

# Programm 1. Halbjahr 2020

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach

## Informationen

### 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 693-3229

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 und

nach Vereinbarung.

Semesterbeginn: **Sa., 1. Februar 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 keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch 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](http://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 diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt 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-Lastschriftinzug oder Überweisung. 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-Lastschrift-Mandats ist 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 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](http://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 Kursausschreibung 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.

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

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.



## Gesellschaft - Geschichte - Politik

### Exkursionen

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

#### Führung durch die Kleinmarkthalle mit Christian Setzepfandt

Ro 01.09.02

Frankfurt am Main

Fr, 20.03.2020, 15.00-19.00 Uhr/ € 40,-/

#### Der Offenbacher Hafen - wie aus einem Ölhafen ein Stadtviertel wird - mit Till Fischer

Ro 01.09.04

Offenbach

Sa, 09.05.2020, 12.00-17.00 Uhr/ € 26,-/

#### Das Allerheiligenviertel mit Christian Setzepfandt

Ro 01.09.05

Frankfurt am Main

Sa, 30.05.2020, 10.00-15.00 Uhr/ € 26,-/

#### Besuch der Ausstellung White Wedding im Liebieghaus

Ro 02.06.01

Frankfurt am Main

Di, 18.02.2020, 13.00-17.00 Uhr/ € 32,-/

#### Besuch des Ledermuseums Offenbach - Ausstellung „STEP BY STEP: Schuh.Design im Wandel“

Ro 02.06.02

Offenbach

Di, 03.03.2020, 13.00-17.00 Uhr/ € 22,-/

Sie finden uns auch im Internet unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

## Pädagogik



### Es beginnt mit Vorlesen

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Leselernhelfer. Die Lesetrainerin Elke Streck gibt praktische Tipps und stellt Methoden vor, wie Sie und Ihr Kind gemeinsam die Freude am Lesen entdecken. „Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest.“ (Maryanne Wolf aus: „Das lesende Gehirn“)

Lesen heißt Eintauchen in fremde Welten, Erkunden von Abenteuern, Beflügeln der Phantasie. Leseförderung bedeutet: Lust auf Bücher machen! Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die Welt der Literatur.

**Ro 01.05.09**

**Elke Streck** Lesetrainerin

Sozialzentrum Nieder-Roden; Bücherei/Sachbuchbereich, Puiseauxplatz 3

**Do, 05.03. + 26.03.2020**, 15.00-17.15

Uhr/ € 20,-/ 2 Donnerstage/ 6 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PEKiP®



Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. 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 3 Jahre. 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.

**Nadja Schmidt**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F

Die Kurse laufen mittwochs und freitags.

## Persönlichkeitsentwicklung / 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. 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? Kommen Sie zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining und steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mitzubringen: Schreibmaterial

**Ro 01.06.01**

**Claus Schlatter** Zertif. Gedächtnistrainer

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

**Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 26.02.2020**

€ 33,-/ 5 Mittwoche/ 10 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Erfolgreich kommunizieren ist erlernbar

Der österreichisch-amerikanische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat einmal gesagt, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Das ist absolut richtig. Richtig ist aber auch, dass uns beim Kommunizieren im Hinblick auf den Gesprächserfolg sehr viele unerwünschte Fehler unterlaufen können. Diese führen im Endeffekt dann dazu, dass wir aneinander vorbeireden oder auch ein Gespräch abrupt und komplett zum Erliegen bringen können. In diesem Workshop lernen Sie, worauf es beim Kommunizieren letztendlich ankommt, damit ein Gespräch den gewünschten Verlauf nimmt.

**Ro 01.06.03**

**Klaus Linten** Coach & Trainer

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

**Sa, 28.03.2020**, 10.00-16.30 Uhr

€ 19,-, min. 12 Teilnehmer

€ 23,-, min. 10 Teilnehmer

€ 29,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Leben in der 3. Lebensphase – Ihr Weg zu einem freudvollen und sinnerfüllten Leben

Befinden Sie sich in der Phase der Neuorientierung, jetzt, da Ihr Berufsleben hinter Ihnen liegt? Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit intensiver zu nutzen und sich neu aufzustellen? Und gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? In diesem Seminar entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, Ihre 3. Lebensphase freudvoller zu gestalten.

Außerdem erfahren Sie die Unterstützung der Gruppe für vielfältige Inspirationen und das Finden maßgeschneiderter Lösungen. Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

**Ro 01.06.04**

**Norbert A. Büth**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

**Mi, 06.05.2020**, 10.00-18.00 Uhr/

€ 36,-/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

### NEIN! sagen lernen

*Premium-Kleingruppe*

Fällt es Ihnen in gewissen Situationen oft schwer, NEIN zu sagen? Ertappen Sie sich immer wieder dabei, Dinge zu tun, die Sie eigentlich nicht machen möchten, die Sie sogar überfordern? Sie nehmen sich vor, das zu ändern, aber Sie schaffen es nicht? NEIN sagen will gelernt sein! In diesem Kurs gehen wir den möglichen Ursachen auf den Grund, warum Ihnen dieses nicht gelingt: häufig im Beruf, aber auch in der Familie, der Partnerschaft und anderen Alltagssituationen. Wir sprechen zudem über die möglichen Folgen eines seelischen und körperlichen Ungleichgewichtes.

