch einfache Fragen und Sätze, Plural und Personalpronomen, aber auch Verbkonjungationen, Negationen und Präpositionen. Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende ohne Kenntnisse der deutschen Sprache. Eine Alphabetisierung muss vorhanden sein. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.04.01 Sabine Klein

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Mo, 13.30-15.00 Uhr, ab 04.09.2023 € 51,- / 17 Montage / 34 UE

Deutsch für Einsteiger A1.2

Wie finde ich eine Wohnung und wie heißen die Sachen in meiner Wohnung auf Deutsch? Wie kann ich einen Termin vereinbaren? Wie heißen die Aktivitäten, die ich in meiner Freizeit mache?

Dies und noch mehr werden Sie auf Deutsch lernen: Neben Wörtern auch einfache Fragen und Sätze, Plural und Personalpronomen, aber auch Verbkonjungation, Negation und Präposition.

Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Eine Alphabetisierung muss vorhanden sein. Lehrbuch: Hueber Verlag, Schritt für Schritt in Alltag und Beruf A1.1., Kursbuch + Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-011087-2, ab Lektion 4

Ro 04.04.02

Sabine Klein

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Mo, 15.30-17.00 Uhr, ab 04.09.2023 € 51,-/17 Montage / 34 UE

Deutsch A1.4

Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die Basiskenntnisse der deutschen Sprache haben. Eine Alphabetisierung muss vorhanden sein. An authentischen Situationen lernen Sie die deutsche Sprache kennen. Dabei wird der Basiswortschatz erweitert und entsprechende grammatische Strukturen erlernt. Lehrbuch: "Schritte Plus Neu A1.2" ab Lektion 11, Hueber Verlag, ISBN: 978-3196010817 Ro 04.04.07

Birgit Walter Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 5 Dienstag und Donnerstag € 93,-/31 Tage / 62 UE

Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1

Intensivkurs

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag das Wichtigste verstehen und sagen können, aber typisch schwierige Dinge wie Artikel, Endungen und Satzstellung noch etwas besser lernen möchten. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Konversation, Grammatikübungen und Wortschatzbildung und ist geeignet für Menschen, die schon länger in Deutschland leben oder für eine B1/B2 Prüfung üben möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Ro 04.04.07

Jens Chobotsky

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

Montag und Donnerstag, ab 30.10.2023 € 60,- / 20 Tage / 40 UE Hinweis: max. 13 Teilnehmende

Prüfungsvorbereitung "Deutsch für Zuwanderer" A2/B1

Premium-Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf eine Sprachprüfung vorbereiten möchten. 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. Dafür muss eine Registrierung beim Bundesamt für Migration erfolgt sein. 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
- Übungsaufgaben und prüfungsnahe Aufgaben ver-
- prüfungstypische Sprechsituationen

Hinweis: Die Teilnahme an der Prüfungsvorbereitung garantiert kein Bestehen des A2/B1 Zertifikates! Sie benötigen für eine Prüfungszulassung eine BAMF-Kennziffer (Aktenzeichen oder Personen-Kennziffer/PKZ) oder eine Anmeldebescheinigung für ein Integrationskurs-Modul. Bitte nehmen Sie nicht an diesem Kurs teil, wenn Sie diese Voraussetzungen nicht bis Prüfungsbeginn vorweisen können. Ro 04.04.08

Birgit Walter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Sa, 09.00-13.00 Uhr, ab 23.09.2023

€ 248,- / 12 Samstage / 64 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch

Englisch A1.2

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.

Lehrbuch: Coursebook Easy English A 1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5 Ro 04.06.01

Terry Grell

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.10.2023 € 53,- / 12 Dienstage / 24 UE

Englisch B1

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Niveau B1. Lehrbuch Face 2 Face Intermediate ab Lektion 5

Ro 04.06.06

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.09.2023 € 44,-/10 Montage / 20 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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 02.10.2023** € 31,-/7 Montage / 14 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.2

Lehrbücher werden im Kurs besprochen. Ro 04.06.10

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Altentages-

Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 06.09.2023

€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE / Hinweis: max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch am Vormittag B1.7 Refresher Course Level B1.7 "The early bird catches the worm!"

