Volkshochschule
Kreis Offenbach

# Programm 1. Halbjahr 2024

Februar bis August

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

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Rodgau

# Informationen

**Auskunft/Anmeldung**
Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.
**Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231**
**Fax: 06106 693-2009**
**E-Mail: 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: Donnerstag, der 01.02.2024**

**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.**

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

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

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

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

**Sonstige Bedingungen**
**Mindestbeteiligung:**
In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.
**Teilnahmebescheinigungen:**
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die 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.
Die Teilnahmegebühr beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Eintritt und Führung.

### Jüdisches Museum Frankfurt Was es bedeutet jüdisch zu sein: 3 Frankfurter Familien

Über Generationen hinweg widmet sich diese Führung der Geschichte von den drei jüdischen Familien Senger, Rothschild und Frank/Elias. Führung mit Roman Schumilow.
Ro 01.09.01
Silke Ott
**Frankfurt am Main**
**Do, 22.02.2024,** 13.00-19.00 Uhr
€ 28,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim um 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hauptfriedhof Frankfurt mit Christian Setzepfandt

Kein Frankfurter Ort spiegelt wohl so interessant die Geschichte der Stadt und seiner Persönlichkeiten wider wie der 1828 angelegte Frankfurter Hauptfriedhof. Lassen Sie sich überraschen.
Ro 01.09.02
Silke Ott
**Frankfurt am Main**
**Sa, 20.04.2024,** 10.00-15.00 Uhr
€ 21,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim um 10:00 Uhr, Anmeldung erforderlich /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Führung durch den Palmengarten mit Christian Setzepfandt

Über 150 Jahre gibt es bereits den Palmengarten. Eine Überblicksführung. Evtl. anschließender Cafébesuch (wetterabhängig).
Ro 01.09.03
Silke Ott
**Frankfurt am Main**
**Fr, 17.05.2024,** 13.00-19.00 Uhr
€ 28,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim um 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spaziergang vom IG-Farben Haus zum Grüneburgpark und Koreagarten mit Christian Setzepfandt

3 Parks und doch so unterschiedlich. Ein Spaziergang.
Ro 01.09.04
Silke Ott
**Frankfurt am Main**
**Fr, 14.06.2024,** 13.00-18.00 Uhr
€ 21,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim um 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mundartführung Offenbach

Ein Rundgang durch die Offenbacher Innenstadt, vom Mainufer bis zum Wilhelmsplatz.
Ro 01.09.05
Silke Ott
**Offenbach**
**So, 14.04.2024,** 13.00-18.00 Uhr
€ 23,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim um 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Finanzen

### Immobilienkauf - ohne Stolpersteine

*Kleingruppe*
Sie suchen Ihre Traumimmobilie? Eine sorgfältige Vorbereitung beim Kauf einer Immobilie ist entscheidend. Dazu dient dieser Workshop, in dem sie anhand von Beispielen Ihre Traumimmobilie suchen. Wir behandeln folgende Fragen:
1. Welche Art von Immobilie passt am besten zu meinen Bedürfnissen?
2. Wie hoch ist der aktuelle Marktwert der Immobilie?
3. Wie ist meine Kreditwürdigkeit und wie viel Eigenkapital brauche ich?
4. Gibt es versteckte Kosten, die ich bei diesem Kauf beachten sollte?
5. Welche Fallen können in einem Kaufvertrag stecken?

Damit Sie verstehen, wie ein Immobilienkauf funktioniert, erarbeiten wir in dem Workshop, wie Sie sich gründlich über den gesamten Prozess informieren können. Von der Suche nach der richtigen Immobilie bis zur Finanzierung, rechtlichen Aspekten und Vertragsabschlüssen. So stellen Sie sicher, dass Sie gut vorbereitet sind und keine wichtigen Schritte übersehen.
Die Tipps gibt unsere Dozentin mit 30 Jahren Erfahrung im Immobilienbereich.
Ro 01.03.01
Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Sa, 18.05.2024,** 10.00-14.30 Uhr
€ 30,- / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Grundlagenkurs Erbrecht

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten.
Folgende Themen werden behandelt:
1. Wie erstelle ich ein wirksames Testament?
2. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?
3. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?

Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet. Fallbeispiele werden besprochen.
Ro 01.03.02
Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
**Do, 16.05.2024,** 18.00-20.30 Uhr
€ 10,- min. 12 Teilnehmende
€ 12,- min. 10 Teilnehmende
€ 14,- min. 8 Teilnehmende

### Vom Sparer zum Aktionär

*Kleingruppe*
Sie wollten schon länger mal in Aktien investieren, doch an den Aktienmarkt trauen Sie sich nicht so recht heran, weil Sie sich (noch) zu wenig damit auskennen? Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen. Ausführliche Informationen und Praxistipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage bietet dieses Seminar am zweiten Tag. Doch was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? Was bringt es mir, wenn ich auf dem Kapitalmarkt in nachhaltige Produkte investiere? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es? Hierauf erhalten Sie die Antworten.
Ro 01.03.03
Ralf Stock
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 09.03.2024**
€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Nachhaltigkeit

### Wildobst - Webinar

In diesem Webinar erklären wir Ihnen alles rund um das Thema Wildobst - Arten, Pflege und Verwertung. Meeting-Software: Webex, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.
Ro 01.04.01
Kai Heckele, Zertif. Landschaftsobstbauer
**Online-Kurs**
**Mi, 12.06.2024,** 18.30-20.00 Uhr
€ 5,- min. 12 Teilnehmende
€ 6,- min. 10 Teilnehmende
€ 8,- min. 8 Teilnehmende

**Insekten-Nisthilfen - Webinar**
In diesem Webinar erklären wir Ihnen alles rund um den Bau von Insektennisthilfen, die verschiedenen Insektenarten sowie den richtigen Standort. Meeting-Software: Webex, die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.
Ro 01.04.02
Kai Heckele, Zertif. Landschaftsobstbauer
**Online-Kurs**
**Mi, 13.03.2024,** 18.30-20.00 Uhr
€ 5,- min. 12 Teilnehmende
€ 6,- min. 10 Teilnehmende
€ 8,- min. 8 Teilnehmende

## 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.
Ro 01.05.11
Gabriele Ginn
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Alter Weg 63F, Familieninsel
Mo, 09.15-10.45 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 106,- / 10 Montage / 20 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

**Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis**
*Kleingruppe*
Leonardo da Vinci wusste schon „So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung". Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr wertvolles Denkorgan mit vergnüglichen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten nicht rosten zu lassen. Sie werden gehirngerechtes Arbeiten kennenlernen, dazu hilfreiche Methoden, um sich Dinge besser merken zu können. Was Sie bemerken werden, ist eine verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie eine Aktivierung Ihrer Kreativität. Nachweislich werden die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert. Das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gestärkt. Kommen Sie in das Gedächtnis-Fitness-Studio und bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab. Mitzubringen: Schreibmaterial
Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1

Ro 01.06.01
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 19.02.2024**
€ 39,- / 5 Montage/ 10 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.02
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 03.06.2024**
€ 39,- / 5 Montage / 10 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**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. Mit vielen Übungen wird Ihr Gedächtnis auf angenehme Art und Weise trainiert. 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 29.02.2024**
€ 77,- / 10 Donnerstage / 20 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

KULTUR – GESTALTEN

## Literarische Praxis

**Illustrationen für ein Buch**
*Kleingruppe*
Sind Sie Zeichner, Maler und ein kreativer Kopf? Interessieren Sie Bücher und Sie wollen beides vereinen? Stellen Sie sich vor, dies ist Ihr Bild, das in einem Buch veröffentlicht wird! Wie sollte solch ein Bild sein, damit es in ein Buch passt? Wie sieht es mit dem Format aus? Was ist darüber hinaus noch nötig, damit mein Bild auch zur Geltung kommt? Wie verhält es sich mit der Digitalisierung und der Auflösung (Pixel)? All das, und vieles weitere klären wir in diesem Kurs. Gerne können Sie eigene Bücher oder Zeichnungen mitbringen, diese werden wir als Fallbeispiele zu Rate ziehen. Offene Fragen werden im Kurs gerne beantwortet. Die Dozentin ist eine erfahrene Autorin und Verlagsinhaberin.
Ro 02.02.02
Bianca Winter
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 3
**Mo, 10.06.2024,** 10.30-12.00 Uhr
€ 9,- / 2 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Vereinfache deinen Schreibstil!**
*Kleingruppe*
Kennst du das? Bücher und Texte, die unverständlich sind - und damit schwierig zu lesen! Wie sieht es mit Ihrem eigenen Schreibstil aus? Neigen Sie vielleicht zu „Schachtelsätzen" oder zur Verwendung von vielen Fremdwörtern? Wie vereinfache ich meinen Text? Wie mache ich meinen Text verständlicher? Was ist nötig, damit mein Text gerne gelesen wird? Sie erhalten Tipps und Tricks, die es so nicht in der Schule gibt. Egal in welchem Alter - hier sind Sie richtig! Die Dozentin ist eine erfahrene Autorin und Verlagsinhaberin.
Ro 02.02.03
Bianca Winter
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 3
**Sa, 24.02.2024,** 10.00-11.30 Uhr
€ 9,- / 2 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Theater