**Ro 01.06.05**

**Angelika Becker** Psychologische Beraterin

- Personal Coach (SGD)

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Seminarraum 3

**Mo, 18.00-20.00 Uhr, ab 20.04.2020**

€ 28,-/ 2 Montage/ 5 UE/ Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

### Berufliche Veränderung

*Ein Coachingprozess zur beruflichen Neu- und Umorientierung*

Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind. Sie schauen sich an, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Wünsche konsequenter zu erreichen und erhalten Klarheit über Ihre Situation, Ihre Zielsetzung und Ihre beruflichen Optionen. Außerdem erfahren Sie die Unterstützung der Gruppe für vielfältige Inspirationen und das Finden maßgeschneiderter Lösungen.

**Ro 01.06.06**

**Norbert A. Büth**

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

**Fr, 08.05.2020**, 17.00-21.00 Uhr

**Sa, 09.05.2020**, 10.00-18.00 Uhr

€ 62,-/ 2 Tage/ 16 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Wir Erwachsene 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 die ein oder andere Übung an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen wird, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

**Ro 01.06.07**

**Klaus Linten** Coach & Trainer

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

**Mi, 29.04.2020**, 18.00-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 15,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Egal ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden - Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb 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 01.06.08**

**Klaus Linten** Coach & Trainer

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

**Mi, 22.04.2020**, 18.00-21.30 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 15,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Finanzen

### Vom Sparer zum Aktionär

Aufgrund der niedrigen Zinsen sind viele Menschen auf der Suche nach Anlagealternativen, aber sie trauen sich nicht so recht an den Aktienmarkt heran, weil sie zu wenig davon verstehen. Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse über Aktien, ETFs (börsengehandelte Indexfonds), Fonds und Anlagezertifikate vermittelt. Es wird über Produktauswahl, Handel, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen ausführlich informiert.

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, 21.03.2020**, 09.30-12.30 Uhr/

€ 20,-/ 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche







## Natur / Tiere



### Picknick bei den neuen Schaf- und Ziegenlämmern



Ein Familienausflug zu den neuen Schaf- und Ziegenlämmern! Sie und die Kinder können heute Schafe füttern, Lämmer versorgen, die Tiere streicheln und erhalten allerlei Wissenswertes rund um die Wolleträger. Die Weide hat eine Scheune, so dass Sie die Kinder problemlos auch während Regen spielen und toben lassen können. Bringen Sie Ihr Picknick mit oder lassen Sie sich - gegen einen Obolus zahlbar vor Ort - mit Dosenwurst aus eigener Herstellung und frischem Brot vom Bäcker verwöhnen. Genießen Sie mit Ihrer Familie einen spannenden Tag mit den interessanten Zackelschafen - einer vom Aussterben bedrohten Nutztierart mit riesigen, gedrehten Hörnern. Sie erhalten vorab eine Wegbeschreibung zur Weide.

**Ro 01.10.01**

**Markus Metzger** Schäfer und Coach

Weide Groß-Gerau, Dornheim  
**Sa, 28.03.2020**, 13.00-15.00 Uhr  
€ 7,- pro Einzelperson/ € 14,- pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,-€)/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Alternative Behandlungsmöglichkeiten für Haustiere

Wir befassen uns in diesem Workshop mit verschiedenen Möglichkeiten, unsere Vierbeiner auch neben der Schulmedizin zu unterstützen. Unter anderem bieten Homöopathie, Pflanzenheilkunde, die Umwelt und die Ernährung der Tiere, aber auch intensive Zuwendung eine Hilfestellung. In diesem Kurs werden Beispiele erarbeitet, individuelle Therapieempfehlungen können nicht gegeben werden.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Pausensnack und Getränk, wenn vorhanden Kuschtier als Anschauungshilfe (min. DIN4 Größe), ein Foto vom Tier.

**Ro 01.10.02**

**Margaret Pauline Finnerty** Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 09.05.2020**, 14.00-18.00 Uhr  
€ 14,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 17,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 21,-, min. 8 Teilnehmer  
Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche



### Kräuterwanderung

Der tägliche Salat aus der freien Natur: gesund, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Wie und wo können welche Pflanzen, Kräuter und Blätter für Salat geerntet und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wanderausstattung anlegen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Salatschüssel, Teller und Schneidebrett mitbringen. Materialkosten in Höhe von 6 € werden vor Ort abgerechnet. Hunde sind nicht gestattet mitzuführen! Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer\*innen.

**Ro 01.10.10**

**Robert Gebel** Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Küche  
**Sa, 25.04.2020**, 11.00-14.00 Uhr/ € 14,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Theater / Tanz

### Schnupper-Workshop Improvisationstheater

Improvisationstheater bietet die wunderbare Möglichkeit zu lernen, wie man ohne Vorbereitung, aus dem Moment heraus, etwas darzustellen vermag. