

Programm 2. Halbjahr 2020

Oktober bis Februar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Informationen

Bitte beachten Sie unbedingt: Die Programmheftplanung erfolgte unter dem im Juli 2020 geltenden Sicherheits- und Hygienekonzept für die Gebäude der Stadt Rodgau!

Es können sich somit jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunalverwaltung getroffen werden.

Den jeweils aktuellen Stand erfahren Sie auf unserer Webseite www.vhs-rodgau.de, bitte prüfen Sie Ihren Kurs hier regelmäßig auf Änderungen oder rufen Sie uns an. Wir werden uns zudem bemühen, jeden Teilnehmer möglichst zeitnah über Änderungen zu informieren.

Auskunft/Anmeldung

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

Tel.: 06106 693-1225, -1231, -1230

Fax: 06106 693-2009

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass zum Zeitpunkt der Programmhefterstellung eine Vorsprache in der vhs-Geschäftsstelle nur in Ausnahmefällen und mit Termin möglich war – bitte informieren Sie sich über die aktuell geltenden Regelungen.

Semesterbeginn: **Mo., 19. Oktober 2020**

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau.

Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.

Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah mit der vhs Rodgau in Verbindung.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim

Hintergasse 15, 63110 Rodgau

Eine Anmeldung ist auch über unsere

Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende 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-Lastschriftzug oder Überweisung, eine **Bar-Zahlung ist nicht möglich.** Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50** pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats ist vorab erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro Semester gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet.** Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 75% der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

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

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

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

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



Das Team der vhs Rodgau:
Imme Buchta (Leitung),
Yvonne Fecher und Nadja Franz

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

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

Hausordnung:

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

Programminweis:

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).

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse statt.

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 – 166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

In eigener Sache:

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

Kontakt: 06106 693-1231

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

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Die folgenden Exkursionen werden von Silke Ott begleitet und sind nicht er-mäßigbar.

So schmeckt und duftet Weihnachten in Frankfurt!

Wenn die Adventszeit anbricht, kann man gar nicht genug bekommen von den Düften und Aromen, die die kalte Jahreszeit gemütlich machen. Wir möchten mit Ihnen Tee- und Gewürzhäuser besuchen, auf Märkten winterliche Produkte aufspüren, uns in Conisereien und Bäckereien Süßes auf der Zunge zergehen lassen, aromatisierten Kaffee verkosten und vieles mehr.

Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet:

Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung+Kostproben

Ro 01.09.04

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 27.11.2020, 14.00-19.00 Uhr/

€ 38,- / 7 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr,

Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt - Besuch in der Goldenen Waage

Frankfurt hat eines der schönsten Fachwerkgelände aus der Renaissance-Zeit wiedergewonnen!

Das Historische Museum Frankfurt hat die beiden Obergeschosse des Vorderhauses mit Möbeln, Gemälden und Alltagsgegenständen des 17. und 18. Jahrhunderts so eingerichtet, wie sie die wohlhabende Händlerfamilie van Hamel bewohnt haben könnte, die 1618 dieses Haus erbauen ließ.

Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Eintritt und Führung

Ro 01.09.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Do, 29.10.2020, 13.00-18.00 Uhr/

€ 40,- / 7 UE

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr/

Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik



PEKiP®

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular PEKiP® finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage. Die Kurse laufen montags, dienstags und donnerstags.

Gabriele Ginn

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



Eltern-Kind-Gruppe

Hier treffen sich Eltern mit ihren Kindern, um gemeinsam zu spielen und neue Erfahrungen zu machen. Für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Weitere Informationen unter 06106/693-1225 oder bei der Dozentin unter 06106/2674738.

Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular „Eltern-Kind-Gruppe“ finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage. Die Kurse laufen mittwochs und freitags.

Nadja Schmidt

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F

Finanzen

Vom Sparer zum Aktionär

Aufgrund der niedrigen Zinsen sind viele Menschen auf der Suche nach Anlagealternativen. Sie trauen sich nur nicht so recht an den Aktienmarkt heran, weil sie zu wenig davon verstehen. Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse über Aktien, ETFs (Exchange Traded Funds - börsenhandelte Indexfonds), Fonds und Anlagezertifikate vermittelt. Es wird über Produktauswahl, Handel, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen ausführlich informiert. Der Dozent ist Mitglied im VTAD (Vereinigung Technischer Analysten Deutschlands). Bitte einen USB Stick für Unterlagen mitbringen.

Ro 01.03.01

Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)

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

Sa, 07.11.2020, 09.30-12.30 Uhr/

€ 20,- / 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

Nachhaltigkeit

Workshop: Schritt für Schritt zur Nachhaltigkeit

Wie kann man den eigenen Alltag eigentlich nachhaltiger gestalten? In welchen Bereichen lässt sich zum Beispiel Plastikmüll reduzieren? Was ist überhaupt Greenwashing und wie erkenne ich es? In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, was es bedeutet, möglichst nachhaltig zu

leben. Es darf sich durchaus kritisch mit den eigenen Gewohnheiten auseinandergesetzt werden, denn: In Sachen Nachhaltigkeit ist jeder Schritt wichtig!

Ro 01.04.01

Jasmin Jäger, Bloggerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mo, 17.00-18.30 Uhr, ab 04.01.2021

€ 55,- / 6 Montage/ 12 UE/ Max. 8 Teil-

nehmer/ Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

Persönlichkeits- entwicklung / Psychologie

Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Ist meine Vergesslichkeit noch normal? Viele Menschen plagt die Sorge um ihre geistige Leistungsfähigkeit. Richtig ist: Bestimmte Aspekte des Gedächtnisses verändern sich mit fortschreitender Lebensdauer. Neue Informationen können wir nicht mehr so schnell verarbeiten, Ereignisse und Daten zu merken fällt uns schwerer. Auf der anderen Seite nehmen mit den Jahren Faktenwissen und Wortschatz zu. Grübeln Sie nicht, wenn Sie die eine oder andere Veränderung bemerken. In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine ganz normale Entwicklung. Besser ist zu fragen: Was kann ich aktiv tun, um meine geistige Fitness zu bewahren? In der Gruppe fördert das Training die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung, den Stoffwechsel und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Alles was investiert werden muss, ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Gehirntuning ist das Fitnessstudio für Ihren Kopf. Mitzubringen: Schreibmaterial

Ro 01.06.01

Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 9.00-10.30 Uhr, ab 04.11.2020

€ 33,- / 5 Mittwoch/ 10 UE/ Max. 8 Teil-

nehmer/ Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung



Klaus Linten,
Coach & Trainer

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Egal ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden - Ihnen fallen sicherlich auf Anieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen! Aber

warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und den durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Ro 01.06.02

Klaus Linten, Coach & Trainer

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

Fr, 23.10.2020, 18.00-21.30 Uhr/

€ 15,- / Max. 9 Teilnehmer/ 5 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herum-schleppen.

An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster - Sie bekommen zudem Übungen an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen werden, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben und von daher in Ihrem Leben etwas verändern wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Ro 01.06.03

Klaus Linten, Coach & Trainer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 25.11.2020, 18.00-21.30 Uhr/

€ 18,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die systemischen Gesetzmäßigkeiten - Warum und wie funktionieren (Familien-) Aufstellungen?

Jeder Mensch ist ein Teil von bestimmten Systemen, in denen er einen festen Platz einnimmt. Dabei ist es irrelevant, ob es sich bei diesem System etwa um ein berufliches Team, um einen Freundeskreis oder - wie in den meisten Fällen einer systemischen Aufstellung - um eine Familie handelt. Auf diese Art und Weise können Muster in einem System aufgedeckt werden, die uns zuvor nicht bewusst waren. Wir bekommen so eine neue Wahrnehmung unserer Realität. Vielleicht haben Sie schon von diesen Aufstellungen gehört und fragen sich, wie diese überhaupt funktionieren? In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur Erklärungen sowie einen Einblick in unterschiedliche Arten der Aufstellungsarbeit, sondern Sie werden anhand kleinerer Übungen die Chance haben, einmal selbst in das systemische Feld hinein zu fühlen. Dieser Workshop richtet sich an lösungsorientierte und neugierige Personen, die über den Tellerrand hinausschauen und spannende Erfahrungen machen wollen. Für diejenigen, die jetzt noch unschlüssig sein





sollten: Wenn eine Mutter spürt, dass es ihrem Kind, welches hunderte oder tausende Kilometer von ihr entfernt ist, nicht gut geht, finden die gleichen Phänomene statt, wie bei einer Aufstellung.

Ro 01.06.04

Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 03.12.2020, 18.00-21.30 Uhr/
€ 18,- / 5 UE/ Max. 9 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Glückliche Beziehungen - Viele wollen sie, wenige leben sie

Diese Aussage mag beim ersten Lesen provokativ klingen, aber hinterfragen Sie sich doch einmal selbst: Leben Sie in einer Beziehung? Falls ja: Sind Sie glücklich? Falls nicht: Woran liegt es? In dem Zusammenhang stellt sich dann noch die Frage: Können wir bei der Beantwortung der Frage überhaupt ehrlich zu uns selbst sein? Haben wir den nötigen Abstand, um die eigentliche Frage beantworten zu können? Letztendlich läuft doch alles auf die Frage hinaus, ob wir einmal unsere Komfortzone verlassen und anders als bisher auf dieses äußerst spannende Thema schauen wollen. In dem heutigen Workshop erfahren Sie einiges über die Themen hinter dem eigentlichen Thema. Was haben Ihre Strickmuster, frühkindlichen Erfahrungen, Glaubenssätze sowie Ihr Wertesystem damit zu tun? Welche Ängste lassen uns immer wieder scheitern? Was hat es mit der Dualität des Lebens in diesem Zusammenhang auf sich?