**Stand-Up Theater für Kids von 8-13 Jahren - Osterferienkurs**
Wir sind kleine Schauspieler, die in ganz spontane Rollen schlüpfen! Du lernst, was einen richtig guten Schauspieler ausmacht, und darfst das natürlich auch selbst ausprobieren. Wir werden uns heute ein kleines Theaterstück ausdenken und zusammen aufführen.
Ro 02.04.01
Bianca Winter
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
**Fr, 05.04.2024,** 09.30-14.00 Uhr
€ 12,- min. 12 Teilnehmende
€ 14,- min. 10 Teilnehmende
€ 18,- min. 8 Teilnehmende
6 UE / Kinder-Gebühr, keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung möglich

## 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.
Ro 02.05.01
Uwe Kraemer-AveMarie
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal
Fr, 20.00-21.00 Uhr, **ab 08.03.2024**
€ 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,
Fr, 19.30-21.30 Uhr, **ab 09.02.2024**
€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE

*Leo Lüdicke, Tanzlehrer*

### Standardtänze für Anfänger

Entdecke die Vielfalt und die Freude am Tanzen! Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Unser Tanzkurs eignet sich für Damen und Herren, Einzelpersonen und Paare, jung und alt - kurzum: für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. Entdecken Sie bei lockerer Atmosphäre den Spaß an Standard und Lateinamerikanischen Tänzen. In entspanntem Ambiente erlernen Sie die Gesellschaftstänze wie z. B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha, Tango und Rumba. Unser Tanzlehrer Leo zeigt Ihnen wie es geht, so dass Sie das Erlernte auch überall anwenden können, egal ob zu aktuellen Charts, Klassischer Tanzmusik, auf Tanzpartys oder bei Abschlussbällen.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk
Bitte beachten Sie die Kurstermine auf unserer Webseite, dieser Kurs findet in Dudenhofen und Nieder-Roden im Wechsel statt.
Ro 02.05.03
Leo Lüdicke, Tanzlehrer für Standardtänze
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 22.02.2024**
€ 36,- min. 12 Teilnehmende
€ 44,- min. 10 Teilnehmende
€ 55,- min. 8 Teilnehmende
7 Donnerstage / 14 UE

### Standardtänze für Fortgeschrittene

Entdecke die Vielfalt und die Freude am Tanzen! Für diese Gelegenheit werden Vorkenntnisse in den Tänzen eines Anfängerkurses (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha, Tango und Rumba) vorausgesetzt um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden und Teilnehmende von Anfang an auf einem vergleichbaren Wissensstand sind. Unser Tanzkurs eignet sich für Damen und Herren, Einzelpersonen und Paare, jung und alt, kurzum: für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. In entspanntem Ambiente erlernen Sie Gesellschaftstänze wie z. B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha, Tango, Rumba, Jive, Salsa, Quickstep und Hacke-Spitze-Polka und erweitern die im Anfängerkurs gelernten Tänze mit neuen Posen.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk
Bitte beachten Sie die Kurstermine auf unserer Webseite, dieser Kurs findet in Dudenhofen und Nieder-Roden im Wechsel statt.
Ro 02.05.04
Leo Lüdicke, Tanzlehrer für Standardtänze
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.06.2024**
€ 31,- min. 12 Teilnehmende
€ 37,- min. 10 Teilnehmende
€ 47,- min. 8 Teilnehmende
6 Donnerstage / 12 UE

## Malen und plastisches Gestalten

### Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. 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, 20.04.2024,** 09.00-15.00 Uhr
**So, 21.04.2024,** 09.00-15.00 Uhr
€ 56,- min. 10 Teilnehmende
€ 70,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 2 Tage / 16 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Urban Sketching für Einsteiger

*Kleingruppe*

„Urban Sketchers“ sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die ihren Alltag, die Orte an denen sie wohnen oder die sie bereisen, live und vor Ort per Zeichnungen in Skizzenbüchern festhalten. Es geht darum „direkt aus dem Leben zu zeichnen“ und den Moment einzufangen. Das Motto der Urban Sketchers lautet „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ Getreu diesem Motto lernen wir in diesem Kurs Grundtechniken des Zeichnens (Formen, Bildaufteilung, Perspektiven, Einsatz von Licht und Schatten). Nachdem wir uns mit den Grundtechniken vertraut gemacht haben, gehen wir nach draußen und zeichnen, was wir dort sehen! Mitzubringen: einen Zeichenblock oder Skizzenbuch, Stifte (Bleistift, einige Fineliner in schwarz und bunt) und Kleidung passend zum Wetter.
Ro 02.07.05
Isabel Tzschentke
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
**Sa, 06.07.2024,** 10.00-15.30 Uhr
€ 30,- / 6 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

### Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

*Kleingruppe*

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, Schreibutensilien 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 08.02.2024**
€ 46,- / 6 Donnerstage / 12 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop nachträgliche Ferse in Socken stricken

*Kleingruppe*

Sie können Socken stricken, möchten nun die auch in Anleitung beschriebene nachträgliche Ferse lernen. Bitte bereiten Sie einen Sockenschaft vor, dann können wir direkt starten. Mitzubringen: Sockenwolle, dazu passende Nadeln und eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke. Papier und Stift für Notizen, kontrastfarbiger Sockenwollrest.
Ro 02.09.12
Jutta Fröhlich
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
**Sa, 24.02.2024,** 09.30-11.45 Uhr
€ 12,- / 3 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 Schreibutensilien.
Ro 02.09.02
Jutta Fröhlich
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 19.02.2024**
€ 31,- / 4 Montage / 8 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Colorwork in der Runde stricken
*Kleingruppe*
Sie können stricken, aber immer nur Streifen reizen Sie nicht mehr? Sie möchten gerne mehrfarbige Muster stricken lernen? Wir werden einen Cowl (eine Art Loop-Schal) mit Colorwork in der Runde stricken. Mitzubringen: Wolle, die Sie am Hals tragen möchten. Dazu passende Rundstricknadel mit Seillänge 60 cm und Schreibutensilien.
Ro 02.09.05
Jutta Fröhlich
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
**Sa, 03.02.2024,** 09.30-11.45 Uhr
€ 12,- / 3 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken von der Spitze aus
*Kleingruppe*
Sie können Socken stricken, aber bisher nur vom Bündchen aus. Nun suchen Sie die Herausforderung und möchten ein Knäuel Sockenwolle komplett aufbrauchen können?
Hier lernen Sie den Anschlag an der Spitze und auch die Shadow Wrap Ferse, sofern wir schnell genug sind. Mitzubringen: Sockenwolle, dazu passende Nadeln, eine Rundstricknadel in gleicher Nadelstärke und Schreibutensilien
Ro 02.09.06
Jutta Fröhlich
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
**Sa, 09.03.2024,** 09.30-11.45 Uhr
€ 12,- / 3 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Häkeln für Anfänger & leicht 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, Altentagesstätte
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 15.04.2024**
€ 31,- / 4 Montage / 8 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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

Ro 02.09.07
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2024**
€ 53,- min. 10 Teilnehmende
€ 66,- min. 8 Teilnehmende
5 Montage / 20 UE

Ro 02.09.08
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 05.03.2024**
€ 53,- min. 10 Teilnehmende
€ 66,- min. 8 Teilnehmende
5 Dienstage / 20 UE

Ro 02.09.09
Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 29.04.2024**
€ 53,- min. 10 Teilnehmende
€ 66,- min. 8 Teilnehmende
5 Montage / 20 UE

Ro 02.09.10
Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 30.04.2024**
€ 53,- min. 10 Teilnehmende
€ 66,- min. 8 Teilnehmende
5 Dienstage / 20 UE