Literatur: A New Start Refresher B1 (Cornelsen), ab Lektion 5

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Altentages-

Do, 09.15-10.45 Uhr, ab 21.09.2023 € 57,- / 13 Donnerstage / 26 UE

Business English B1

Kleingruppe

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 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 5 Ro 04.06.20

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 05.09.2023 € 77,- / 10 Dienstage / 20 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / 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.

Rodqau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 04.09.2023

€ 53,- / 12 Montage / 24 UE / Hinweis: max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Französisch

Französisch A2.2

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 05.09.2023
€ 53, / 12 Dienstage / 24 UE

Französisch B1

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

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 6

Ro 04.08.07

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1 Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab 06.09.2023 € 66, / 15 Mittwoche / 30 UE

Französisch B2

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift "Ecoute". So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.08.08

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 1 Mi, 09.15-10.45 Uhr, ab 06.09.2023 € 66, / 15 Mittwoche / 30 UE

Italienisch



Italienisch A1.1

Kleingruppe

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Wir fangen ganz von vorne an. Italienisch lernen - entspannt wie nie! Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Ro 04.09.01

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.09.2023 € 53, / 12 Mittwoche / 24 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, 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! Lehrbuch: Cornelsen Verlag - Insieme - ISBN 978-3-06-020157-0 ab Lektion 3 Ro 04.09.02

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27 Do, 10.00-11.30 Uhr, ab 07.09.2023

€ 66, / 15 Donnerstage / 30 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1.4 "Un caffé, per favore!"

Chiaro! Willkommen in diesem Italienischkurs A1! Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die sehr wenig Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und die beginnen möchten, alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen. Späteinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9783192754272, ab Lektion 5 Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab 04.09.2023 $\in 66_5 / 15$ Montage / 30 UE

Italienisch B1 - Come parlare

Questo corso é per coloro che vogliomo approfondire la lingua italiana in una bella atmosfera e con piacere. Vi aspetto! Lehrbuch: Hueber Verlag - Chiaro! Nuova edizione B1 ab Lektion 3

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 08.09.2023**

€ 66, / 15 Freitage / 30 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1

Italienisch für Fortgeschrittene. 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 13.09.2023 € 53, / 12 Mittwoche / 24 UE

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, Altentagesstätte

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.09.2023

€ 57, / 13 Dienstage / 26 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A2.2 "Ciao, come stai?"

Dieser Kurs wird Sie mit Vergnügen bei Ihrer weiteren Entdeckung der italienischen Sprache begleiten. Der Schwerpunkt liegt auf Gesprächsbeteiligung anhand von verschiedenen Themen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-121-525206-6 ab Lektion 7 Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2023**

€ 66, / 15 Montage / 30 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch



Spanisch für den Urlaub A1.3

Einstieg in Sprache und Kultur

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten dort sprachlich vorbereitet sein? In diesem Kurs werden die wichtigsten Alltagssituationen im Hotel, Restaurant, beim Einkauf, etc., spielerisch geübt und landeskundliche Informationen vermittelt.

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 9 Ro 04.22.01

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 20.09.2023 € 53, / 12 Mittwoche / 24 UE

Spanisch A1.2

Planen Sie einen Urlaub in Spanien, verstehen aber die Sprache nicht? Vielleicht planen Sie sogar, auszuwandern? Lernen Sie sich anhand von typischen Alltagssituationen auszudrücken.

Üben Sie mit Gleichgesinnten den Umgang mit dieser schönen Sprache!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 4 Ro 04.22.02

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 08.09.2023**

€ 53, / 12 Freitage / 24 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.4

Wir lernen mit viel Spaß auf Spanisch einzukaufen, Essen zu bestellen, die Uhrzeit auszusprechen, in einer Stadt nach dem Weg und Attraktionen zu fragen.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 6

Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Do, 08.55-10.10 Uhr, ab 07.09.2023 € 45, / 12 Donnerstage / 20 UE





Spanisch A 1.7

Hast du schon mal Spanisch gelernt und möchtest die Sprache 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 genau das Richtige für dich! 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 12 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 05.09.2023

€ 53, / 12 Dienstage / 24 UE / Hinweis: max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1/2

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi. 19.00-20.30 Uhr. ab 06.09.2023 € 49- / 11 Mittwoche / 22 UE

Spanisch A2.2

Dieser Kurs ist für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten. 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, Raum 1 Do, 10.20-11.50 Uhr, ab 07.09.2023

€ 54,- / 12 Donnerstage / 24 UE

Spanisch A2.5

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 4 Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 05.09.2023 € 45,- / 10 Dienstage / 20 UE

Spanisch A2.9

Continuamos aprendiendo la gramática y la conversación va a ser un punto importante en este curso. Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3 ab Lektion 10

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Raum 1 Di, 10.20-11.50 Uhr, ab 05.09.2023

€ 49,- / 11 Dienstage / 22 UE

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 19.09.2023

€ 92,-/12 Dienstage / 24 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



IT- und Medienkompetenz

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!

Premium-Kleingruppe

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? 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 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, 14.12.2023, 12.00-14.00 Uhr

€ 16,-/3 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende / 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, 12.00-13.30 Uhr, ab 02.11.2023 € 60,-/5 Donnerstage / 10 UE / Hinweis: max. 8 Teil-

nehmende / 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

Di, 31.10.2023, 18.00-20.30 Uhr

Mi, 01.11.2023, 18.00-20.30 Uhr

Do, 02.11.2023, 18.00-20.30 Uhr

€ 67,- / 3 Tage / 10 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende / 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

Di, 31.10.2023, 15.45-18.00 Uhr

Mi, 01.11.2023, 15.45-18.00 Uhr

Do, 02.11.2023, 15.45-18.00 Uhr

€ 54,-/3 Tage/9 UE/Hinweis: max. 8 Teilnehmende / 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. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Ro 05.01.31

Helga Peters

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

Mi, 11.10.2023, 09.00-12.00 Uhr Do, 12.10.2023, 09.00-12.00 Uhr

Fr, 13.10.2023, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende /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. Voraussetzung: Neugier! Ro 05.01.32

Helga Peters

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

Mi, 06.09.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 07.09.2023, 09.00-12.00 Uhr

Fr, 08.09.2023, 09.00-12.00 Uhr

€ 84, / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende / 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. 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 im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8

Mi, 06.12.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 07.12.2023, 09.00-12.00 Uhr **Fr, 08.12.2023,** 09.00-12.00 Uhr

€ 84, / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet Einsteigerkurs

Premium-Kleingruppe

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Wir fangen ohne Fachchinesisch an - Sie lernen, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik 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 Pete

 $\textbf{\textit{Jugendhaus Dudenhofen,}} Schulungsraum \ im \ UG,$

Freiherr-vom-Stein-Straße 8 Mi, 22.11.2023, 09.00-12.00 Uhr

Do, 23.11.2023, 09.00-12.00 Uhr

Fr, 24.11.2023, 09.00-12.00 Uhr

€ 84, / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 4 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen

Es gibt viele Situationen, in denen es notwendig ist,

Sketchnoting für Einsteiger

Kleingruppe

Notizen und Mitschriften anzufertigen: Meetings, Vorlesungen, Konferenzen oder Lernmaterialien für die Schule. Damit diese Notizen keine unübersichtlichen Bleiwüsten werden, die keiner mehr durchliest, gibt es eine einfache Lösung: Sketchnoting!
Sketchnotes sind visuelle Notizen. Es geht darum, Bild und Text zu kombinieren und dabei mit Kreativität und Spaß bei der Sache zu sein. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum mit Freude und Kreativität den eigenen Stil zu entwickeln! Inhalte des Kurses: Einfache Symbole zeichnen, Einsatz von Schrift, Inhalte strukturieren. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner. Ro 05.06.02