Ro 01.06.05

Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 20.01.2021, 18.00-21.30 Uhr/
€ 18,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Hochsensibilität - wenn die Haut zu dünn ist

Premium-Kleingruppe

Hochsensibilität ist keine Störung, sondern einfach nur ein Persönlichkeitsmerkmal. Ca. 15-20% der Menschen gehören zu den hochsensiblen Personen (HSP). Sie haben eine sehr feine Art der Wahrnehmung, des Fühlens und Denkens. Diese Fähigkeiten summieren sich oft zu einem großen Plus! In vielen Alltagssituationen (Familie, Beruf, Schule, Freizeit) können diese Fähigkeiten aber auch ein Manko sein - Fluch und Segen zugleich! In diesem Kurs wird über die eigenen, individuell ausgeprägten Merkmale gesprochen. Wie nehme ich mich selbst wahr, wie reagiert das soziale Umfeld? Und vor allem: Wie reagiere ich auf bestimmte Herausforderungen gelassener? Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte

Ro 01.06.06

Angelika Becker
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 18.00-20.00 Uhr, **ab 13.01.2021**
€ 44,- / 3 Mittwoche/ 8 UE/ Max. 7 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Natur / Tiere



Weidetierhaltung live erleben

Für Daheimgebliebene bieten wir in den Herbstferien die Möglichkeit, die Weidetierhaltung live zu erleben. Genießen Sie mit Ihrer Familie einen spannenden Tag mit den interessanten Zackelschafen - einer vom Aussterben bedrohten Nutztierrasse mit riesigen, gedrehten Hörnern. Arbeiten Sie aktiv bei der „Soll/Ist“ Kontrolle des Herdenbestandsbuches an unserer Schafherde mit. Mutige Teilnehmer (Erwachsene) dürfen die Schafe tapfer fangen und festhalten und bei der Ohrmarkenkontrolle und ggfs. beim Einziehen neuer Ohrmarken helfen. Eine fachkundige Anleitung wird vom Schäfer vermittelt. Schafknuddeln für alle ist inklusive! Mitzubringen: Dem Wetter angepasste Kleidung (ggf. zum Wechseln), festes Schuhwerk, Getränk. Sie erhalten vorab eine Wegbeschreibung zur Weide.

Ro 01.10.01

Markus Metzger, Schäfer und Coach
Kursort wird noch bekannt gegeben (Weide im Kreis Offenbach)
Sa, 24.10.2020, 11.00-13.00 Uhr/ 3 UE/
€ 6,- pro Einzelperson/ € 12,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 3,-€)/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzkundliche Wanderung



Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze und erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen. Achtung - bitte beachten! Bei stärkerem Regen oder anhaltender Trockenheit macht Pilze sammeln keinen Spaß und wenig Sinn. Sollte diese Wanderung wegen zu schlechten Wetters ausfallen, finden Sie auf www.fundkorb.de auf der Startseite ganz oben spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis.

Ro 01.10.02

Dieter Gewalt
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 24.10.2020, 10.00-13.45 Uhr/ € 7,- / 5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung/ Schriftliche Anmeldung ist erforderlich/ begleitende Kinder sind kostenfrei

Tanz

Modern Square Dance

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

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Fr, 19.45-20.45 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 16,- / Max. 15 Teilnehmer/ 3 Freitage/ 4 UE

Internationale Folkttänze

- 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 herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.

Ro 02.05.02

Regina Weiland
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 23.10.2020, 19.30-21.30 Uhr,
Bürgerhaus Dudenhofen, großer Saal
Fr, 13.11.2020, 19.30-21.30 Uhr,
Bürgerhaus Dudenhofen, großer Saal
Fr, 11.12.2020, 19.30-21.30 Uhr,
Bürgerhaus Weiskirchen, großer Saal
Fr, 08.01.2021, 19.30-21.30 Uhr,
Bürgerhaus Dudenhofen, großer Saal
Fr, 12.02.2021, 19.30-21.30 Uhr,
Bürgerhaus Dudenhofen, großer Saal
€ 35,- / 5 Freitage/ 13 UE

Internationale Folkttänze

- Tagesworkshop

Inhalte siehe Ro 02.05.02

Ro 02.05.03

Regina Weiland
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Sa, 23.01.2021, 10.00-15.00 Uhr/ € 14,- / 5 UE

Malen/Zeichnen

Handlettering und Aquarell

Handlettering ist eine moderne Art der Kalligrafie, bei der man die Buchstaben malt und Zitate oder Beschriftungen individuell gestaltet. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Schriftgestaltung, verschiedene Techniken sowie Aufbau und Komposition. Außerdem lernen die Teilnehmer*innen, die Letterings in Kombination mit Aquarellmalerei zu gestalten, so dass eigene Karten und Bilder hergestellt werden können. Man braucht keine Vorkenntnisse im Malen und auch keine schöne Handschrift, um tolle Ergebnisse zu erzielen. Für den Kurs werden Aquarellfarben (in Tuben oder im Kasten) benötigt, außerdem Aquarellpapier, Pinsel, schwarze Fineliner, Brushpens, Bleistift, Radiergummi und normales Papier für Skizzen. Sie werden aber im Kurs noch konkretere Materialempfehlungen bekommen. Für den ersten Abend reichen Fineliner, Bleistift, Radiergummi und Papier.

Ro 02.07.01

Anja Weiland
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 19.30-21.45 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 91,- / 6 Mittwoche/ 18 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien



**STADTBÜCHEREI
RODGAU**

Stadtbücherei Nieder-Roden
Montag und Mittwoch: 15.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-13.00 und 15.00-18.30 Uhr

Stadtbücherei Jügesheim
Dienstag und Donnerstag: 9.00-13.00 Uhr
und 15.00-19.00 Uhr

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



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 vertiefen oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann, Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 07.11.2020 und So, 08.11.2020,

jeweils von 10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Erschaffe in 3 Stunden dein eigenes Acryl-Kunstwerk

Erschaffe an einem Nachmittag dein Kunstwerk, nach Vorlage oder völlig frei - alles ist möglich - und gehe stolz damit nach Hause! Einen kleinen Einblick in die Techniken, von Aquarell bis pastos, vermittelt die Dozentin individuell vor Ort. Mal dir den Kopf frei, go with the Flow und finde vielleicht sogar neue Freunde. Keine Vorkenntnisse erforderlich! 10 Euro für Material, Acrylfarben und Leinwand sind im Kurs zu entrichten, Sie müssen selbst nichts mitbringen.

Ro 02.07.03

Kirsten Berlin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 12.12.2020, 11.00-14.00 Uhr/

€ 20,-/ Max. 8 Teilnehmer/ 4 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Urban Sketching für Einsteiger

„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 & Schatten). Nachdem wir uns mit den Grundtechniken vertraut gemacht haben, gehen wir nach draußen und zeichnen, was wir dort sehen! Mitzubringen: Zeichenblock oder Skizzenbuch, Stifte (Bleistift, einige Fineliner in schwarz und bunt) und Kleidung passend zum Wetter.

Ro 02.07.04

Isabel Tzschenke, Master Prozessmanagement

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

Sa, 24.10.2020, 10.00-15.30 Uhr/

€ 30,-/ 6 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Hinweis: Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer*innen lernen das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Ro 02.09.01

Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin,

Farb- und Stilberaterin

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

Mo, 11.01.2021, 18.00-19.30 Uhr

Sa, 16.01.2021, 10.00-16.00 Uhr

So, 17.01.2021, 10.00-16.00 Uhr

€ 59,-/ 3 Tage/ 18 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

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

Marie-Luise Macey

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

€ 99,-/ 10 Tage/ 30 UE/ Max. 9 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 26.10.2020**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 27.10.2020**



Stoffpuppen und Kuscheltiere

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

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer
See 22

€ 44,-, min. 12 Teilnehmer

€ 53,-, min. 10 Teilnehmer

€ 66,-, min. 8 Teilnehmer

5 Tage/ 20 UE

Ro 02.09.07

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 19.10.2020**

Ro 02.09.08

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 20.10.2020**

Handwerk/Gestalten

Möbel reparieren / restaurieren

In diesem Kurs geht es um das Restaurieren und Reparieren alter - und auch neuer - Möbel. Es werden Tipps zum Entfernen von Lacken und zur Oberflächenbehandlung gegeben. Es wird gezeigt, wie schadhafte Stellen im Holz ausgebessert und wackelige Möbel repariert werden können. Vorhandene Kenntnisse werden weiter vertieft. Schwerpunkt des Kurses ist die Holzbearbeitung: Sie lernen das Sägen, Hobeln und Stemmen von Holz. Der Dozent stellt verschiedene Eckverbindungen vor und eine davon kann praktisch geübt werden (Schwalbenschwanz). Reparaturbedürftige Klein(st)möbel können mitgebracht und im Kurs restauriert werden. Der Dozent berät vor Ort, wie das Stück restauriert werden kann und steht während des Werkens mit Rat und Tat zur Seite. Bitte zur Vorbesprechung am 19.10.2020 das Möbelstück bzw. ein aussagekräftiges Bild mitbringen. Material kann über den Dozenten besorgt werden und ist direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen.

Ro 02.10.01

Detlef Schramm, Tischlermeister
Jugendhaus Dudenhofen, Werkstatt,
Freiherr-v.-Stein-Str. 8

Mo, 19.10.2020, 19.00-20.30 Uhr

Sa, 24.10.2020, 09.00-13.30 Uhr

Sa, 31.10.2020, 09.00-13.30 Uhr

€ 81,-/ 3 Tage/ 14 UE/ Max. 6 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat und bedeutet in freier Übersetzung: „Blumen zum Leben erwecken“.

Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Dieser Kurs lehrt Kado nach den Regeln der Sogetsu-Schule in Tokio. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen optimal zur Wirkung bringen und schöne, ästhetische Arrangements entstehen lassen. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Zum 1. Kursabend bitte Pflanzenmaterial für ein freies Arrangement zu folgendem Haiku mitbringen: Leuchtende Farben verfliegen im Herbstwind, - die Bilder bleiben.

Ro 02.10.12

Karin Teske

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

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 22.10.2020**

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

Max. 11 Teilnehmer/ 8 Donnerstage/

16 UE



*Karin
Teske*

Fotopraxis

Mehr als nur Vollautomatik? Fotokurs zum Einstieg in die kreative Technik unserer Kameras - Wochenendseminar

Endlich verstehen, welche kreativen Möglichkeiten uns die halb-manuellen Programme der Kamera verschaffen und wie sie funktionieren. Was ist eine Blendenautomatik, was ist eine Zeitautomatik, und wie passen diese beiden zusammen? In diesem Kurs lernen Sie mit Fokus, Blende und Belichtungszeit, sowie der ISO gezielt umzugehen. Wir arbeiten hierfür auch mit der Bedienungsanleitung unserer Kamera und vertiefen das frisch Gelernte mit praktischen Übungen, um die Theorie in Erfahrung umzuwandeln. Die entstandenen Bilder besprechen wir im Kurs. Mitzubringen: digitale Kamera mit Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit (P/Av, A/Tv, S/M), geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung für Ihre Kamera, dem Wetter angepasste Kleidung für das Fotografieren im Freien

Ro 02.11.01

Peter Giefer

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

Sa, 05.12.2020 und So, 06.12.2020,

jeweils von 10.00-17.00 Uhr

€ 65,-, min. 10 Teilnehmer

€ 81,-, min. 8 Teilnehmer

Max. 11 Teilnehmer/ 2 Tage/ 19 UE

Mehr als nur Vollautomatik? Fotokurs zum Einstieg in die kreative Technik unserer Kameras

Kursinhalte siehe Ro 02.11.01, jedoch tiefer gehend.