### Wochenend-Nähkurs
*Kleingruppe*
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie haben Spaß am Nähen oder möchten erste Näherfahrungen sammeln? Unter Anleitung und mit wertvollen Tipps lernen Sie an diesem Wochenende ein einfaches Kleidungsstück anzufertigen. Am Montag zuvor besprechen wir Schnitt, Material und was Sie sonst noch benötigen. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können mitgebracht werden. Der Kurs findet am Wochenende in Raum 1 statt.
Ro 02.09.13
Jacqueline Schmidt, Damenschneiderin
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
**Mo, 18.03.2024,** 18.00-19.30 Uhr
**Sa, 23.03.2024,** 10.00-16.00 Uhr
**So, 24.03.2024,** 10.00-16.00 Uhr
€ 69,- / 3 Tage / 18 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, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und evtl. gewünschtes Schnittmuster.
Marie-Luise Macey
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1

Ro 02.09.03
Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 79,- min. 10 Teilnehmende
€ 99,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 10 Montage /
30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.04
Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 79,- min. 10 Teilnehmende
€ 99,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 10 Dienstage /
30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kunsthandwerk

### Kreativkurs Floristik
*Kleingruppe*
Für die Osterzeit binden wir schöne Kränze und Gestecke aus frischen Blumen und Naturmaterialien. Materialkosten i. H. v. 20,-€ werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.
Ro 02.10.11
Kirsten Roth
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Mo, 25.03.2024,** 17.00-19.00 Uhr
**Mo, 01.04.2024,** 17.00-19.00 Uhr
€ 24,- / 2 Tage/ 5 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 zu folgendem japanischen Haiku mitbringen: „Blüten laden ein - öffnen weit ihre Tore - für Frühlingsgäste".
Ro 02.10.12
Karin Teske
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.03.2024**
€ 42,- min. 12 Teilnehmende
€ 50,- min. 10 Teilnehmende
€ 62,- min. 8 Teilnehmende
8 Donnerstage / 16 UE

*Laura Mohr, Visagistin*

### Floraler Haarschmuck für den Junggesellinnen-Abschied

In diesem Kurs lernen angehende Bräute und deren Begleitungen ihren Haarschmuck und ihre Armbänder selbst herzustellen. Materialkosten i. H. v. 20,- € je Person werden direkt im Kurs an die Dozentin entrichtet.
Ro 02.10.13
Kirsten Roth
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Sa, 01.06.2024,** 10.00-16.00 Uhr
€ 21,- min. 12 Teilnehmende
€ 25,- min. 10 Teilnehmende
€ 31,- min. 8 Teilnehmende

### Badebomben, Massage-Bars, Peeling und Badesalz selbstgemacht

Kreieren Sie mit unserer Dozentin ganz unterschiedliche und wundervoll duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen! Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man benutzen kann und selbstverständlich können Sie Ihre Ergebnisse mit nach Hause nehmen. Mitzubringen: Schürze, Küchenhandtücher, Seifenformen, Organza Geschenksäckchen, Klarsichtfolie- / Tüten, Schraubglas, ca. 250 ml, Silikon Pralinenformen, hitzebeständige Plastikbecher (was immer davon Sie zu Hause haben). Materialkosten in Höhe von 10,-€ sind direkt im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
Ro 02.10.51
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 29.02.2024,** 18.00-21.00 Uhr
€ 10,- min. 12 Teilnehmende
€ 12,- min. 10 Teilnehmende
€ 16,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Medienpraxis

### Schnupperkurs Hörbuch- und Synchronsprecher

*Kleingruppe*
Dies ist ein Schnupperkurs, für alle diejenigen, die schon immer einmal wissen wollten, was ein Synchronsprecher oder ein Hörbuchsprecher mit sich bringen sollte. Du bekommst einen Überblick, welche Klangfarbe eine Stimme haben sollte, oder wie man sich in die verschiedensten Rollen hineinversetzen kann. Dieser Kurs ist für diejenigen interessant, die mit der Idee liebäugeln, so etwas einmal auszuprobieren. Wir üben mit kleinen Werkzeugen, wie sich deine Stimme an verschiedene Charaktere anpassen kann und was du noch üben kannst, wenn du eigene Aufnahmen planst. Dieser Kurs ist nicht dafür da, um einen Synchron- oder Hörbuchsprecher voll auszubilden. Wir machen uns nur langsam aber sicher mit dem Thema vertraut.
Ro 02.11.01
Bianca Winter
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Sa, 08.06.2024,** 11.00-12.30 Uhr
€ 12,- / 2 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## 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, Aula
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 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

Ro 02.13.02
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 52,- / 15 Mittwoche / 20 UE

Ro 02.13.03
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 52,- / 15 Mittwoche / 20 UE

Ro 02.13.05
**Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 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 06.02.2024**
€ 52,- / 15 Dienstage / 20 UE

Ro 02.13.07
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 52,- / 15 Dienstage / 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Christoph Roßbach

Ro 02.13.09
**Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 59,- / 17 Dienstage / 23 UE

Ro 02.13.10
**Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 59,- / 17 Dienstage / 23 UE

## Farb- und Typberatung

### Make-up Workshop

*Premium-Kleingruppe*
In diesem Kurs erlernen Sie theoretische und praktische Grundlagen sowie Techniken für ein typgerechtes, natürliches Make-up. Unter professioneller Anleitung werden die einzelnen Schritte geübt und angewandt. So lernen Sie Herausforderungen wie z. B. Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken perfekt zu kaschieren. Es erwartet Sie ein toller Vorher-/Nachher-Effekt, der Ihre Haut und Sie selbst zum Strahlen bringen wird! Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte.
Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden direkt im Kurs an die Kursleitung gezahlt.
Ro 03.00.01
Laura Mohr, Visagistin
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 3
**Sa, 16.03.2024,** 11.00-14.00 Uhr
€ 29,- / 4 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Frühling, Sommer, Herbst oder Winter?**
**Strahlen Sie mit Ihren persönlichen Farben!**
*Kleingruppe*
Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. 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 verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen.
Ro 03.00.02
Marion Wilzbach
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Mi, 06.03.2024,** 18.00-21.30 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, Ihre Proportionen gut in Szene setzen und die „Sitzfalle" vermeiden. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich eine Basis-Garderobe zusammenstellen können, die zu Ihrem ganz persönlichen Stil passt und sowohl beruflich als auch privat einen gelungenen Auftritt verspricht.
Ro 03.00.03
Marion Wilzbach
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 3
**Di, 19.03.2024,** 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.***

**Resilienz stärken mit Yoga und Selbstfürsorge**
*Kleingruppe*
Resilienz bezeichnet die innere Widerstandsfähigkeit und Kraft. Um diese Stärke in uns zu entwickeln, ist es von entscheidender Bedeutung, ein Gefühl von Stabilität und Sicherheit in unserem Inneren zu etablieren. Yoga bietet uns die Möglichkeit, eine tiefere Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen, was uns dabei unterstützt, diesen inneren Halt zu festigen. Während des zweitägigen Workshops laden wir Sie ein, auf eine Reise zu sich selbst zu gehen. Ziel ist es innere Stärke durch Körperbewusstseinsübungen, Selbstreflexion und meditative Einkehr zu kultivieren. Hier haben Sie die Gelegenheit, an Ihrer inneren Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und die innere Kraft zu entdecken. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, warme Socken, Schreibutensilien und ein Getränk
Ro 03.01.01
Shirin Marton
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Multifunktionsraum
**Sa, 03.02.2024,** 12.30-16.30 Uhr
**So, 04.02.2024,** 12.30-16.30 Uhr
€ 54,- / 2 Tage / 11 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Inneres Zur-Ruhe-Kommen durch Meditation**
*Kleingruppe*
In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Förderung von innerer Ruhe und Selbstreflexion durch verschiedene Meditationsmethoden. Meditation ist eine bewährte Praxis zur Entspannung und geistigen Sammlung. Sie hilft, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und inneren Frieden zu finden. Durch gezielte Atem- und Achtsamkeitsübungen können äußere Ablenkungen überwunden werden, was sich positiv auf das seelische Wohlbefinden auswirkt und Stress reduzieren kann. Diese Reise zur inneren Mitte fördert die persönliche Entfaltung und ist eine Oase der Gelassenheit inmitten des modernen Lebens. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. ein kleines Kissen, warme Socken, Decke und ein Getränk
Ro 03.01.02
Shirin Marton
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Multifunktionsraum
Do, 18.30-19.30 Uhr, **ab 08.02.2024**
€ 41,- / 6 Donnerstage / 8 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 dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns „Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Pro 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 Nhat 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 08.02.2024**
€ 128,- / 10 Donnerstage / 20 UE /
Hinweis: max. 9 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.
Mitzubringen: Decke, Handtuch. Matten sind vorhanden.
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 28.02.2024**
€ 75,- / 6 Mittwoche / 8 UE /
Hinweis: max. 7 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Yoga für mich**
**- Zeit zum Stärken und Auftanken**
Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht Ihnen dies eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.13
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
**Rodgau (Nieder-Roden),** Bürgerhaus, kleiner Saal
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 12.03.2024**
€ 50,- min. 12 Teilnehmende
€ 60,- min. 10 Teilnehmende
€ 75,- min. 8 Teilnehmende
13 Dienstage / 17 UE

**Yoga für den Rücken**
**- Eine stabile Aufrichtung im Alltag**
In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erlernen Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken ein gestärktes Fundament für die Anforderungen des Täglichen ermöglichen wollen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.14
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Multifunktionsraum
Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 11.03.2024**
€ 46,- min. 12 Teilnehmende
€ 56,- min. 10 Teilnehmende
€ 70,- min. 8 Teilnehmende
12 Montage / 16 UE

### Den Beckenboden stärken mit Yoga
*Kleingruppe*
Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.16
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
**Rodgau (Jügesheim),** Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
**Sa, 13.04.2024,** 11.00-14.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken
*Kleingruppe*
Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.17
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Gartenstraße 48; **DER YOGARAUM**
**Sa, 04.05.2024,** 11.00-14.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE / Hinweis: max. 7 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### YOGA - Wandern - Wohlfühlen Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 30.05. bis 02.06.2024
So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen? Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Der Preis beinhaltet 3 Übernachtungen, Vollpension, Tee, Kaffee. Sonstige Getränke werden nach individuellem Verbrauch zusätzlich berechnet. Nähere Hotelinfos unter: www.biek-seminar-gaestehaus.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Vorläufiger Anmeldeschluss: 1. April 2024.
Ro 03.01.36
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
**64739 Höchst-Hassenroth,** BIEK Seminarhaus-Gästehaus, Am Dachsrain 2
**Donnerstag, 30.05.** ab ca. 14 Uhr
bis **Sonntag, 02.06.2024**
€ 85,- / 4 Tage
**(zzgl. 274,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Einzelzimmer)**
Hinweis: max. 10 Teilnehmende
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga
Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist, das Wissen über die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch, Sitzkissen, evtl. Decke.
Ro 03.01.37
Gabriele Ziegler
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Multifunktionsraum
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 104,- min. 12 Teilnehmende
€ 125,- min. 10 Teilnehmende
€ 157,- min. 8 Teilnehmende
18 Dienstage / 36 UE

## Bewegung / Fitness

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

### Gesundheitskurs Gymnastik
Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!
Die 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.
Ro 03.02.01
Rainer Bauer
**Rodgau (Nieder-Roden),** Bürgerhaus, großer Saal
Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 59,- min. 12 Teilnehmende
€ 71,- min. 10 Teilnehmende
€ 88,- min. 8 Teilnehmende
17 Dienstage / 23 UE

### Wirbelsäulengymnastik
In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich.
Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Matte, großes Handtuch, Getränk
Christian Löw
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27

Ro 03.02.02
Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Montage / 24 UE
Ro 03.02.03
Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Montage / 24 UE

### Starker Rücken und Co.
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Wasser
Ute Weber-Werne
**Rodgau (Nieder-Roden),** Gartenstadtschule, Turnhalle,

Ro 03.02.04
Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 15.02.2024**
€ 49,- min. 12 Teilnehmende
€ 58,- min. 10 Teilnehmende
€ 73,- min. 8 Teilnehmende
14 Donnerstage / 19 UE

Ro 03.02.05
Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 15.02.2024**
€ 49,- min. 12 Teilnehmende
€ 58,- min. 10 Teilnehmende
€ 73,- min. 8 Teilnehmende
14 Donnerstage / 19 UE

Ro 03.02.06
Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 15.02.2024**
€ 49,- min. 12 Teilnehmende
€ 58,- min. 10 Teilnehmende
€ 73,- min. 8 Teilnehmende
14 Donnerstage / 19 UE

### Rückenfit
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen", Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.08
Susanne Dey
**Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Dienstage / 20 UE

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

Ro 03.02.10
Eva Roth
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Di, 14.30-15.30 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 14 Teilnehmende
15 Dienstage/ 20 UE

Ro 03.02.11
Eva Roth
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Di, 15.45-16.45 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Dienstage / 20 UE

### Fit ab 60 - für Frauen
Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk
Monika Dries
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal.

Ro 03.02.12
Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Mittwoche / 24 UE

Ro 03.02.13
Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Mittwoche / 24 UE

### 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. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Bitte mitbringen: Fitnessmatte für Bodenübungen, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. 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, 15.06.2024,** 10.00-12.00 Uhr
€ 7,- min. 12 Teilnehmende
€ 8,- min. 10 Teilnehmende
€ 10,- min. 8 Teilnehmende
3 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

*Susan Guttzeit, Dozentin für Active Isolated Streching*

### 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. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für die Schultern, Nacken und Hände kennen. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk. 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, 15.06.2024,** 13.00-15.00 Uhr
€ 7,- min. 12 Teilnehmende
€ 8,- min. 10 Teilnehmende
€ 10,- min. 8 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. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung und Getränk.
Ro 03.02.16
Jasmin Jacke
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Mittwoche / 20 UE

### Rückenfit am Abend
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 nach Feierabend etwas Gutes tun möchten. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung und Getränk.
Ro 03.02.17
Jasmin Jacke
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal
Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Mittwoche / 20 UE

### ZUMBA®
Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Zumba® ist ein cooles Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen zusammensetzt und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennt, ohne dass man es überhaupt merkt. Mitzubringen: Handtuch, Sportkleidung und Getränk.
Ro 03.02.18
Petra Göbel
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Do, 9.45-10.45 Uhr, **ab 22.02.2024**
€ 42,- min. 12 Teilnehmende
€ 50,- min. 10 Teilnehmende
€ 62,- min. 8 Teilnehmende
12 Donnerstage / 16 UE

### Faszientraining
Faszien erstrecken sich über den gesamten Körper und sind ein wesentlicher Bestandteil der Muskeln und des Knochenskeletts und haben eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten. Faszientraining hilft, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern. Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung und Getränk, ggfs. eigene Faszienrolle, es können auch Faszienrollen vor Ort gestellt werden.
Ro 03.02.19
Petra Göbel
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Do, 11.00-12.00 Uhr, **ab 22.02.2024**
€ 42,- min. 12 Teilnehmende
€ 50,- min. 10 Teilnehmende
€ 62,- min. 8 Teilnehmende
12 Donnerstage / 16 UE

### AROHA®
AROHA® ist ein ausdauerbetontes Training im ¾ Takt. Große Muskelgruppen werden bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem KUNG FU und TAIJI. Die AROHA® Elemente sind langsam und risikolos, aber effektiv. Es spricht vor allem auch ältere Menschen an, die vorher noch nie an einem Kurs teilgenommen haben. Mitzubringen: Handtuch, Sportkleidung und Getränk.
Ro 03.02.20
Petra Göbel
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Mo, 15.00-16.00 Uhr, **ab 15.04.2024**
€ 28,- min. 12 Teilnehmende
€ 33,- min. 10 Teilnehmende
€ 42,- min. 8 Teilnehmende
8 Montage / 11 UE

### Bodyworkout
„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist". Wir trainieren und verbessern bei diesem Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten unsere Koordination, Kraft, Ausdauer und Mobilisation. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Sportbekleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.21
Angelika Hob
**Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 08.02.2024**
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 10 Teilnehmende
15 Donnerstage / 20 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
Einfache, altersgerechte Übungen, welche die Fitness und Beweglichkeit steigern und die Koordination verbessern. Wir trainieren mit Hanteln, Bällen und Balancekissen auf Matte oder Stuhl (Sitzgymnastik). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Ro 03.02.22
Eva Roth
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 49,- min. 12 Teilnehmende
€ 58,- min. 10 Teilnehmende
€ 73,- min. 8 Teilnehmende
14 Mittwoche / 19 UE

### Gemeinsam Fit 50+ für Frauen
Hier bietet das vielseitige Programm den Teilnehmenden Spaß und eine gute Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Es wird die Ausdauer und Koordination gesteigert, außerdem wird die Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird vom Kopf bis zu den Füßen der ganze Körper trainiert und beweglicher.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.23
Susanne Czaronek
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 14.02.2024**
€ 55,- min. 12 Teilnehmende
€ 67,- min. 10 Teilnehmende
€ 83,- min. 8 Teilnehmende
16 Mittwoche / 21 UE

### Easy Step
Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Ro 03.02.26
Britta Ballenberger
**Rodgau (Dudenhofen),** Bürgerhaus, großer Saal
Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 02.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Freitage / 20 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. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk
Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.
Ro 03.02.27
Rüdiger Wagner
**Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 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: Matte, Handtuch, dicke Socken, „Schläppchen" oder Hallenschuhe, ein Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.28
Christian Löw
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 07.45-08.45 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Montage / 24 UE

### Gymnastik am Sonntag
Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.29
Susanne Czaronek
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, kleiner Saal
So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 04.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Sonntage / 24 UE

### Tennis für Einsteiger
*Premium-Kleingruppe*
Wer sich mit Freude sportlich betätigen möchte, schauen will, ob Tennis die geeignete Sportart ist und neue Freunde auf dem Tennisplatz kennenlernen will, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen spielerisch die Grundschläge des Tennissports und die Regeln, sodass Sie das Gelernte bereits nach wenigen Stunden selbstständig mit Tennispartnern vertiefen können. Tennisschläger und Bälle werden vor Ort gestellt.
Ro 03.02.30
Zdenka Kunert
**TC-Weiskirchen,** Hauptstraße 186 b, 63110 Rodgau
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.05.2024**
€ 69,- / 8 Dienstage / 11 UE / Hinweis: max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. 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: Matte, Handtuch, Schläppchen oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.33
Susanne Dey
**Rodgau (Jügesheim),** Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Dienstage / 20 UE

### Ganzkörpertraining mit Pilates
Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt.
Pilates ist für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen. Dieser Kurs ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Für das Training wird eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch (Badetuch) benötigt sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.
Ro 03.02.34
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Mo, 16.00-17.00 Uhr, **ab 19.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Montage / 20 UE

### After Work Pilates
Verkürzte oder verspannte Muskeln aufgrund von langem Sitzen oder einseitigen Bewegungen? Keine Sorge! In diesem Kurs werden Lockerungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen kombiniert, um die tiefen Muskeln, insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stärken. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungseinheit - Stärke, dehne und entspanne! Dieser Kurs ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Für das Training wird eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch (Badetuch) und ggf. für die Entspannungseinheit eine Decke oder Pullover benötigt sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.
Ro 03.02.35
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 4
Mo, 17.00-18.00 Uhr, **ab 19.02.2024**
€ 52,- min. 12 Teilnehmende
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
15 Montage / 20 UE

### Bodystretching & Relax
„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist". Deshalb wollen wir beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und die Sehnen und Bänder stärken. Zudem beugen wir so Dysbalancen vor und können Schmerzen und Verspannungen reduzieren, wodurch auch zeitgleich noch Stress im ganzen Körper abgebaut wird. Dadurch erreichen wir ein gutes Körpergefühl! Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.
Ro 03.02.42
Angelika Hob
**Rodgau (Dudenhofen),** Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Do, 19.00-20.00 Uhr, **ab 08.02.2024**
€ 62,- min. 10 Teilnehmende
€ 78,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 10 Teilnehmende / 15 Donnerstage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Prävention/Gesundheit

### Prävention durch Bewegung 60+
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
Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 06.02.2024**
€ 59,- min. 12 Teilnehmende
€ 71,- min. 10 Teilnehmende
€ 88,- min. 8 Teilnehmende
17 Dienstage / 23 UE

### Sujok - die koreanische Akupressurtechnik gegen Schmerzen
*Premium Kleingruppe*
Schwerpunkt des Kurses ist die Behandlung von Kopf-, Nacken,- und Rückenschmerzen mit Sujok. Sujok ist eine koreanische Therapiemethode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand per Akupressur stimuliert werden. Die Methode wird vorerst anhand von Bildern und kleinen Videos gezeigt. Anschließend wird intensiv geübt. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte, um sich selbst und Ihre Familie bei Schmerzen mit Sujok zu unterstützen. Ein Materialpaket zum Üben und Mitnehmen (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner, 2 Qi-Ringe und Skript) kann für 20 Euro bei der Dozentin erworben werden. Mitzubringen: Schreibutensilien, warme Socken, Handtuch und ein kleines Kissen.
Ro 03.03.06
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1 Seminarraum 1
Mi, 15.00-18.00 Uhr, **ab 06.03.2024**
€ 52,- / 2 Mittwoche / 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 05.02.2024**
€ 62,- min. 12 Teilnehmende
€ 75,- min. 10 Teilnehmende
€ 94,- min. 8 Teilnehmende
18 Montage / 24 UE

## Kochen

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

### Vegane Küche
Gerichte ohne tierische Produkte, dafür mit viel frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen, besonderen Zutaten und Gewürzen! Lassen Sie sich verführen von spanischer Artischocken-Cremesuppe mit Maronen und Avocado-Grapefruit-Salat zur steirischen Käferbohnen-Gemüse-Vorspeise. Heiße Spargel-Walnuss-Lasagne an Rote-Bete-Risotto und Grünem Thai-Curry werden Sie begeistern. Auch Süßkartoffel-Pfannkuchen oder Veganes Chili zum knusprig gebackenen Kräuterbrot, Pilz-Burger und „Adana-Frikadellen" aus schwarzen Bohnen schmecken lecker! Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Erdbeeren mit Schwips und Blaubeer-Strudel zum fruchtigen Aprikosen-Ingwer-Smoothie.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.01
Gabriele Andresen
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Mi, 21.02.2024,** 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmende
€ 29,- min. 10 Teilnehmende
€ 33,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Frühlingsfrische Suppen aus aller Welt!
Geschmackvolle und kräftige, traditionelle und internationale Suppen ergeben eine hervorragende Vor- oder Hauptspeise oder sogar eine vollständige Mahlzeit! Freuen Sie sich auf marokkanische Gerstensuppe, bodenständige Hühnersuppe mit kleinem Geflügelsalat und „Ragout fin", fruchtige Tomatensuppe und Rote-Bete-Cremesuppe. Auch französische Zwiebelsuppe mit knusprigem Kräuterbrot, deftige Gulaschsuppe und „Tom Kha Gai" - Thailändische Hühnersuppe mit Kokosmilch schmecken lecker! Fruchtige Nachspeisen im Glas und ein peppiger Smoothie runden das Menü ab!
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.02
Gabriele Andresen
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Mi, 17.04.2024,** 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmende
€ 29,- min. 10 Teilnehmende
€ 33,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Hessische Köstlichkeiten im neuen Gewand!
Man müsste doch mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen - das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äppelwoi-Gulasch oder Kochkäs-Schnitzel an Kürbis-Apfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio in Sahne-Cognac-Creme zu Roter Bete mit frischem Meerrettich oder Rettich-Tomaten-Salat an würzig gefüllten Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen zum gebackenen Rippchen mit Orangen-Spargel schmecken lecker! Ein Gläschen „Frankfurter Sprizz" zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend!
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.03
Gabriele Andresen
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Mi, 15.05.2024,** 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmende
€ 29,- 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 und kunstvolles Anrichten und zeichnet sich durch sehr sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen aus. Vielmehr soll der Eigengeschmack der frischen Produkte möglichst deutlich erhalten bleiben. Das Grundnahrungsmittel ist Reis. Freuen Sie sich auf Calamari mit Wasabi-Dip zu farbenfrohem Sushi, heiße Miso-Suppe und Teriyaki-Spieße an frittiertem Gemüse in Tempurateig. 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, wie ihn japanische Mädchen lieben zu heißem Reiswein beendet den Abend.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.04
Gabriele Andresen
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Mi, 22.05.2024,** 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmende
€ 29,- min. 10 Teilnehmende
€ 33,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Salam und Hallo! Willkommen an den Feuern der Beduinen!
Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft! Probieren Sie „Harrira" - bunte Kichererbsensuppe mit knusprigem Fladenbrot, „Briuats" - würzig gefüllte Teigröllchen, gelben Linsensalat mit gelben Rosinen und arabischen Kartoffelsalat mit Granatapfel zu Frikadellen in scharfer Tomatensoße. Aus der Tajine zieht der Duft von orientalisch gewürztem Hühnchen an Couscous mit siebenerlei Gemüse. Auch „Maakouda" - Kartoffelbratlinge und würzige Dips zu „Zaalouk" - traditionellem Auberginensalat locken an den Tisch. Zum süßen Abschluss gibt es Mandelmakronen und frischen Pfefferminztee.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.05
Gabriele Andresen
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Mi, 03.07.2024,** 18.00-21.45 Uhr
€ 27,- min. 12 Teilnehmende
€ 29,- min. 10 Teilnehmende
€ 33,- min. 8 Teilnehmende
Hinweis: max. 12 Teilnehmende / 5 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mediterranes Buffet - Fingerfood
Die mediterrane Küche ist eine der leckersten und zeitgleich gesündesten der Welt. Viel Gemüse, wunderbare Käsesorten, frischer Fisch, hochwertige Öle und stets das gewisse Etwas. Lassen Sie sich verführen von Artischocken in Tomatenvinaigrette, Auberginen-Röllchen mit Gorgonzola, Zucchini-Türmchen mit Schafskäse, marinierten Pilzen mit Parmesan und Rucola, frittierten Mozzarella-Kugeln, Paprika in Öl, Melonen-/Parmaschinken Schiffe, Kräuter-Oliven Ceviche. Als Dessert zaubern wir Blitz-Tiramisu im Glas und eine köstliche Zabaglione.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.06
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 15.02.2024,** 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