Isabel Tzschentke

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 3

Sa, 18.11.2023, 13.30-17.45 Uhr

€ 25, / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Projektmanagement - praxisorientierte Einführung

Kleingruppe

Dieser Einführungskurs in das Projektmanagement bietet einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Aspekte der Projektplanung und des Projektdurchführung. Er beginnt mit der Auftragsklärung, um ein klares Verständnis der Ziele und Erwartungen zu gewährleisten. Anschließend konzentriert sich der Kurs auf die Projektplanung, einschließlich Methoden zur Strukturierung und Planung von Projektaufgaben. Die Fortschrittskontrolle ist ein weiteres wichtiges Thema, das behandelt wird, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden die Fähigkeit entwickeln, den Fortschritt ihrer Projekte effektiv zu überwachen. Darüber hinaus umfasst der Kurs wichtige ergänzende Themen wie Risikomanagement, Lessons Learned und Stakeholder-Kommunikation. Der Kurs richtet sich sowohl an Personen, die sich für Projektmanagement im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit interessieren, als auch an Personen, die private Projekte, z.B. in einem Sportverein, managen möchten. Ro 05.07.01

Alexander Volland

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.10.2023

€ 41, / 4 Mittwoche / 8 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Finanzen

Immobilienkauf gewusst wie - 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 Wohnungseigentümergemeinschaften sprechen wir über "versteckte Kosten". Es gibt Tipps zum Thema Lage und Zustand von Immobilien. Auch über Ihre Bankfinanzierung reden wir und was eine Grundschuld ist. Anschließend sind Sie in der Lage, Ihre Traum-Immobilie zu finden. Kursinhalte:

- Kaufvertrag: Was enthält ein Kaufvertrag? (Kauf-

preis, Grundstücksbeschreibung, Fälligkeit, Eigentumswohnung: Teilungserklärung, Wohnungseigentümergemeinschaft, Hausgeld)

- Welche Kosten entstehen? (Makler, Notar, Grundbuch, Eigenkapital)
- Lage und Zustand der Immobilie
- Finanzierung: Wie sieht ein Darlehensvertrag aus?
 Was ist eine Kreditwürdigkeitsprüfung? Brauche ich Eigenkapital? Was ist eine Grundschuld? Wo finde ich Informationen?

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 1

Fr, 19.01.2024, 17.00-21.00 Uhr

€ 27, / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / 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, Seminarraum 1

Mi, 17.01.2024, 19.00-21.15 Uhr

€ 9, min. 12 Teilnehmende € 10, min. 10 Teilnehmende

€ 13, min. 8 Teilnehmende 3 UE



Vom Sparer zum Aktionär

Kleingruppe

Sie wollten schon länger mal in Aktien investieren haben sich aber nicht getraut? 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. 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.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Altentagesstätte

Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 04.11.2023**

€ 41, / 2 Samstage / 8 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

STICHWORTVERZEICHNIS

	4
Achtsamkeit	27, 38,60, 65, 80
•••••	19, 58, 78
Akupressur	35,84
Alphabetisierung	
Ängste	38
Aquarellieren	18
Arabisch	40
Aroha®	62
Atem	64
Autogenes Trainir	ng 26,63,80
BBP	61
Beckenbodentrair	ning 61f, 81
Beruf	49ff, 72f, 90
Betriebsbesichtig	
	•••••
Betriebssysteme	50
Bewegung	
Beziehung	11
Bildbearbeitung a	am PC 23, 52
Bildungsurlaub	3f, 60
Biologie	9
Bosnisch	46
Buchführung	53
Burnoutpräventio	
Darrioutpraveritio	
Chinesisch	42
•	4, 50ff, 89
Computerkurse	7, 5011, 65
Dänisch	42
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
Datenschutz/-sich	
Demokratie	6,76
Deutsch	54
Deutsch als Frem	
	66,72,87
Didgeridoo	24
Drehkurse (Töpfei	rn) 20
Drucktechniken	18
	E
Einbürgerung	40
Eltern	10f
Energie	8f, 13, 22
Englisch	4 47ff 66 87
Englisch für den l	Beruf 4, 44, 87
Englisch für den E	561UI 4,44,07
Entspannung 26f	
Erbrecht	7, 59, 90
Ernährung	36f, 61, 76, 85
Ethik	12
Excel	51f, 54, 89
Exkursionen	9f, 13f, 60, 76
	F
Fairtrade	36
Familie 10ff,	
Farb-/Stilberatun	a 22.53.80
Fasten	02
	86 27 f
Fasten Faszientraining Feldenkrais®	27f

Film 7	
•••••	
	•
Fitness 31ff, 61f, 71f	
Focusing 38	
Fotografie 23, 57, 59, 73, 79	
Französisch 44f, 66f, 72, 88	
	•
Frauenkurse 12,84	
Führungen 13f,76	
Funktionelles Training 71,83	
G	
Garten 9,76	
Gebärdensprache 48	•
Gedächtnistraining 10,65,77	
Geschichte 6f	
Gesellschaft 5ff, 57, 69f, 76f	:
Gesundheit 25ff, 60ff, 70ff, 80ff	•
Gitarre 24,79f	•
	•
Grundbildung 54	
Gymnastik 31ff, 61f, 70f, 82ff	:
Н	
Häkeln 78	

Hula-Hoop 34	
Ikebana 79	
Immobilien 7,90	
Integrationskurse 40,66	•
Internet 50, 52f, 59, 90	
	•
Italienisch 45f, 67, 86, 88	•
Italienisch 45f, 67, 86, 88	•
J	
Japanisch 46	
J Japanisch 46	
J Japanisch 46 K Kaha® 27	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18	
Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61,72,85f	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f, 77, 80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3, 11	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f, 77, 80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3, 11	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10, 71f, 77, 80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3, 11 Koreanisch 46 Kosmetik 58, 60 Kräuter/Wildpflanzen 9f, 57	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f, 57 Kroatisch 46	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f, 61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f, 57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte	
J Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79	
Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10, 71f, 77, 80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3, 11 Koreanisch 46 Kosmetik 58, 60 Kräuter/Wildpflanzen 9f, 57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f, 58f, 79	
Japanisch 46 K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10, 71f, 77, 80 Klima 8f Kochen 36f, 61, 72, 85f Kommunikation 3, 11 Koreanisch 46 Kosmetik 58, 60 Kräuter/Wildpflanzen 9f, 57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f, 58f, 79	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79 L Länderkunde 14,69f	
J Japanisch	
J Japanisch	
J Japanisch	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79 L Länderkunde 14,69f Lesungen 16,73 M Malen 18f,58,78	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79 L Länderkunde 14,69f Lesungen 16,73 Literatur 16,73 M Malen 18f,58,78 Männerkurse 36,72	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79 L Länderkunde 14,69f Lesungen 16,73 Literatur 16,73 M Malen 18f,58,78 Männerkurse 36,72	
J Japanisch K Kaha® 27 Kalligraphie 18 Kaufmännische Kurse 53 Keramik 20f, 59 Kinderkurse 10,71f,77,80 Klima 8f Kochen 36f,61,72,85f Kommunikation 3,11 Koreanisch 46 Kosmetik 58,60 Kräuter/Wildpflanzen 9f,57 Kroatisch 46 Kultur 15ff Kunst- u. Kulturgeschichte 17f Kunsthandwerk 22f,58f,79 L Länderkunde 14,69f Lesungen 16,73 M Malen 18f,58,78	