Wöchentlicher Kurs, 5 Tage

Ro 02.11.02

Peter Giefer

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

Di, 18.00-21.45 Uhr, **ab 08.12.2020**

€ 81,-, min. 10 Teilnehmer

€ 101,-, min. 8 Teilnehmer

Max. 11 Teilnehmer/ 5 Dienstage/ 23 UE



**Bildideen kreativ umgesetzt -
Bildsprache und Komposition**

Ein gutes Foto setzt einen guten Blick auf Motive und Farben voraus. Diesen Blick kann man erlernen, wenn man auf ein paar wichtige Komponenten achtet. In unserem Kurs werden wir diesen Blick auf das, was ein gutes Foto ausmacht, trainieren, sowohl in der Theorie als auch mit praktischen Umsetzungen. Dabei werden wir jede Woche ein anders Schwerpunktthema haben: „Linien im Bild“, „Bildbestimmender Punkt“, „Vorder- / Mittel- / Hintergrund“, „Von der Farbe zu schwarz/weiß“.

Bringen Sie bitte, wenn vorhanden, einen Laptop mit. Bitte bringen Sie ebenfalls Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher, sowie Akkus und ein Stativ mit.

Ro 02.11.03

Peter Gießer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Di, 18.00-21.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 81,-, min. 10 Teilnehmer
€ 101,-, min. 8 Teilnehmer
Max. 11 Teilnehmer/ 5 Dienstage/ 23 UE



© Gießer / Olszewski-fototauren.net_2020

Naturfotografie im Winter

Die kalte Jahreszeit lässt Motive in der Natur grafisch und teilweise unreal erscheinen. Die besondere Herausforderung ist es dabei, diese Motive wirklich „kalt“ zu fotografieren. Der Betrachter der Bilder soll die Temperatur, das Wetters und die Stimmung förmlich spüren. Dafür beschäftigen wir uns zuerst mit der Beobachtung und Wahrnehmung der Veränderung, die die Natur im Winter mit sich bringt. Dazu zählt die letzte Hagebutte an einem kahlen Ast ebenso wie die Strukturen von Pflanzen und verwelkendes Laub an Bäumen. An die Stelle der bunten Farben der Natur treten nun vorwiegend Grau, Schwarz und Weiß und die Welt wird von Kontrasten bestimmt. Das Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Blick auf die kalte und abstrakte Schönheit der Natur im Winter herauszuarbeiten. Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmenden mit einer digitalen Kamera. Die Kenntnisse über die eigene Kamera und fotografische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Digitale Kamera jeder Art, geladene Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, dem Wetter angepasste Kleidung

Ro 02.11.04

Peter Gießer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
So, 17.01.2021, 10.00-17.00 Uhr/
€ 41,- / 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Mein Fotobuch selbst gestalten -
mit der Cewe Software**

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches.

Die moderne Form des klassischen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und mit Texten beschriftet werden.

Themen des Kurses: Download der Software und Installation des Programmes der Firma CEWE, Bilder und -ausschnitte einfügen, Seitenlayout festlegen, verändern und anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte erstellen und gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Gutschein in Höhe von 21,95€ für die Bestellung eines Fotobuches.

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

Ro 02.11.24

Monika Lenhart

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

Sa, 14.11.2020,

Sa, 28.11.2020,

Sa, 12.12.2020,

jeweils von 14.00-17.00 Uhr
€ 50,- / 3 Samstage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musikalische Praxis

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir begleiten bekannte Songs mit einfachen Akkorden.

Dozentin für die nachfolgenden Kurse:

Elisabeth Becker

Fortführung der Kurse

€ 45,- / 13 Tage/ 17 UE

Ro 02.13.01

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 21.10.2020**

Ro 02.13.02

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 21.10.2020**

Ro 02.13.03

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 20.10.2020**

Ro 02.13.05

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 19.10.2020**

Ro 02.13.06

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.15-20.15 Uhr, **ab 19.10.2020**

Ro 02.13.07

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.15-20.15 Uhr, **ab 20.10.2020**

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.

Dozent für die nachfolgenden Kurse:

Christoph Roßbach, Musikpädagoge/

Gitarrenlehrer

Fortführung der Kurse

€ 28,- / 8 Tage/ 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 3

Ro 02.13.08

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 20.10.2020**

Gitarre für Fortgeschrittene 4

Ro 02.13.09

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Di, 09.30-10.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

Gitarre für Fortgeschrittene 7

Ro 02.13.10

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

Gitarre für Fortgeschrittene 8

Ro 02.13.11

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

Mi, 20.00-21.00 Uhr, **ab 21.10.2020**

**Kosmetik /
Typberatung**

**Perfektes Make-up für den Alltag
Premium-Kleingruppe**

In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst des Schminkens - Vorteile hervorheben und Nachteile kaschieren! Sie lernen die richtigen Farben einzusetzen, Schlupflider, ein zu rundes Gesicht oder Augenringe zu kaschieren und Ihren Typ optimal zur Geltung zu bringen.

Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte.

Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Özenc Boysan

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
€ 29,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01

Sa, 24.10.2020, 14.00-17.00 Uhr

Ro 03.00.02

Sa, 14.11.2020, 14.00-17.00 Uhr

**Typgerechte Farbberatung -
Entwickeln Sie Ihre Leuchtkraft!**

Mit der Farbanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggf. Make-up. Sie werden über die Eigenschaften, Wirkung und Wahrnehmung von Farben informiert. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben (10-15 Euro).

Ro 03.00.10

Marion Wilzbach

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

Sa, 31.10.2020, 10.30-14.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Körpergerechtes Styling -
Setzen Sie sich gekonnt in Szene!**

Lernen Sie, wie Sie sich Ihren Proportionen entsprechend vorteilhaft kleiden und Fehlkäufe vermeiden können. Haben Sie ein Modestück gekauft, bei dem Sie sich unsicher sind? Bringen Sie es mit, wir schauen es uns gemeinsam an. Sie werden sicherer bei der Wahl Ihrer neuen Kleidung und Sie erfahren mehr über Ihre persönlichen Kombinationsmöglichkeiten.

Ro 03.00.11

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Mi, 18.11.2020, 17.30-21.00 Uhr/ € 24,-
5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Entspannung /
Stressbewältigung**

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

Hinweis:

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

**Autogenes Training für
Anfänger*innen**

Extreme Belastungen, Ärger in Beruf und Familie oder Hetze im Alltag führen zu Stress und können oft nicht mehr körperlich verkraftet werden. Dadurch kann es zu ernsthaften Beeinträchtigungen der Gesundheit kommen. Hier kann das Autogene Training zur wirksamen Selbstentspannung beitragen und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen.

Ro 03.01.01

Jochen Beckmann, Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 27.10.2020**

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 Teilnehmer

€ 87,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstage/ 20 UE

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Manchmal hindern uns Bilder, Gedanken oder auch Termindruck daran, uns zu entspannen. Eine Hilfe hierbei bietet die Progressive Muskelentspannung: Eine einfach zu erlernende und wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Durch die Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken

Ro 03.01.02

Vera Unger, Heilpraktikerin

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, **ab 11.01.2021**

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

5 Montage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Fußreflexzonenmassage

In unserem täglichen Bewusstsein sind die Füße oft weit weg, obwohl sie uns durchs Leben tragen.

An diesem Vormittag entdecken Sie die Reflexzonen am Fuß. Die Fußreflexzonen-Massage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone des Fußes zugeordnet ist. Durch die Massage dieser Zonen kann die Funktion der entsprechenden Organe positiv angeregt werden. Eine Massage der Füße dient vor allem der Entspannung. Geübt wird paarweise an den Füßen. Bitte tragen sie bequeme Kleidung und bringen sie eine Decke, ein Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mit. Die Dozentin ist zertifizierte Therapeutin nach Hanne Marquardt.

Ro 03.01.04

Vera Unger, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 31.10.2020, 10.00-13.15 Uhr/

€ 20,- / 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unseren Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662.

Pro Teilnehmer*in kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 € für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.05

Gabriela-Carmen Lang

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 22.10.2020**

€ 73,-/ 8 Donnerstage/ 16 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/

-befreiung

Yoga zum Kennenlernen

In diesem Yogakurs lernen Sie Yoga in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar/Sriram kennen. Sie üben Yoga im Einklang mit dem Rhythmus des eigenen Atems. In achtsamen und fließenden Bewegungen lernen Sie Schritt für Schritt dynamische Körperhaltungen (Asanas) kennen. Durch regelmäßiges Üben erhalten Sie die Flexibilität des Körpers und stärken die Rückenmuskulatur. Abgerundet wird die Übungspraxis durch eine Atemübung (Pranayama). Die Konzentration auf Atmung und Körperbewegung kann Ihnen helfen, Momente der Ruhe zu finden, so dass Sie in der Lage sind, neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, wenn mgl. Yogakissen.

Claudia Löw, Yogalehrerin YOGA WEG

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Tage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.09

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-

Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11

Mi, 18.30-19.30 Uhr, **ab 21.10.2020**

Ro 03.01.10

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus,

kleiner Saal, Römerstr. 13

Fr, 18.30-19.30 Uhr, **ab 23.10.2020**

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht dies Ihnen eine wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.11

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 50,-, min. 12 Teilnehmer

€ 60,-, min. 10 Teilnehmer

€ 75,-, min. 8 Teilnehmer

13 Dienstage/ 17 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.12

Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 19.10.2020**

€ 50,-, min. 12 Teilnehmer

€ 60,-, min. 10 Teilnehmer

€ 75,-, min. 8 Teilnehmer

13 Montage/ 17 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln.

Mitzubringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

Ro 03.01.16

Sabrina Rünzi

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus,

großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Es können sich jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunalverwaltung getroffen werden.