### Schnelles Ostermenü
Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, köstliche Gerichte! Zaubern Sie Buttermilch-Karottenbrot mit Pesto aus Karottenkraut, Grie Soß mit Ei im Glas, ein Rote-Beete-Meerrettich-Süppchen, Ravioli mit Lauch-Feta-Füllung, gegrillte Schweinefilets mit Chili, Orangen und glasierten Ingwerkarotten sowie gebratenes Lachssteak auf fruchtigem Reissalat mit gegrillten Tomaten. Als Abschluss gibt es Überraschungseier „mal anders" und Eierlikör Mousse mit Aprikose und Nippon. Wenn das Ihre Gäste nicht dahinschmelzen lässt!
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.07
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 14.03.2024,** 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

### Bärlauch - Menü
Bärlauch, auch wilder Knoblauch genannt, ist seit Jahrhunderten eine sehr beliebte Zutat für die Frühlingsküche. Alle Teile der Pflanze sind essbar und hocharomatisch. Wir zaubern heute Bärlauchbrioche mit einem Trio aus Bärlauch-Butter, -Ricotta und -Feta, gefolgt von Bärlauch-Lachs-Rolle an Bärlauch-Zucchini-Salat und Mozzarella-Manchego-Praline. Es folgen ein aufgeschäumtes Bärlauch-Süppchen, Hähnchensaté auf Bärlauch-Risotto, gedämpfte Bärlauch-Karotten mit Champignon Bärlauch Spießen, Bärlauch-Ravioli mit Bärlauch-Schaum sowie Bärlauch-Tarte mit Lachs. Kulinarische Genüsse, wie sie besser nicht sein können!
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.08
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 25.04.2024,** 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

### Rund um den Spargel
Frischer Spargel ist eine der beliebtesten Gemüsesorten im späten Frühjahr. Sie erfahren heute, wie man ihn auf ganz außergewöhnliche Weise wundervoll-lecker zur Geltung bringen kann! Lassen Sie sich verzaubern von Spargel-Bruschetta mit einer Guacamole von grünem Spargel, Spargelsuppe mit Räucherlachs und asiatischer Spargel-Kokos-Suppe. Als Hauptspeisen gibt es Spargelauflauf „für Faule", Fischspieße auf grünem Spargel mit Limettensauce und lauwarmer Spargelsalat. Wir runden diesen Tag ab mit Spargeleis auf Erdbeerspiegel und Spargelmousse mit Waldbeersoße.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.09
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 23.05.2024,** 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

### Rund um die Erdbeere
Keine eine andere Frucht ist so begehrt wie die Erdbeere. Rot wie die Liebe, süß wie die Sünde - so manch mythische Geschichte rankt sich um diese kleine Köstlichkeit und nicht nur die Beatles widmeten ihr einen Song! Lassen sie sich heute inspirieren von Erdbeer-Lime, Avocado Erdbeer-Salat und gratiniertem Ziegenfrischkäse auf marinierten Erdbeeren. Wir zaubern anschließend Thunfischsteak mit Ingwer-Erdbeeren und Schweinelende mit Erdbeer-Chutney und runden alles ab mit Avocado Eis mit Erdbeer-Chips und gegrillten Erdbeerspießen.
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.10
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 20.06.2024,** 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

### Leckere Beilagen für das Grillbuffet
So gelingt die perfekte Grillparty! Überraschen Sie Ihre Gäste mit lauter ungewöhnlichen, köstlichen Beilagen! Als Dips bereiten wir heute Mango Chili Sauce und eine schnelle Aioli zu. Für das Buffet kommen auf den Tisch: Zwiebelsalat, Tomate-Mozzarella „mal anders", Zucchini Schiffchen vom Grill, gegrillte Portobello-Pilze, Auberginenmus - Baba Ganoush, gefüllte Grilltomaten, Caipirinha Spaghetti Salat, Grüner Kartoffelsalat „light" (mit Sprossen). Da wird das Grillfleisch doch irgendwie zur Nebensache!
Mitzubringen: siehe Hinweis
Ro 03.05.11
Susanne Auweiler
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
**Do, 11.07.2024,** 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

SPRACHEN

## Deutsch

### Deutsch für Einsteiger A1.1
Wie stelle ich mich vor und lerne Menschen kennen? Wie kann ich 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 Verbkonjugationen, Negationen und Präpositionen. Der Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende ohne Kenntnisse 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
Ro 04.04.01
Sabine Klein
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Mo, 13.30-15.00 Uhr, **ab 19.02.2024**
€ 49,- / 16 Montage / 32 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

### 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 Verbkonjugation, 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 19.02.2024**
€ 49,- / 16 Montage / 32 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

### Deutsch A2.1
Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die mindestens ein A1 Sprachniveau haben. An authentischen Situationen lernen Sie weiter die deutsche Sprache kennen. Dabei wird der Basiswortschatz erweitert und entsprechende grammatische Strukturen erlernt. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A 2.1“ ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978- 3193010834
Ro 04.04.06
Birgit Walter
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 5
**Dienstags und Donnerstags** 08:30-10:00 Uhr
€ 90,- / 30 Tage / 60 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

### Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1
Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag (Einkaufen, Telefonieren, Beschreiben, Erklären) 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
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 51,- / 17 Montage / 34 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

### 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 verstehen
- 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 20.04.2024**
€ 240,- / 12 Samstage / 64 UE /
Hinweis: max. 6 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Englisch

### Englisch B1
Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Niveau B1. Lehrbuch: face to face intermediate ISBN 978-1-108-44904-5 ab Lektion 5
Ro 04.06.06
Yasemin Sevin
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 44,- / 10 Dienstage / 20 UE /
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 19.02.2024**
€ 35,- / 8 Montage / 16 UE

### Englisch für Fortgeschrittene B1.3
Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN: 978-3-06-520823-9, ab Lektion 4
Ro 04.06.10
Monika Klaucke
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Englisch am Vormittag B1.8
Refresher Course Level B1.8
Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen.
Literatur: A New Start Refresher B1 (Cornelsen), ab Lektion 7
Ro 04.06.11
Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 01.02.2024**
€ 57,- / 13 Donnerstage / 26 UE

### Business English B1
*Kleingruppe*
Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Arbeiten Sie regelmäßig in fremdsprachigen Teams, mit Kollegen oder Partnern zusammen? Ist die Business-Sprache in Ihrem Unternehmen Englisch? Wenn Sie eine höhere Position anstreben, ist verhandlungssicheres Englisch oft zwingend erforderlich, da Englisch die meistgenutzte Verständigungssprache der globalisierten Weltwirtschaft ist. Wer sich heute mit Kolleg/-innen, Geschäftspartnern und Kunden fließend auf Englisch austauschen kann, hat einen klaren Karrierevorteil. Lehrbuch: Basis for Business New Edition B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121850-8, ab Lektion 5
Ro 04.06.20
Yasemin Sevin
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Altentagesstätte
Fr, 18.30-20.00 Uhr, **ab 16.02.2024**
€ 77,- / 10 Freitage/ 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.
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 53,- / 12 Montage/ 24 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Französisch

### Französisch A2.1
Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1
Ro 04.08.04
Birgit Ernst
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 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 7
Ro 04.08.07
Sabine Malher
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 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 07.02.2024**
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE

## Italienisch

### Italienisch A1.2
Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Hier sind Sie richtig! Allora a presto! Chiaro, Nuova edizione A1.1, ab Lektion 5
ISBN: 9-78-3-19-275427-2, Hueber Verlag
Ro 04.09.01
Giuseppina Giaveri-Keusch
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Italienisch A1.3 „Un caffé, per favore!"
*Kleingruppe*
Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen in der italienischen Sprache. 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 6
Ro 04.09.02
Luisa Toppino-Hofsommer
**Rodgau (Weiskirchen),** Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27
Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 01.02.2024**
€ 84,- / 19 Donnerstage / 38 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Italienisch A1.5 „Un caffé, per favore!"
Chiaro! Willkommen in diesem Italienisch-Kurs A1! Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die 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 7
Ro 04.09.04
Luisa Toppino-Hofsommer
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 66,- / 15 Montage / 30 UE

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich: www.vhs-rodgau.de

### Italiano 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 4
Ro 04.09.06
Luisa Toppino-Hofsommer
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 02.02.2024**
€ 88,- / 20 Freitage/ 40 UE /
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 07.02.2024**
€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 UE

### Conversazione in italiano B2/C1
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 cento, 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 06.02.2024**
€ 66,- / 15 Dienstage/ 30 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PAROLE, PAROLE, PAROLE - Intensiv-Vokabeltraining für alle Stufen
Dieser Kurs eignet sich für alle, die neue Vokabeln lernen und alte auffrischen wollen. In einer sympathischen und entspannten Atmosphäre wird mittels Übungen, gezielten Sprachspielen, Bildern und Musik der Grundwortschatz wiederholt, erweitert und vertieft. Auf Wunsch wird auch Grammatik aufgefrischt.
Ro 04.09.10
Giuseppina Giaveri-Keusch
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
**Mo, 12.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
**Mi, 14.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
**Fr, 16.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
**Mo, 19.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
**Mi, 21.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
**Fr, 23.08.2024,** 18.15-19.45 Uhr
€ 27,- / 6 Tage / 12 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Italienisch B1.1 „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 B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7 ab Lektion 1
Ro 04.09.13
Luisa Toppino-Hofsommer
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2024**
€ 66,- / 15 Montage / 30 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Spanisch

### Spanisch für die Reise A1.1
*Kleingruppe*
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, ISBN 978-3-12-514265-7, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.22.01
Sabine Sturzenegger
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 3
Mo, 09.00-10.30 Uhr, **ab 15.04.2024**
€ 77,- / 10 Montage / 20 UE /
Hinweis: max. 8 Teilnehmende /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch für den Urlaub A1.4 – Fortsetzung
Wiederholung, Reaktivierung und Festigung der Inhalte des Niveaus A1
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. Die benötigte Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Neueinsteigende mit Vorkenntnissen in Spanisch sind herzlich willkommen. Bienvenidos/bienvenidas.
Ro 04.22.02
Sabine Sturzenegger
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.02.2024**
€ 66,- / 15 Mittwoche / 30 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

STADTBÜCHEREI RODGAU

### Veranstaltungen
Das **Bilderbuchkino** (ab 3 Jahre) läuft 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen: **16.02., 15.03., 26.04., 17.05., 14.06.**

**Es war einmal... Märchen für jung und alt** (ab 4 Jahren) gibt es für alle Interessierten 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an den Tagen: **09.02., 01.03., 19.04., 24.05., 21.06.**

**Bücherzwerge – Sprachförderung und Bücherspaß** (für Kinder von 1 bis 3 Jahren) gibt es ebenfalls einmal im Monat freitags ab 10:00 Uhr an den Tagen: **16.02., 15.03., 26.04., 17.05., 14.06.**

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

### Spanisch A1.3
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 5
Ro 04.22.03
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 09.02.2024**
€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch A1.5
Wir lernen Grammatik mit Spaß, sowie sich in Alltagssituationen gut auszudrücken.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7
Ro 04.22.04
Silvia Bernhard-Sassadeck
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 15.02.2024**
€ 45,- / 12 Donnerstage / 20 UE

### Spanisch A2.2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 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 21.02.2024**
€ 54,- / 12 Mittwoche / 24 UE

### Spanisch A2.3
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 978-3-12-514990-8, ab Lektion 2
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Do, 10.20-11.50 Uhr, **ab 15.02.2024**
€ 54,- / 12 Donnerstage / 24 UE

### Spanisch A2.6
Los participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
**Rodgau (Jügesheim),** Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 54,- / 12 Dienstage / 24 UE

### Spanisch A2.10
Continuamos aprendiendo la gramática y la conversación va a ser un punto importante en este curso.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8 ab Lektion 11
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
**Rodgau (Nieder-Roden),** Sozialzentrum, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 20.02.2024**
€ 58,- / 13 Dienstage / 26 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 27.02.2024**
€ 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? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an und bringt Ihnen z. B. bei, wie Sie Ihr Smartphone einrichten können. Sie haben die Möglichkeit, im Zeitraum von 12 - 14 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je 16 Euro 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,
**Do, 18.04.2024,** 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,
Do, 12.00-13.30 Uhr, **ab 01.02.2024**
€ 60,- / 5 Donnerstage / 10 UE /
Hinweis: max. 8 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,
**Mi, 14.02.2024,** 15.45-18.00 Uhr
**Do, 15.02.2024,** 15.45-18.00 Uhr
**Fr, 16.02.2024,** 15.45-18.00 Uhr
€ 54,- / 3 Tage / 9 UE / Hinweis: max. 8 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 05.01.12
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
**Jugendhaus Dudenhofen,** Schulungsraum im UG,
**Di, 04.06.2024,** 15.45-18.00 Uhr
**Mi, 05.06.2024,** 15.45-18.00 Uhr
**Do, 06.06.2024,** 15.45-18.00 Uhr
€ 54,- / 3 Tage / 9 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / 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 05.01.13
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
**Jugendhaus Dudenhofen,** Schulungsraum im UG,
**Mi, 14.02.2024,** 18.00-20.15 Uhr
**Do, 15.02.2024,** 18.00-20.15 Uhr
**Fr, 16.02.2024,** 18.00-20.15 Uhr
€ 56,- / 3 Tage / 9 UE / Hinweis: max. 5 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Grundlagenkurs am Morgen
*Kleingruppe*
Praktischer Einstieg in die Computerwelt! Dazu benutzen wir das Schreibprogramm Word. Sie lernen alles: Umgang mit der Maus und Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren Text: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt.
Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11.
Voraussetzung: Neugier!
Ro 05.01.32
Helga Peters
**Jugendhaus Dudenhofen,** Schulungsraum im UG,
**Mi, 21.02.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Do, 22.02.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Fr, 23.02.2024,** 09.00-12.00 Uhr
€ 70,- / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene
*Kleingruppe*
Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat! Gestalten mit Word: Tabellen und grafische Elemente einfügen wie z. B. Formen, Textfelder oder WordArt. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen z. B. für Ihre Adressen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Ro 05.01.33
Helga Peters
**Jugendhaus Dudenhofen,** Schulungsraum im UG,
**Mi, 06.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Do, 07.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Fr, 08.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
€ 70,- / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internet für Einsteiger
*Kleingruppe*
Endlich im Internet zurechtkommen! Wir fangen ohne Fachchinesisch an: Sie lernen Seiten abzurufen. 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 besonders für Unerfahrene. Voraussetzung: Neugier!
Ro 05.01.34
Helga Peters
**Jugendhaus Dudenhofen,** Schulungsraum im UG,
**Mi, 13.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Do, 14.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
**Fr, 15.03.2024,** 09.00-12.00 Uhr
€ 70,- / 3 Tage / 12 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Berufliche Kompetenzen