Film	7	Mode 21t
Finanzen	7f, 60, 90	Musik, Musizieren 23f, 58, 68, 74,
Fitness 33	1ff, 61f, 71f	79
Focusing	38	N
Fotografie 23, 57	7, 59, 73, 79	Nachhaltigkeit 8ff, 13, 76
***************************************	66f, 72, 88	Nähen 21f, 78
Frauenkurse	12,84	Natur 8ff, 57, 76
Führungen	13f, 76	Naturheilkunde 12,84
Funktionelles Training	71,83	NLP 38
G		0
Garten	9,76	Office 4, 51f, 90
Gebärdensprache	48	Online lernen 7f, 10ff, 18, 35, 37f,
Gedächtnistraining	10,65,77	41, 43ff, 47, 52ff, 76
Geschichte	6f	Osteoporose (Prävention) 37, 62, 71
•	57, 69f, 76f	P
	f, 70ff, 80ff	Pädagogik 10ff, 77
Gitarre	24.79f	Patientenverfügung 7,60
Grundbildung	24, 7 51 54	
••••••		PC-Grundlagen 50f, 90
	1f, 70f, 82ff	Percussion/Schlagzeug 24,58
H	70	Persönlichkeitsentwicklung 3,11f,
Häkeln	78	38, 59, 77
Hormone	12	Philosophie 12
Hula-Hoop	34	Pilates 27, 32f, 61, 71, 84
		Pilze 9f, 76
Ikebana	79	Plastisches Gestalten 19ff
Immobilien	7, 90	Politik 61
Immunsystem 9, 26, 30	, 38, 64, 84	Polnisch 47
Integrationskurse	40,66	Portugiesisch 47
Internet 50,	52f, 59, 90	Pouring 78
Italienisch 45	f, 67, 86, 88	Präsentation 52f, 72
J		Prävention 35, 62, 71, 84
Japanisch	46	Projektmanagement 54,90
K		Prüfungen 40
Kaha®	27	Prüfungstraining DTZ 40,87
Kalligraphie	18	Prüfungstraining telc Deutsch 40
Kaufmännische Kurse	53	Psyche 38,85
Keramik	20f, 59	0
Kinderkurse 10	,71f,77,80	Qi Gong 3, 26, 65, 70
Klima	8f	R
Kochen 36f,	61,72,85f	Radieren 18
Kommunikation	3,11	Rechnen 54
Koreanisch	46	Recht 7, 59f, 90
Kosmetik	58,60	Reisen 60
Kräuter/Wildpflanzen	9f, 57	Resilienz 3, 38, 60, 80
Kroatisch	46	Rumänisch 47
Kultur	15ff	Russisch 47
Kunst- u. Kulturgeschicht	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	S S
***************************************	······	
Kunsthandwerk	22f, 58f, 79	Schießen 63
Ländorluss de	14 (0)	Schmieden 23
Länderkunde	14,69f	Schmuck 22f
Lesungen	16,73	Schreibwerkstatt 3,12
Literatur	16,73	Schwedisch 47
M		Schwimmkurse 711
Malen	18f, 58, 78	Selbstverteidigung 84
Männerkurse	36,72	Serbisch 46
Medien(-kompetenz)	50, 52f, 59,	Singen 24
	72f, 89f	Sketchnoting 53,90
Meditation 26ff	f, 65, 80, 82	Smart-/iPhone 50, 53, 59, 72f, 89

smovey®	32
Social-Media	53
Soft Skills	54
	1, 47f, 67, 86, 88f
Spaniscri	19,79
Speckstein	······
Spieletreff	59
Spracheinstufung	
Speckstein	19
Stadtkultur	13f, 76
Stimmtraining	24,64
Stressbewältigung	3, 26ff, 38, 60
Stretching	33,82ff
Stricken	78
TA	
	FO FO 724 00
Tablet/iPad	50, 59, 72f, 89
Tai Chi	
Tanz	16f, 62f, 77, 83
Testament	7, 59, 90
Textiles Gestalten	21f, 78
Türkisch	48
U	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
Umweltbildung	8ff, 76
Ungarisch	48
V	то
V	F26
Visualisierung	52f
Verbraucherfragen	7f, 59f, 90
Versicherungen	8,60
Vorsorgevollmacht	7, 60