Yoga für Vitalität

Ziel dieses Kundalini-Yoga-Kurses ist es, Lebensfreude und Vitalität in Ihr Leben zu bringen! Wir werden sowohl sanfte, entspannende als auch kraftvolle Yogaübungen praktizieren, um unsere Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern. Auch ETF-Klopftechnik, Pranayama und Energiemedizin sorgen dafür, unser Energielevel anzuheben und die Selbstheilungskräfte ins Fließen zu bringen. Tiefenentspannung, Körper- und Phantasie Reisen sowie Meditation lassen uns tief regenerieren und geben unserer Seele Raum und geistige Klarheit.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Ro 03.01.17

Edeltraud Bergmann, Yogalehrerin 3 HO

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

Mi, 17.00-18.30 Uhr, **ab 28.10.2020**

€ 84,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

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

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

Ro 03.01.19

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 14.11.2020, 14.00-17.00 Uhr/

€ 28,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga

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

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

Ro 03.01.20

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,

DER YOGARAUM

Sa, 24.10.2020, 14.00-17.00 Uhr/

€ 28,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

**Den Beckenboden stärken mit Yoga**

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organablenkungen sind die typischen bzw. bekanntesten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.21

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM

Sa, 07.11.2020, 14.00-17.00 Uhr/
€ 28,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Herzchakra - Meditation

In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

Ro 03.01.22

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48,
DER YOGARAUM

Fr, 11.12.2020, 18.30-21.30 Uhr/
€ 28,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 27.11. - 29.11.2020

Ruhe und Erholung tanken im grünen Herzen des Odenwaldes in Grasellenbach. Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen tauchen wir ein in eine Atmosphäre aus Entspannung und dem Abschalten vom Alltag. Wir werden vor dem Frühstück und Abendessen Yoga praktizieren und haben zwischendurch genügend Zeit, in der großen Wellnessoase mit Schwimmbad und Sauna die Seele baumeln zu lassen. Auch im Beauty-Bereich kann man sich verwöhnen lassen oder einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung unternehmen. Folgende Leistungen sind enthalten: Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen (Kalt-Warmes-Buffet), Kaffee, Tee, Obst und Gebäck, Nutzung Hallenbad, Fitnessraum und Wellnessbereich, Leihbademantel und W-LAN.

Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.siegfriedbrunnen.com. Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Anmeldeschluss: 30. September 2020.

Ro 03.01.25

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7, 64689 Grasellenbach

Freitag, den 27.11. ab ca. 14:00 Uhr bis
Sonntag, den 29.11.2020

€ 64,- 3 Tage/ 9 UE
(zzgl. 205,- Euro für Unterkunft im Doppelzimmer bzw. 225,- Euro im Einzelzimmer)/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Yoga**

Achtsames Üben im Atemfluss und die Wirkung der Asanas gezielt und sinnvoll einsetzen. Innehalten bei Atemübungen und das Wissen über das Yoga Sutra, die Philosophie des Yoga, in kleinen Schritten vertiefen. Langfristiges Ziel: der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch, Sitzkissen, evtl. Decke.

Ro 03.01.35**Gabriele Ziegler**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 81,-, min. 12 Teilnehmer

€ 97,-, min. 10 Teilnehmer

€ 122,-, min. 8 Teilnehmer

14 Dienstage/ 28 UE

KAI MEN - Qi Gong Taoistisches Yoga

Kai Men, übersetzt „das offene Tor“, ist Teil des chinesischen Gesundheits- und Bewegungssystems des Lee Stils. Das Öffnen bezieht sich auf die „Tore“ unseres Körpers nach dem chinesischen Meridiansystem. Durch die Übungen werden Blockaden gelöst, damit Energie (Qi) freier fließen und zirkulieren kann. Es geht viel um Dehnen und Strecken von Muskeln, Sehnen und Gelenken in Verbindung mit Atem und Entspannung.

Bei den Übungen werden Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit unseres Körpers gefördert. Gleichzeitig wirken sie - zusammen mit Atemübungen und meditativen Aspekten - insgesamt entspannend. Kai Men Übungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe, ein festes kleines Kissen, Decke oder Gymnastikmatte

Ro 03.01.37**Josefine Carls**

Bürgerhaus Weiskirchen; großer Saal,
Schillerstr. 27

Mo, 17.30-18.30 Uhr, **ab 19.10.2020**

€ 39,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 58,-, min. 8 Teilnehmer

10 Montage/ 13 UE

Qi Gong

Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannungen und Stress. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe, ein festes kleines Kissen, Decke oder Gymnastikmatte

Ro 03.01.38**Josefine Carls**

Bürgerhaus Weiskirchen; großer Saal,
Schillerstr. 27

Mo, 18.45-20.15 Uhr, **ab 19.10.2020**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

10 Montage/ 20 UE

Bewegung / Fitness**Hinweis**

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

Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Decke und ein kleines festes Kissen

Doris Keller

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

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 57,-, min. 8 Teilnehmer

11 Montage/ 15 UE

Ro 03.02.02Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 19.10.2020****Ro 03.02.03**Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 19.10.2020****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. Mitzubringen: siehe Hinweis, Hallenschuhe

Ute Weber-Werne

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

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Donnerstag/ 16 UE

Ro 03.02.04Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 22.10.2020****Ro 03.02.05**Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 22.10.2020****Ro 03.02.06**Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 22.10.2020****Rückenfitness**

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen“ (hallentauglich), Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.07**Susanne Dey**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 4

Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 22.10.2020**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Donnerstag/ 16 UE

Rückenfit

Inhalte und mitzubringen:

Siehe Ro 03.02.07

Ro 03.02.08**Susanne Dey**

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

Di, 20.45-21.45 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 16 UE

Wirbelsäulentraining

Kennen Sie das auch? Es zwickt im Rücken, der Nacken ist mal wieder steif und eigentlich wollte man doch schon immer etwas für sich und die eigene Beweglichkeit tun. Jetzt ist die Gelegenheit, es startet ein neuer Kurs mit der Wirbelsäulentrainerin Berit Janotta. Hier lernen Sie, sich rückenfreundlich zu bewegen und die Mobilisation, Koordination und Kräftigung des Rückens. Mit einfachen Übungen lernt sich die Gruppe kennen und baut dann ihr Leistungsniveau auf. Viele Übungen entwickeln sich dabei zu wertvollen Alltagsroutinen und geben Ihnen Handwerkszeug an die Hand über den Kurs hinaus. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.09**Berit Janotta**, Wirbelsäulentrainerin

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

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 28.10.2020**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

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

Rainer Bauer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.14

Di, 9.45-10.45 Uhr, **ab 27.10.2020**

Ro 03.02.15

Fr, 8.30-09.30 Uhr, **ab 30.10.2020**

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 17 UE

Ro 03.02.10

Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 20.10.2020**

Ro 03.02.11

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 20.10.2020**

Fit ab 60 - für Frauen

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

Monika Dries

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 33,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Mittwoche/ 11 UE

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 21.10.2020**

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 21.10.2020**

Gymnastik für Senior*innen

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Ro 03.02.21

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Montage/ 17 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselseitig ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

Ro 03.02.23

Susanne Dey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE

Full Body Workout

Ein fitter Körper heißt bessere Lebensqualität! Beim Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und mit wechselnden Kleingeräten wie z. B. dem Theraband trainieren wir zu kraftvollen Beats unsere Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilisation & Beweglichkeit. Denn der Körper, ob jung oder alt, braucht Bewegung. Nimm dir eine Stunde Zeit nur für dich. Geeignet ist der Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch

Ro 03.02.24

Angelika Hob

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
12 Donnerstage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dance Fitness

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

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

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen-/ Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Ro 03.02.25

Britta Ballenberger

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule Turnhalle in Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Mittwoche/ 19 UE

Easy-Step / Problemzonengymnastik

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreographien sowie ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch und Getränk

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Fr, 10.45-11.45 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
13 Freitage/ 17 UE

Functional Training - Die Turnhalle als Fitnessstudio

Sie möchten Ihre Grenzen ausloten? Dann besuchen Sie unseren Kurs! Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen, als Zirkeltraining ausgelegt, für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt. Um 19.45 Uhr treffen wir uns für eine 15-minütige Laufeinheit im Freien auf dem Schulgelände und gehen anschließend in die Halle. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- und Sportschuhe für den Außenbereich, Handtuch und Getränk

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 28.10.2020**
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer
€ 87,-, min. 10 Teilnehmer
€ 109,-, min. 8 Teilnehmer
14 Mittwoche/ 28 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, Hallenschuhe und ein großes Handtuch

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 25.10.2020**
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Sonntage/ 17 UE

Sport für Menschen mit Handicap

Dieser Workout- und Sportkurs richtet sich explizit an Menschen mit Handicap. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Der Trainer richtet die Übungen individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmer aus, dieser bespricht mit Ihnen die nötigen Voraussetzungen. Es wird die Stabilität, Koordination und die Muskeln von Bauch und Rücken trainiert - auch die Kraft wird nach einiger Zeit zunehmen. Lassen Sie sich darauf ein!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Rodgau, diese vermittelt Ihnen den Kontakt zum Dozenten zwecks Vorbesprechung. Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Ro 03.02.30

Rüdiger Wagner

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Di, 20.15-21.15 Uhr, **ab 27.10.2020**
€ 53,-/ 10 Dienstage/ 13 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ 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 - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Schläppchen (hallentauglich) oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.

**Ro 03.02.33****Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage/ 16 UE

**Pilates für Anfänger**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt - bitte eine Gymnastikmatte zum Training mitbringen sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Verpflegung.

Ro 03.02.34**Romy Jäger-Marzoli**, Pilates-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 17.00-18.00 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Pilates für Senior*innen - Schwerpunkt Rücken

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches und gelenkschonendes Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur. Es werden Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik kombiniert. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt und auf schonende Weise werden die Muskulatur von Bauch, Beckenboden und Rücken trainiert. Pilates ist eine wertvolle Methode zur Steigerung der Gesundheit und Vitalität durch bessere Haltung, Balance, Flexibilität, Gelenkradius und Stressreduktion. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt - bitte eine Gymnastikmatte mitbringen, sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Verpflegung.

Ro 03.02.35**Romy Jäger-Marzoli**, Pilates-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Freitage/ 16 UE

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Wir fangen mit dem Oberkörper an und lernen Schritt für Schritt Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Beine und Arme/Hände. Der Kurs schließt am letzten Unterrichtstag mit einem zusammenfassenden, verkürzten Dehnungsablauf für den ganzen Körper ab. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. Bei der Dozentin kann auf Wunsch ein spezielles Band für 5,-€ erworben werden.

Susan Gutzzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

€ 36,-/ 4 Dienstage/ 8 UE/ Max. 9 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.40Di, 17.30-19.00 Uhr, **ab 20.10.2020****Ro 03.02.41**Di, 17.30-19.00 Uhr, **ab 17.11.2020****Poi-Spielen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Poi kommen ursprünglich von den Maori und bestehen aus einem Ball an einer Schnur, die geschwungen wird. So simpel es sich anhört, entstehen aber außergewöhnlich schöne fließende Bewegungen. Gemeinsam entwickeln wir die Fähigkeit, uns mit dem Poi zu bewegen und die Grundbewegungen zu erlernen.

Ro 03.02.45**Kai Siegenthaler**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.00-21.00 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
5 Dienstage/ 13 UE

Prävention/ Gesundheit**Prävention durch Bewegung 50+**

Bewegen heißt leben! Erhalte deine Beweglichkeit so lange es geht - das ist bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis erhalten, sowie Verletzungen vorbeugen. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk.

Susanne Czaronek

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage/ 20 UE

Ro 03.03.01

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 20.10.2020**

Ro 03.03.02

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 11.00-12.00 Uhr, **ab 20.10.2020**

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Ro 03.03.05**Monika Dries**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27
Mo, 18.15-19.15 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 33,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Montage/ 11 UE

Sujok - eine Akupressurtechnik

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

Ro 03.03.06

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Di, 10.11.2020, 14.00-18.00 Uhr/
€ 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Das Immunsystem stärken mit den 5 Säulen nach Kneipp

Sebastian Kneipp hat sein Gesundheitskonzept auf 5 Säulen gestellt: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance. Zu diesen Grundprinzipien hat Kneipp praktische Faustregeln und Anwendungen entwickelt. Seine Methoden und Ansichten sind heute nicht nur moderner denn je, sondern wurden in vielen anderen Gesundheitskonzepten kopiert oder weiterentwickelt. Der Seminarleiter stellt das kneippische

Gesundheitskonzept von der naturgemäßen Lebensweise vor und die Möglichkeiten, Kneipp-Anwendungen zu Hause selbst durchzuführen, werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung theoretisch und praktisch kennen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Besteck, Teller, Tasse, Handtücher, bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug). Es entstehen Materialkosten i. H. v. 6 Euro, die an den Dozenten zu entrichten sind. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.

Ro 03.03.07**Robert Gebel**, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 21.11.2020, 10.00-16.00 Uhr/
€ 30,- / 7 UE/ Max. 8 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fasten nach Buchinger am Wochenende - Kurzzeitfasten**

Eine Fastenzeit nach Dr. Otto Buchinger ist Gesundheitspflege und lässt Sie körperlich und mental aufleben. Auch das Kurzzeitfasten (2,5 - 3 Tage) über ein Wochenende entlastet und entgiftet Ihren Körper und ganz nebenbei verlieren Sie an Gewicht. Es ist auch ein idealer Einstieg in das Fasten. Der Kurs umfasst 4 Gruppentreffen mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie Fasten am Wochenende zu Hause (Sa. + So.) und bekommen dazu einen detaillierten Fastenplan mit Informationen zu der Entlastungs-, Fasten- und Aufbauzeit für die Durchführung in Eigenregie und Eigenverantwortung (Fasten für Gesunde). Eine ausgebildete Fastenleiterin begleitet Sie.

Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de.

Materialkosten: 5,-€, direkt an die Dozentin am ersten Kurstermin zu entrichten. Mitzubringen: 1.+2. Termin Schreibutensilien, Rest wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 03.04.01**Bettina Lorenz**

Rodgau (Nieder-Roden),
Mo, 16.11.2020, 18.30-21.30 Uhr:
Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 20.11.2020, 18.30-21.30 Uhr:
Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 21.11.2020, 14.30-17.00 Uhr:
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz
So, 22.11.2020, 15.00-17.00 Uhr:
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz
€ 55,-/ 4 Tage/ 14 UE/ Max. 9 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesundheit und Psyche

Glücklich in den Wechseljahren

Erfahren Sie, welche Veränderungen sich in dieser Zeit in Ihrem Körper vollziehen und zu Beschwerden führen können - wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Erschöpfungszustände, Migräne, Gewichtszunahme usw. Zudem wird Ihnen aufgezeigt, welche anderen Auswirkungen ein Hormonmangel nach sich ziehen kann. Ihnen wird darüber hinaus vermittelt, wie Sie trotz dieser Veränderungen Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Ihr Leben voller Energie genießen können. Mitzubringen: Schreibmaterialien

Ro 03.04.03

Rita Gensler, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 24.10.2020, 10.00-12.30 Uhr / € 15,- / 3 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Konzentrations- und Gehirnleistung aktivieren und verbessern

Gehirn-Gymnastik ist eine sehr effektive Methode, mit der man - ob Jung oder Alt - die Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktivieren und verbessern kann. Anders als beim so genannten Gehirnjogging geht es hier aber nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um körperliche Bewegung (auch im Sitzen möglich), durch die man besser und einfacher lernen kann. Eine zusätzliche Methode um Konzentrationsprobleme zu lösen, ist „Tapping“, ein Verfahren, bei dem man mit den Fingerspitzen auf Akupunkturpunkte „klopft“. Man wird wach und es macht Spaß! In der Gruppe geht es leicht. Ab 10 Jahren.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Pausensnack und Getränk.

Ro 03.06.01

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Di, 01.12.2020, 14.00-17.00 Uhr / € 18,- / 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Kursgebühr für Kinder 12,-€ / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen

Hinweis:

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

Köstlichkeiten aus dem Kloster mit frischen Kräutern

„Iss und trink und sei zufrieden!“ Dieser Satz aus der Bibel mag uns in den Sinn kommen, wenn wir Rezepte aus der Klosterküche zubereiten. Seit Jahrhunderten wird in Klöstern das gekocht, was Mönche oder Nonnen selbst anbauen, hegen und pflegen konnten. Laben Sie sich an feiner Bärlauchsuppe mit knusprigem Kräuter-Brot. Auch

Wildkräuter- oder Kohlrabi-Gelbe-Rüben-Salat oder Kalbfleisch in Salbei-Weintunke zu Pfifferlings-Semmel-Knödeln erwarten Sie! Zarte Fisch-Klößchen an Sahne-Kartoffeln oder Lammgulasch mit Minze zum Gemüseauflauf aus der Klosterküche verzaubern ebenso wie frischer Butterkuchen mit Hopfentee...

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

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

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

Mi, 25.11.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Currys aus der Indischen Küche

Von cremig-mild bis pikant-würzig oder feurig-scharf mit Fisch, Fleisch oder Gemüse und passenden Beilagen und besonderen Curry-Gewürzmischungen! Freuen Sie sich auf Tikka-Masala-Hühnchen, Tandoori-Garnelen und pikante Bohnen zu Gemüse-Samosas oder Kartoffel-Curry. Wie wäre es mit Lamm in Tomaten-Auberginensauce und Fischcurry nach Goa-Art? Ein fruchtiges Dessert und erfrischender Lassi beenden den Abend.

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

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

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

Mi, 11.11.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sardinien - Träumen vom Mittelmeer

Die sardische Küche ist geprägt durch ihre Lage im Mittelmeer in der Nähe Italiens. Die Gerichte sind regional, vielfältig und abwechslungsreich, von gebratenem Fleisch, Brot, Käse und Wein bis hin zu Meeresfrüchten. Freuen Sie sich auf Mangold-Lasagne aus hauchdünnem „Carasau“-Fladenbrot zu gegrilltem Fisch und „Malloreddu“ - kleine Schneckenudeln mit Fenchel-Bratwurst-Tomaten-Soße. Gerne gegessen wird auch „Porcheddu“ Spanferkel, selbstgemachte Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung oder Lamm mit Artischocken. Mit Honig beträufelte „Sebadas“ frittierte Teigtaschen und „Cedrata“ ein erfrischendes Getränk mit Zitronat-Zitronengeschmack beenden den köstlichen Abend. Mitzubringen: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.06

Gabriele Andresen

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

Mi, 21.10.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

Mitzubringen: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, verschließbare Behälter für Reste, Getränk + 3 kleine Flaschen und 8 Gläser (für je etwa 200 - 400 ml). Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.07

Gabriele Andresen

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

Mi, 02.12.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Türkische Küche / Fleisch- und Gemüsegerichte

Die türkische Küche bietet mehr als nur Döner und zählt zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten weltweit. Erleben Sie einen Hauch des kulinarischen Genusses und entdecken Sie eine zauberhafte landestypische Küche. Sie erhalten die Gelegenheit, eine breite Palette der kulinarischen Rezepte kennen und lieben zu lernen. In diesem Kurs werden Fleisch- und Gemüsegerichte zubereitet. In diesem Sinne „Afiyet olsun - Guten Appetit!“

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.08

Özenc Boysan

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

Do, 19.11.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Türkische Küche vegetarisch - Heute einmal ohne Fleisch

Die türkische traditionelle Küche bietet eine breite Palette an vegetarischen Rezepten - auch wenn das Klischee hierzulande sich auf Döner, Kebab und andere Fleischgerichte bezieht. Denn die Vielfalt der Rezepte hat ihren Einfluss aus dem Orient, dem Mittelmeerraum und der osmanischen Kultur. Belohnen Sie sich, kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungstour und fühlen Sie sich wie im Türkeiurlaub.

In diesem Sinne „Afiyet olsun - Guten Appetit!“

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.09

Özenc Boysan

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

Do, 29.10.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 23,-, min. 12 Teilnehmer

€ 25,-, min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Persische Küche Ein Tanz mit Safran, Kardamom und Kurkuma

Die wahre Küche Persiens findet man bei denen Menschen zuhause. Hier werden im Kreis der Familie Gerichte aus Safran, duftendem Basmatireis und frischem Gemüse gezaubert. Lassen Sie uns also gemeinsam persisch kochen! Die Geschmacksharmonie der Gerichte ist ein zentraler Bestandteil der persischen Küche. Hier ist Essen nicht nur Nahrung. Im Iran bedeutet es Gesellschaft, Liebe und Medizin. Gemeinsam lernen wir nicht nur die geschmackliche Verbindung von Zutaten kennen, sondern erleben ihre harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist. Erfahren Sie ein einzigartiges Geschmackserlebnis und lernen Sie, wie wir mit traumhaften Zutaten wie Rosenwasser, Granatapfelsirup und Kardamom Gerichte kreieren, die Sie dann selbst zuhause kochen können.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.10

Yeganeh Taheri

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

Mo, 18.01.2021, 18.00-21.45 Uhr

€ 25,-, min. 12 Teilnehmer

€ 27,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Es können sich jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunalverwaltung getroffen werden.



Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte

Spezialitäten aus Mexiko sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine Herausforderung für den Hobbykoch. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen authentischen Eindruck von mexikanischen Spezialitäten, die wir zusammen zubereiten werden.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.13

Alejandra Lira Fierro

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

Do, 05.11.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,-, min. 12 Teilnehmer

€ 29,-, min. 10 Teilnehmer

€ 33,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Herbstmenü

Ein 4-Gänge-Menü

In diesem Kochkurs kreieren Sie in kleinen Gruppen unter der Anleitung eines Profikochs ein Herbstmenü aus 4 Gängen.

Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich und lecker Kürbis zubereitet werden kann!

Aus frischen, hochwertigen Zutaten bereiten wir gemeinsam einen fruchtigen Kürbissalat mit verschiedenen Nüssen zu. Dazu gibt es geröstetes Brot mit Kürbiscrème und bunten Sprossen. Als Hauptgang genießen wir cremige Polenta mit gebratenen Kürbisspalten, Chorizochips und karamellisierten Walnüssen. Zum Nachtisch zaubern wir geschichteten Kürbisquark im Glas mit Nutella und Blätterteigstreifen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.21

Riccardo Jobst, Koch

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

Di, 10.11.2020, 18.00-21.45 Uhr

€ 32,-, min. 12 Teilnehmer

€ 34,-, min. 10 Teilnehmer

€ 38,-, min. 8 Teilnehmer

5 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprachen

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen: Spanisch - Italienisch - Französisch - Englisch (A1-A2) / 14-tägig.

Wollten Sie schon immer mehrere Sprachen lernen? Dies können Sie gleichzeitig tun und Ihren Kopf mehrsprachig trainieren! Wir lesen, hören, sprechen und schreiben in drei romanischen Sprachen. Auf spielerische Weise trainieren wir nebenbei den Wortschatz und nutzen evtl. vorhandene Englischkenntnisse. Neugierig geworden?

Dann kommen Sie mit auf die Reise! Voraussetzung für die Teilnahme sind Schul- und / oder vhs-Vorkenntnisse in einer (egal welcher) romanischen Sprache. Außer Französisch, Spanisch, Italienisch können das gerne Portugiesisch, Katalanisch, Rumänisch oder auch Latein sein. Kosten für Kopien in Höhe von € 5,00 pro Teilnehmer sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 04.00.01

Sabine Sturzenegger

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

Sa, 24.10.2020,

So, 25.10.2020,

So, 07.11.2020,

So, 08.11.2020,

Sa, 21.11.2020,

So, 22.11.2020,

jeweils 10.00-13.30 Uhr

€ 92,-/ 6 Tage/ 28 UE/ Max. 9 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger*innen - A1.1 – Intensivkurs

Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und bietet einen schnellen Start in die Lernstufe A1. Freuen Sie sich auf einen intensiven Kurs in angenehmer Atmosphäre und lernen Sie, sich grundlegend im Alltag und im Beruf zu verständigen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben und ist nach dem ersten Kurstag anzuschaffen.

Ro 04.04.01

Monika Michaelson

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

Mo + Mi (2x wöchentlich), 10.00-11.30 Uhr,

ab 02.11.2020

€ 36,-/ 12 Tage/ 24 UE/ Max. 9 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Er bereitet in kleinen Schritten auf die Anforderungen in Alltag und Beruf vor. Lehrbuch: Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-011087-2

Ro 04.04.02

Thea Werner

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

Montag + Mittwoch (2x wöchentlich)

ab 19.10.2020

jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr,

€ 36,-/ 12 Tage/ 24 UE

Es können sich jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunalverwaltung getroffen werden.

Englisch

Englisch A1.1

Englisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Möchten Sie Englisch systematisch und effektiv lernen? Wollen Sie echte Fortschritte machen und sich wohl beim Englisch sprechen fühlen? Wenn ja, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden Ihre Fähigkeiten beim Sprechen, Hören und Lesen entwickeln. Grammatik wird verständlich erklärt und Wortschatz wird in den Unterricht integriert. Nach diesem Kurs können Sie bereits über sich und andere sprechen, sagen, woher Sie kommen, was Sie mögen, was Sie nicht mögen und vieles mehr! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.06.01

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 92,-/ 12 Dienstag/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



*Yasemin Sevin,
Kursleiterin
Englisch und
Türkisch*

Englisch A2.1

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der englischen Sprache weiter ausgebaut und verfestigt. Am Ende dieses Kurses können Sie einfache Sätze schreiben, kurze Texte verstehen und sich im Gespräch bei vertrauten Themen verständlich machen.

Buch: Easy English A2: Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 1

Ro 04.06.02

Susan Guttzeit, Übersetzerin,

TEFL-zertifiziert

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

Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 19.10.2020**

€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

Englisch A1.5

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4/5

Ro 04.06.03

Monika Klaucke

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

Do, 11.00-12.30 Uhr, **ab 22.10.2020**

€ 66,-/ 15 Donnerstag/ 30 UE/

Englisch B1

Ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Ziele und Inhalte: Training der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit im Alltag, intensive Wortschatzarbeit und Einbindung elementarer Grammatikstrukturen, Training des Hör- und Leseverstehens. Nach diesem Kurs können die Teilnehmer*innen alltägliche Konversation verstehen und betreiben, sie können lesen und schreiben. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.06.05

David Ginn, Englischlehrer i.R.

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 53,-/ 12 Dienstag/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English upper intermediate B2

Für Fortgeschrittene, die ihr Englisch mit Spaß und Leichtigkeit in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen wollen. Join us! Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.

Ro 04.06.07

Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 21.10.2020**

€ 53,-/ 12 Mittwoch/ 24 UE/ Max. 9 Teilnehmer

Englisch für Fortgeschrittene B1.5

Lehrbuch: A New Start - New edition · Englisch für Wiedereinsteiger B1: Refresher, Kursbuch mit Audio CD, Grammatik- und Vokabelheft, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 2

Ro 04.06.08

Monika Klaucke

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

Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 19.10.2020**

€ 66,-/ 15 Montag/ 30 UE/ Max. 11 Teilnehmer

Englisch B1 - English and more

„A little bit of this and a little bit of that“. Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.

Ro 04.06.09

Manuela Behrenbeck

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 19.10.2020

€ 40,-/ 9 Montage/ 18 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.4

Lehrbuch: A New Start - New edition · Englisch für Wiedereinsteiger B1: Refresher, Kursbuch mit Audio CD, Grammatik- und Vokabelheft, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 2

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 21.10.2020**

€ 62,-/ 14 Mittwoch/ 28 UE/ Max. 9 Teilnehmer

Englisch am Vormittag

Refresher Course Level B1.2

„The early bird catches the worm!“

Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen. Das zusätzlich verwendete Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 53,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE/ Max. 11 Teilnehmer

Englisch B1-B2

The purpose of this class is to further expand your vocabulary by topical phrases, and increase your confidence with regard to grammar. The course enables you to handle everyday situations and discuss current affairs. Teaching Material: face-2face intermediate B1-B2, Klett Verlag, student's book ISBN: 978-312-540076-4 and workbook ISBN: 978-312-540077-1.

Ro 04.06.12

Charlotte Lindenberg
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Fr, 18.30-20.00 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 57,-/ 13 Freitage/ 26 UE

English Conversation for almost advanced and advanced students

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.

Ro 04.06.21

David Ginn, Englischlehrer i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 63,-/ 12 Montage/ 24 UE/ Max. 10 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Business English

Improve your listening, writing and speaking English skills for and on the job. This class incorporates grammar review, vocabulary development, and conversation to enable you to feel more confident when communicating in English with international businesses and associates. Intermediate level (B1-Niveau). Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.06.22

Susan Gutzzeit, Übersetzerin, TEFL-zertifiziert
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 92,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch für Vergessliche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die früher Englisch gelernt hatten und nun ihren Wortschatz um aktuelle Redewendungen vergrößern möchten. Mit ausreichend Zeit zum Wiederholen erweitern Sie Vokabular und Grammatik. Ziel ist das freie Sprechen über für Sie relevante Themen. Diverses Kursmaterial.

Ro 04.06.13

Charlotte Lindenberg
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Fr, 17.00-18.30 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 57,-/ 13 Freitage/ 26 UE

Französisch

Französisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. À bientôt! Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Rosemary Luksch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 29.10.2020**
€ 53,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. À bientôt! Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CD's, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 3

Ro 04.08.02

Rosemary Luksch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.4

Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die mit Schwung und Erfolg Französisch lernen möchten. Sie erleben einen lebendigen und zeitgemäßen Unterricht. Sie lernen typische Situationen sprachlich zu bewältigen: Angaben zur Person, Orientierung in der Stadt, Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde, Freizeit etc. Sie erhalten außerdem eine Menge „Insider-tipps“ und Einblicke in die Besonderheiten Frankreichs.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, Cornelsen Verlag, ISBN978-3-06-520176-6, ab Lektion 9

Ro 04.08.03

Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch A1.7

Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Wenn Sie in einer netten Gruppe einmal pro Woche die Grundlagen der französischen Sprache lernen möchten, dann sind Sie dazu herzlich eingeladen. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: Voyages A1, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 8

Ro 04.08.04

Birgit Ernst
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE



Französisch A2.2

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, von Anfang an leichte Konversation zu führen. Mit Spaß treffen wir uns in regelmäßigen Abständen. Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

Ro 04.08.05

Sabrina Kircher
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer,
Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 53,-/ 10 Mittwoche/ 20 UE/
Max. 10 Teilnehmer

Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen. Lehrbuch: Voyages 3 (alt), (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 12

Ro 04.08.06

Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer

Französisch B2

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

Ro 04.08.07

Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer

Französisch A2.5

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, von Anfang an leichte Konversation zu führen. Vous parlez français? Pas encore? Pas de problème! Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 10

Ro 04.08.08

Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 44,-/ 10 Donnerstage/ 20 UE

Italienisch

Italienisch A1.2

Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen? Italienisch lernen - entspannt wie nie! Lehrbuch: Passo doppio passo A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-409599-1, ab Lektion 4

Ro 04.09.02

Giuseppina Giaveri-Keusch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 44,-/ 10 Donnerstage/ 20 UE

Italienisch A1.4

Ein Italienischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Vorkenntnisse erweitern möchten und Freude am Lernen haben. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 8

Ro 04.09.03

Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE



Italienisch A1.5

Ein Italienischkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache stehen Kultur und Musik Italiens im Vordergrund. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 12

Ro 04.09.04

Anni Popa
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,
Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

**Italienisch A1.7**

Ein Italienischkurs für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur des Reiseziels und bereitet optimal auf den nächsten Italienurlaub vor. Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen sicher bewältigen möchten. Teilnehmer*innen erhalten zudem Insider Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten Italiens. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 12

Ro 04.09.05**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

Italienisch B1

Il corso si rivolge a coloro che vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali e la conversazione italiana.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.07**Ingrid Verstraeten-Funk**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 35,-/ 8 Mittwoche/ 16 UE

Italienisch B1/B2

Parliamo italiano. Approfondiamo la grammatica con letture, comprensione e conversazione. Quaderno degli esercizi + CD-ROM per l'approfondimento a casa.

Lehrbücher: Nuovo Progetto italiano: Quaderno degli Esercizi ISBN 978-960-693-119-2, Nuovo Progetto italiano: Libro dello Studente, ISBN 978-960-6632-761 (Edilingua Verlag), ab Lektion 9

Ro 04.09.08**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 44,-/ 10 Dienstage/ 20 UE

„Ciao, come stai?“ Italienisch Kleingruppe

Un invito per te! Italienisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre, mit Genuss und viel Spaß erweitern wir in einer kleinen Gruppe unsere Kenntnisse.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-121-525206-6

Ro 04.09.11**Luisa Toppino-Hofsommer**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 62,-/ 8 Montage/ 16 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Es können sich jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunalverwaltung getroffen werden.

Neugriechisch**Neugriechisch A1.5**

Sie sind mit der griechischen Sprache etwas vertraut. Sie können sich selbst Anderen vorstellen, nach dem Befinden fragen und antworten, sowie Ortsschilder in griechischer Sprache lesen. Jetzt möchten Sie u. a. lernen, wie man sich nach dem Weg erkundigt. Lehrbuch: Griechisch aktiv, Buske Verlag, ISBN 978-3875486933 (oder ISBN: 978-3-87548-722-0, falls Lösungsbuch gewünscht), ab Lektion 8

Ro 04.12.02**Zoi Tsekoura**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 79,-/ 12 Montage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch**Spanisch A1.1**

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche mit viel Spaß! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.22.01**Jackelin Fuentes-Rivera Escalante**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 27.10.2020**
€ 57,-/ 13 Dienstage/ 26 UE/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Kursleiterin
Spanisch

Spanisch für den Urlaub A1, Einstieg in Sprache und Kultur

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.02**Sabine Sturzenegger**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 35,-/ 8 Montage/ 16 UE

Spanisch A1.2

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche mit viel Spaß! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9 + Con gusto A1 Trainingsbuch + DVD, ISBN 978-3-12-514981-6, ab Lektion 4/5

Ro 04.22.03**Jackelin Fuentes-Rivera Escalante**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 19.30-21.00 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/ Max. 11 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.4

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen, die abwechslungsreich, effizient und mit Spaß die Sprache lernen möchten. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5/6

Ro 04.22.04**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 45,-/ 10 Mittwoche/ 20 UE

Spanisch A1.5

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie erhalten in diesem fortlaufenden Kurs das Rüstzeug, aktiv und spielerisch mit der Sprache umzugehen. Wünsche, Fragen und Ihre Meinung lernen Sie ohne Schwierigkeiten zu formulieren. Das Lerntempo bestimmt die Gruppe, denn wir lernen mit Spaß!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.05**Jackelin Fuentes-Rivera Escalante**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 17.45-19.15 Uhr, **ab 23.10.2020**
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/
Max. 11 Teilnehmer/
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.6

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

Ro 04.22.06**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.25-11.55 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 48,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE/
Max. 9 Teilnehmer

Spanisch A1.8

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

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11

Ro 04.22.07**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 49,-/ 11 Dienstage/ 22 UE

Spanisch A2.3

Für alle Teilnehmer*innen, die die Stufe A1 abgeschlossen haben, ist dies der richtige Kurs.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3, ab Lektion 3

Ro 04.22.08**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.25-11.55 Uhr, **ab 20.10.2020**
€ 49,-/ 11 Dienstage/ 22 UE

Spanisch B1

Vengan a seguir descubriendo el mundo del español, continuaremos aprendiendo a comunicarnos en diferentes situaciones de la vida cotidiana!

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 9/10

Ro 04.22.09**Betty Sarabia**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 19.10.2020**
€ 66,-/ 11 Dienstage/ 22 UE

Spanisch B1

Conversacion es un aspecto importante en este curso para practicar la gramática aprendida. Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588 ab Lektion 5

Ro 04.22.11**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 08.55-10.10 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 41,-/ 11 Mittwoche/ 18 UE

Spanisch B1

Conversando practicamos la gramática aprendida.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588, ab Lektion 9

Ro 04.22.12**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.25-11.55 Uhr, **ab 21.10.2020**
€ 49,-/ 11 Mittwoche/ 22 UE

Spanisch Konversation

En este curso repasaremos la gramática aprendida, así como también hablaremos sobre temas sociales, políticos, y turísticos. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.13**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 22.10.2020**
€ 45,-/ 12 Donnerstage/ 20 UE



Türkisch

Türkisch A1.1

Türkisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Türkisch ist eine sehr verbreitete Sprache und wird von mehr als 70 Millionen Menschen gesprochen. Wer Land und Leute besser kennen lernen will, für den können ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr von Vorteil sein. Türkisch lernen für eine Reise in die Türkei ist hilfreich bei Ausflügen und im Kontakt mit Einheimischen. Und es macht auch Spaß, sich mit Freunden oder Nachbarn auf Türkisch zu unterhalten. Wer sich in diesem Kurs einbringt und lernt, hat schnell Erfolge! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.24.01

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 28.10.2020**
€ 79,- /12 Mittwoche/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

IT-/ und Medienkompetenz

In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Windows 10. Es stehen 8 Computer zur Verfügung.

Spielerisch programmieren lernen Java Grundlagen - Objektorientiertes Programmieren für Einsteiger



Wir programmieren ein Computerspiel und lernen dabei wichtige Elemente der objektorientierten Programmierung (OOP), wie Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Variablen, Parameter und Kontrollstrukturen kennen. Voraussetzung: Interesse an der Programmierung, Grundkenntnisse in Englisch und dem Betriebssystem Windows. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.

Ro 05.01.01

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

Do, 15.10.2020,

Fr, 16.10.2020,

Fr, 23.10.2020,

Fr, 30.10.2020, jeweils von 17.30-20.30 Uhr

€ 66,-/ 4 Tage/ 16 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Word 2013 Grundlagen

Texte, Briefe, Protokolle und mehr erstellen mit Microsoft Word. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Computer haben und sicher mit Maus und Tastatur umgehen können.

Kursinhalte: Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung, einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummerierung, Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren (listenförmige Darstellungen), Grafiken und Bilder in Texte einbinden, suchen & ersetzen, Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, Tipps und Tricks.

Ro 05.01.04

Sandra Dauth

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

Sa, 14.11.2020 und

Sa, 21.11.2020,

jeweils von 09.00-13.00 Uhr

€ 42,-/ 2 Samstage/ 11 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Hedda Stroh,
Social Media
Beraterin

Intensiv Workshop: Facebook & Social Media im Unternehmen

Machen Sie Ihr Unternehmen online sichtbar! Facebook + Co. haben die Unternehmenswelt längst erobert. Dieser Kurs wird Ihnen als Einzel-, Kleinunternehmer oder Gründer den Sprung in die Online-Medien erleichtern. Neben den wichtigsten Social Media-Grundlagen erlernen Sie auch den Umgang mit dem beliebtesten Medium Facebook. Sie erstellen/optimieren aktiv Ihre Facebook-Seite und bilden damit Ihre Basis für Ihre künftigen Aktivitäten. Zudem bekommen Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihren professionellen Facebook-Auftritt, Ideen zur Beitragsgestaltung und hilfreiche Tools an die Hand, die Ihnen den täglichen Umgang mit dem Medium erleichtern. Mitzubringen: Smartphone, Tablet oder WLAN-fähiges Laptop, zudem benötigen Sie einen bestehenden Facebook-Account.

Ro 05.01.05

Hedda Stroh, Social Media Beraterin

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

Sa, 23.01.2021 und

Sa, 30.01.2021,

jeweils von 13.00-18.00 Uhr

€ 68,-/ 2 Samstage/ 13 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs!

Excel-Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programmes Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen Rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und Vieles mehr.

Voraussetzungen: PC oder Laptop (Tablet und Smartphone aufgrund der Displaygröße nicht empfohlen), (eingebaute) Webcam (ist optional) und Mikrofon, installiertes Programm Excel 2019 - notfalls auch älter (oder Excel im Microsoft 365-Abo), Internetzugang (nur über Edge oder Chrome). Genutzt wird die Oberfläche „Skype“, die nicht installiert

sein muss, Sie treten über einen Link der Webkonferenz bei, hierfür benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse.

Ro 05.01.10

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Online-Kurs

Di, 20.10.2020,

Mi, 21.10.2020,

Do, 22.10.2020,

jeweils von 18.30-20.30 Uhr

€ 48,-/ 3 Tage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Grundlagen

An 3 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte gedacht mit dem Betriebssystem Android.

Ro 05.01.17

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

Mi, 28.10.2020,

Do, 29.10.2020,

Fr, 30.10.2020,

jeweils von 09.30-11.45 Uhr

€ 31,-/ 3 Tage/ 9 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei gehen wir auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen ein. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.03

Tobias Krauß

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

Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 16.11.2020**

€ 45,-/ 5 Montage/ 13 UE/ Max. 10 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Aufbaukurs

Interessante Funktionen und Apps kennenlernen:

iPhone/iPad suchen, Fotos bearbeiten, sortieren und Alben erstellen, Texte vorlesen lassen, das iPhone/iPad auf den TV-Bildschirm projizieren, Spuren im Internet löschen, iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?, effektiv im Internet suchen, Inhalte auf dem PC bearbeiten, gemeinsamen Kalender einrichten, Standort teilen, Notfallpass einrichten.

Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die den Kurs iPhone und iPad 50+ Grundlagen besucht haben.

Ro 05.01.18

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

Mi, 25.11.2020,

Do, 26.11.2020,

Fr, 27.11.2020, jeweils von 9.30-11.45 Uhr

€ 31,-/ 3 Tage/ 9 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet für Anfänger*innen und Senioren*innen

Sie erhalten das Rüstzeug, um endlich auch „mitreden“ zu können! Wie funktioniert das Internet, wie schreibt und empfängt man E-Mails, was sind Suchmaschinen, wie sucht man mit deren Hilfe die verschiedensten Informationen zu allen möglichen Themen heraus, speichert und druckt diese? Wie wird das Wetter morgen, wohin geht die nächste Reise oder was bringen die neuesten Nachrichten? Auch die Wahrung der Privatsphäre, Spam oder Gefahren wie Viren und Trojaner werden angesprochen. Wer hat, kann seinen eigenen Laptop mitbringen, der Dozent beantwortet Ihnen gerne auch Fragen, die Ihnen wichtig sind. Voraussetzung: Sichere Bedienung von Maus und Tastatur.

Ro 05.01.20

Andreas Buchta, Systemadministrator

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 02.12.2020**

€ 49,-/ 5 Mittwoche/ 10 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuern und Abgaben

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechnungswesens etc. geklärt. Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.

Ro 05.04.01

Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte

Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 03.11.2020**

€ 41,-/ 4 Diensttage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder
und Jugendliche





Berufliche Kompetenzen

Grundlagen der Rhetorik

Dieses Wochenendseminar ist für alle geeignet, die im Alltag, in Schule/Ausbildung/Studium oder Beruf vor anderen sprechen müssen. Wer z. B. eine Rede halten soll, einen Rechenschaftsbericht ablegt oder ein Referat hält, kann dies viel einfacher und lockerer gestalten, wenn er die Grundlagen der Rhetorik nicht nur theoretisch kennt, sondern sie während dieses Seminars auch praktisch und vor allem „live“ vor den anderen Teilnehmer*innen geübt und reflektiert hat. Dabei werden u. a. die folgenden Themen intensiv und nachhaltig vertieft: Sprechen vor anderen und die Bewältigung von Lampenfieber, Blickkontakt und Körperhaltung, Sprech- und Ausspracheübungen, Rhetorische Stilmittel, Informationen strukturieren mit Mind-Maps und das „Topf“-System, Vom Ablesen zur freien Rede mit der Loci-Methode. Der Seminarleiter Jürgen K. Groh ist Master of Arts und Moderator. Er führt seit vielen Jahren im In- und Ausland Trainings für internationale Konzerne, pädagogische Institutionen und Non-Profit-Organisationen durch.

Ro 05.06.01

Jürgen K. Groh

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 23.01.2021 und

So, 24.01.2021,

jeweils von 13.00-17.30 Uhr

€ 71,-/ 2 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jürgen K. Groh

Sketchnoting - Visuelle Notizen für Beruf und Alltag

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. Das Handwerkszeug dafür lernen Sie in diesem Workshop. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum mit Freude und Kreativität den eigenen Stil zu entwickeln! Inhalte des Kurses: Einfache Symbole zeichnen, Einsatz von Schrift und Farbe, Inhalte strukturieren. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner.

Ro 05.06.02

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

Sa, 05.12.2020, 09.30-16.30 Uhr/

€ 37,-/ Max. 8 Teilnehmer/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewerbungstraining

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Erwachsene, die sich beruflich neu orientieren möchten, als auch für Schüler*innen, die nach dem Schulabschluss einen Ausbildungsplatz/ein Duales Studium suchen. Der Inhalt spricht das komplette Bewerbungsverfahren an: von der Bewerbung, dem Einstellungstest bis zum persönlichen Vorstellungsgespräch. Mit ein Schwerpunkt ist die Online-Bewerbung. Ebenso werden im Rollenspiel Bewerbungsgespräche trainiert. Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder (VWA), sein hochkompetentes Coaching ist ausgesprochen hilfreich im gesamten Bewerbungsprozess.

Ro 05.06.03

Rüdiger Wagner

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

Sa, 06.02.2021 und

Sa, 13.02.2021,

jeweils von 09.00-12.00 Uhr

€ 41,-/ 2 Samstage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Kursgebühr für Schüler 30,-€/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs! Erfolgreich durch das Online-Bewerbungsgespräch

Endlich... eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Aber diesmal ist es ein Online-Vorstellungsgespräch. Steigen erste Selbstzweifel in Ihnen hoch? Haben Sie sowas schon mal gemacht? Was gibt es zu beachten?

Im Online-Kurs gehen wir alles gemeinsam in Ruhe durch, was es an Vorbereitungen für ein Online-Vorstellungsgespräch bedarf u. a. Kamera & Ton, Beleuchtung, Blickwinkel, Kleidung, Sitzhaltung und Hintergrund. Anschließend beleuchten wir sowohl den Ablauf als auch die Dos und Dont's während eines Gesprächs und üben zum Abschluss Online-Bewerbungsgespräche. Mit diesem Online-Kurs schaffen Sie sich einen Rahmen, auf den Sie dann jederzeit problemlos zurückgreifen können. Damit wird Ihr Kopf frei für das eigentliche Vorstellungsgespräch.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Desktoprechner oder Notebook mit Betriebssystem Windows 7 oder neuer (nur 64-bit) oder Apple MacOS 10.12 (Sierra) mit integriertem Mikrofon und Kamera. Headset mit Mikrofon sowie externer Webcam sind auch möglich. Die Internetverbindung sollte mindestens eine Bandbreite von 6 MBit/s haben, empfohlen sind 16 MBit/s. Wir empfehlen kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen, um Störungen oder gar Unterbrechungen mitten im Gespräch zu vermeiden. Wir arbeiten mit dem Tool Jitsi Meet, da weder ein Account noch eine zusätzliche Desktop-Software nötig ist, um das Open-Source-Tool nutzen zu können. Es ist datenschutzkonform und es werden keine Daten gespeichert.

Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail jeweils einen Werktag vor Beginn.

Ro 05.06.04

Berit Janotta, Dipl. Pädagogin, Bewerbungscoach

Online-Kurs

Do, 19.00-19.45 Uhr, **ab 05.11.2020**

€ 24,- 4 Tage/ 4 UE

Hinweis: max. 7 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gründen für Einsteiger

Vom ersten Gedanken zur strategischen Vorgehensweise! Dir geht schon lange eine Idee durch den Kopf? Du schaust „Die Höhle der Löwen“ und denkst dir, dass auch dein Vorhaben da gut reinpassen würde? Möglicherweise denkst du schon lange darüber nach, etwas Eigenes zu machen oder vielleicht bist du auch gerade dabei, es umzusetzen und anzugehen? In allen Fällen gibt es zahlreiche Fragen. Von ganz einfach, wie man am besten starten kann, über die Themen der Finanzierung bis hin zu Fördermitteln und Zuschüssen, welche dir deinen Start erleichtern sollen. In dieser Veranstaltung möchte ich mit dir gezielt auf den Start, die denkbar sinnvollste Vorgehensweise sowie deine nächsten Schritte eingehen. Am Ende weißt du, wie die Spielregeln sind und welche Optionen du hast.

Ro 05.07.01

Thomas Häntsches, Gründer-, Startup- und Unternehmensberater

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

Mi, 28.10.2020, 18.00-21.00 Uhr

€ 20,-/ 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Businessplan-Modellierung

Strukturiere und gestalte deine Geschäftsidee! Aufbauend auf der Abend-Veranstaltung „Gründen für Einsteiger“, aber auch für neue Teilnehmer geeignet, werde ich mit dir eine Reise in die Welt der Businessplanung unternehmen. Wir gehen dabei auf die Möglichkeiten ein, wie du deine Geschäftsidee modellieren und strukturieren kannst. Ich stelle dir verschiedene Techniken vor und zeige dir anhand von zahlreichen Beispielen, wie aus den ersten Gedanken finanzierungsreife Konzepte werden. Auch werde ich über Fehler und Rückschläge berichten, die aufzeigen, was alles unvorhergesehen passieren kann und wie du in die Lage versetzt wirst, damit umzugehen resp. diese für dich zu nutzen. Mitzubringen: ggf. etwas Verpflegung

Ro 05.07.02

Thomas Häntsches, Gründer-, Startup- und Unternehmensberater

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

Di, 17.11.2020, 9.00-18.00 Uhr

€ 58,-/ 11 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

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

Kontakt: 06106 693-1231

Dein Businessplan von A-Z

Gemeinsam arbeiten wir an deinem Konzept! In diesem Workshop werden wir an zwei Tagen direkt an deinem Businessplan arbeiten. Wir fangen bei Null an und haben am Ende ein strukturell fertiges Konzept, sofern alle Informationen vorliegen resp. ein Konzept, welches dann im Verlauf von dir nur noch an den entsprechenden Stellen ergänzt werden muss. Wir gehen dabei im Allgemeinen auf die einzelnen Punkte ein und nutzen dabei die Dynamik und Ideen der Gruppe. Parallel gehen wir in Einzelgesprächen auf Punkte, Inhalte und Themen ein, welche diskret behandelt werden. Mitzubringen: eigenes Notebook mit Excel, Word, PowerPoint (opt.), ggf. etwas Verpflegung

Ro 05.07.03

Thomas Häntsches, Gründer-, Startup- und Unternehmensberater

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 09.01.2021 und

So, 10.01.2021,

jeweils von 9.00-18.00 Uhr

€ 115,-/ 2 Tage/ 23 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Abiturvorbereitung

Mathematik für das Abitur 2021



Erklärung und Lösung von Prüfungsaufgaben für das Abitur in den Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und Lineare Algebra für Grundkurs und Leistungskurs.

Ro 06.07.01

Gabriele Breitbach-Hitzel,

Diplom-Mathematikerin, Lehrerin i.R.

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

Di, 18.00-20.15 Uhr, **ab 20.10.2020**

€ 54,-/ 12 Dienstage/ 36 UE/

Jugendkurs, keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch für das Abitur 2021



Dieser Kurs startet mit der Pflichtlektüre für das Abitur 2021, die bei Kursbeginn gelesen sein sollte: Guy de Maupassant: La parure, Jean Anouilh: Antigone, Didier van Cauwelaert: Un aller simple. Je nach zusätzlicher Literatur kann für die Mehrheit auch noch ein weiteres Buch besprochen werden. Der Schwerpunkt wird auf die Buchinhalte gelegt. Am letzten Termin werden die besprochenen Bereiche wiederholt, Fragen beantwortet und Tipps gegeben.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Ro 06.07.10

Rosemary Luksch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2

Sa, 16.01.2021,

Sa, 23.01.2021,

Sa, 30.01.2021,

Sa, 06.02.2021,

jeweils von 10.00-13.15 Uhr

€ 26,-/ 4 Samstage/ 17 UE

Jugendkurs, keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach** **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vhs Rodgau** **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

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 statistischen 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 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach** **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vhs Rodgau** **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

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 statistischen 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 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach / vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312)
- 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 Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312)
- 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!