### Sketchnoting für Einsteiger
*Kleingruppe*
Es gibt viele Situationen, in denen es notwendig ist, Notizen und Mitschriften anzufertigen: Meetings, Vorlesungen, Konferenzen oder Lernmaterialien für die Schule. Damit diese Notizen keine unübersichtlichen Bleiwüsten werden, die keiner mehr durchliest, gibt es eine einfache Lösung: Sketchnoting!
Sketchnotes sind visuelle Notizen. Es geht darum, Bild und Text zu kombinieren und dabei mit Kreativität und Spaß bei der Sache zu sein. Bringen Sie Ihre Präsentationen oder Referate auf ein neues Level. Das Handwerkszeug dafür lernen Sie in diesem Workshop. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum mit Freude und Kreativität den eigenen Stil zu entwickeln! Inhalte des Kurses: Einfache Symbole zeichnen, Einsatz von Schrift, Inhalte strukturieren. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner.
Ro 05.06.02
Isabel Tzschentke
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Sa, 25.05.2024,** 13.30-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sketchnotes Aufbaukurs
*Kleingruppe*
Hast du schon eigene Erfahrungen im Sketchnoting gesammelt oder den Einsteigerkurs besucht? Dann bist du im Aufbaukurs richtig! Wir wollen uns intensiver mit den Möglichkeiten visueller Notizen beschäftigen. Nach einer kurzen Wiederholung der Basics widmen wir uns komplexen Layouts, probieren verschiedene Designs aus und erweitern unsere Symbol-Bibliothek. Der Kurs legt den Schwerpunkt aufs Tun. Wir werden einige weiße Blätter füllen! Mitzubringen: DINA4 Papier oder Zeichenblock/-heft, Lieblingsstifte, zum Beispiel Fineliner in schwarz und bunt und gute Laune
Ro 05.06.03
Isabel Tzschentke
**Rodgau (Jügesheim),** Familienzentrum, Seminarraum 1
**Sa, 08.06.2024,** 13.30-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**A**

Achtsamkeit 27, 31, 38, 60f, 70, 81f
Acrylmalerei 18f, 57f, 78
Akupressur 35, 85
Alphabetisierung 40, 53
Ängste 37f, 59
Aquarellieren 18
Arabisch 40f
Aroha® 34, 65, 83
Atem 28, 33, 64, 81f, 84
Autogenes Training 26f, 62

**B**

Backen 37
BBP 32f, 61, 73, 82ff
Beckenbodentraining 61, 65, 71
Beruf 3f, 49ff, 59f, 67, 73, 90
Betriebsbesichtigungen 13
Betriebssysteme 50, 67, 90
Bewegung 27ff, 61ff, 71f, 81ff
Beziehung 10f, 59
Bildbearbeitung am PC 23
Bildungsurlaub 3f, 59f
Billard 26
Bosnisch 46
Buchbinden 22
Buchführung 52
Burnoutprävention 3

**C**

Chinesisch 41
Computerkurse 23, 50ff, 67, 73, 90

**D**

Dänisch 41
Datenschutz/-sicherheit 52, 90
Demokratie 6f, 12
Deutsch 53
Deutsch als Fremdsprache 4, 40, 65, 72, 87
Didgeridoo 24
Drehkurse (Töpfern) 20f, 58
Drucktechniken 19

**E**

Einbürgerung 40
Eltern 9f, 77
Energie 8
Englisch 4, 41ff, 65f, 87f
Englisch für den Beruf 4, 43
Entspannung 26ff, 61ff, 70f, 81ff
Erbrecht 7, 60, 76
Ernährung 36f, 59f, 85f
Ethik 11
Europa 6f
Excel 51, 67, 90
Exkursionen 8, 12ff, 76

**F**

Fairtrade 6
Familie 9f, 77
Farb-/Stilberatung 52, 80f
Faszientraining 27ff, 31ff, 83
Feldenkrais® 33f, 61f, 81
Fermentation 26
Film 7
Finanzen 7f, 76, 82ff
Fitness 31ff, 61f, 65, 71f
Floristik 79f
Focusing 37f
Fotografie 23, 58
Französisch 44f, 66, 72, 88
Frauenkurse 11, 63, 65, 71, 83ff
Führungen 12ff, 76
Funktionelles Training 71ff, 82f

**G**

Garten 8, 76
Gebärdensprache 48
Gedächtnistraining 9, 60, 63, 77
Geschichte 6, 75
Gesellschaft 5ff, 69f, 76ff
Gesundheit 25ff, 59ff, 70ff, 80ff
Gitarre 24, 68, 80
Grundbildung 53, 67
Gymnastik 31ff, 61, 71f, 82ff

**H**

Häkeln 79
Hula-Hoop 34

**I**

Ikebana 79
Immobilien 76
Immunsystem 30, 37f, 62ff, 70
Integrationskurse 40, 65
Internet 50ff, 67, 73, 90
Italienisch 4, 45f, 66f, 88

**J**

Japanisch 46

**K**

Kaha® 31, 34, 61
Kaufmännische Kurse 52
Keramik 20f
Kinderkurse 68, 72f, 77
Klima 6, 8f, 14, 35
Kochen 36f, 59f, 72, 85f
Kommunikation 3, 10f, 59
Koreanisch 46
Kosmetik 58, 80
Kräuter/Wildpflanzen 8f
Kroatisch 46
Kultur 15ff, 58, 77ff
Kunst- u. Kulturgeschichte 17f
Kunsthandwerk 21f, 57f, 79f

**L**

Länderkunde 14, 69f
Lesungen 16, 73
Literatur 16, 73, 77

**M**

Malen 18f, 57f, 78
Männerkurse 28, 72
Medien(-kompetenz) 50ff, 67, 80, 89f
Meditation 27, 62ff, 81
Mode 22, 79
Musik, Musizieren 23f, 68, 80

**N**

Nachhaltigkeit 2, 8f, 22, 76f
Nähen 22, 79
Natur 8f, 63f, 69f, 76f
Naturheilkunde 8, 11
NLP 37f

**O**

Office 4, 50f, 67, 90
Online lernen 9f, 18, 27, 38, 40ff, 47, 52f, 62, 76f
Osteoporose (Prävention) 61, 71

**P**

Pädagogik 9, 77
Patientenverfügung 7, 61
PC-Grundlagen 50f, 67, 90
Percussion/Schlagzeug 68
Persönlichkeitsentwicklung 10f, 59, 77
Philosophie 11
Pilates 31ff, 61f, 71, 84f
Plastisches Gestalten 20, 58, 78
Politik 6f
Polnisch 46
Portugiesisch 46
Präsentation 51f
Prävention 35, 71, 85
Prüfungen 40
Prüfungstraining DTZ 40, 65, 87
Prüfungstraining telc Deutsch 40
Psyche 37f, 59

**Q**

Qi Gong 3, 26, 35, 63, 70

**R**

Radieren 19
Rechnen 53, 67
Recht 7, 60f, 76
Reisen 60
Resilienz 3, 38, 60, 81
Rumänisch 46
Russisch 46f

**S**

Schießen 64
Schmuck 23, 80
Schreibwerkstatt 11, 77
Schwedisch 47
Schwimmkurse 72
Serbisch 46
Singen 24, 68
Sketchnoting 52, 90
Smart-/iPhone 50, 67, 73, 89f
smovey® 33
Social-Media 52, 67
Soft Skills 52
Spanisch 4, 47f, 66, 89
Spracheinstufung 40
Stadtkultur 12f, 76
Stimmtraining 24, 64, 68
Stressbewältigung 26f, 29, 38, 60, 62ff, 70, 81f
Stretching 31, 71, 82ff
Stricken 78f

**T**

Tablet/iPad 50, 67, 73, 90
Tai Chi 3, 26f, 63, 70
Tanz 16, 34, 64f, 77f
Tennis 84
Testament 7, 60, 76
Textiles Gestalten 22, 78f
Theater 16, 77
Türkisch 48

**U**

Umweltbildung 8f, 76f
Ungarisch 48

**V**

Visualisierung 51f, 90
Verbraucherfragen 7f, 60f, 76
Versicherungen 61
Vorsorgevollmacht 7, 61
Vorträge 6f, 9ff, 17f, 35, 60f, 76

**W**

Wald 8, 27, 63f, 82
Waldbaden 64
Wanderungen 8, 35, 63f, 82
Wassergymnastik 72
Webseiten erstellen 52
Wein 18, 37, 60
Wildnispädagogik 9
Windows 4, 50, 67
Wirbelsäulentraining 32f, 61f, 71, 82, 85
Word 50f, 67, 90

**X**

Xpert Business 52

**Y**

Yoga 27ff, 62f, 81f

**Z**

Zeichnen 19, 52, 58, 78
Zumba® 65, 83

## ■ ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

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

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

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

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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


## ■ ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

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

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

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

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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