Vorträge 6ff, 10ff,	17f, 35ff, 50, 52,
Vorträge 6ff, 10ff,	17f, 35ff, 50, 52, 59f, 69f
Vorträge 6ff, 10ff,	17f, 35ff, 50, 52, 59f, 69f
W	59f, 69f
W Wald	59f, 69f 9, 27, 57, 63
W Wald Waldbaden	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63
Wald Waldbaden Walking	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63
Wald Waldbaden Walking Wanderungen	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61
W Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50
W Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 19 31f, 61, 70f,
W Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 g 31f, 61, 70f, 82
W Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 g 31f, 61, 70f, 82
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 10 31f, 61, 70f, 82 51, 90
W Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 g 31f, 61, 70f, 82
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 10 50 131f, 61, 70f, 82 51, 90
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 10 50 131f, 61, 70f, 82 51, 90
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 10 31f, 61, 70f, 82 51, 90
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business Y	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 17, 61 10 50 131f, 61, 70f, 82 51, 90 53 28ff, 64f, 70, 81f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business Y	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 19 31f, 61, 70f, 82 51, 90 53 28ff, 64f, 70, 81f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business Y Yoga A Zeichnen	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 10 50 17, 61 10 50 131f, 61, 70f, 82 51, 90 53 28ff, 64f, 70, 81f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business Y Yoga A Zeichnen	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 19 31f, 61, 70f, 82 51, 90 53 28ff, 64f, 70, 81f
Wald Waldbaden Walking Wanderungen Wassergymnastik Webseiten ersteller Wechseljahre Wein Wildnispädagogik Windows Wirbelsäulentrainin Word X Xpert Business Y Yoga A Zeichnen	59f, 69f 9, 27, 57, 63 63 34f, 64, 76 71f 52 12, 37 17, 61 10 50 19 31f, 61, 70f, 82 51, 90 53 28ff, 64f, 70, 81f

ഗ
_
Z
\neg
$\boldsymbol{\mathcal{L}}$
Δ
_
ш
Σ
~
_
Z
₹

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

u vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R	withelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	uk Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	uks Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro		uks Kreis Offenbach / vhs Dreieith / vhs Rädermark Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
Name/Vorname					Name/Vorname
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechifgten)	Vorname eines Erziehungsberech	ntigten)		_	(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name
Straße/Hausnummer				_	Straße/Hausnummer
PLZ/Wohnort				_	PLZ/Wohnort
Telefon (tagsüber)				_	Telefon (tagsüber)
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	ndet)			_	E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwe
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 mä	🗖 männlich 🔝 weiblich (freiwillig	Weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	icken)	_	Jahrgang: Geschlecht: 🗖 m
KURS-NR.:	TITEL				KURS-NR.:
KURS-NR.:	TITEL				KURS-NR.:
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beflügen)	befreiung. (Nachweis bitte ur	ıbedingt der Anmeldung b	oeifügen)		🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen:	hs Dreieich, vhs Dietzenbac	:h, vhs Rodgau und vhs R	k ödermark bitte Zahlart		Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, v wählen:
☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzg ☐ Ich möchte per Lastschriff bezahlen und	bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung) bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	r pro Veranstaltung) ındat (siehe Rückseite)			 Ich möchte per Rechnung bezahlen (zz Ich möchte per Lastschriff bezahlen und
Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	ıer per Rechnung bezahlt, bitte	s beachten Sie dabei die ge	əstaffelten Gebühren bei		Kurse der vhs Heusenstamm werden imn weniger als 10 Teilnehmenden.
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)	und Zuname)				Datum Unterschrift (Vor
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	rziehungsberechtigten.)			_	(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines I
Mit der Unterschrift werden die Feilnahmebedingungen 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.	ie Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn o en Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	n vhs anerkannt und es wird tienschutzerklärung finden Sie j ich.	erklärt, dass die jeweils am Beginn des		Mit der Unterschrift werden die Teilnahmeb Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Programmteils der veranstaltenden Volkshochsch

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

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

whs Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

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

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!	
Datum/Ort Unterschrift	
IBAN: DE	
Redifinstitut (Name) BIC: BIC:	
Postleitzahl und Wohnort	
Straße und Hausnummer	
Name und Vorname (Kontoinhaber)	
ich ermachtige die veranstaltende vhs. bitte oben ankreuzen) zahlungen von meinem Konto mittels Lastschritt 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 belastienweis: 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.	
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.	
□ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)	
	1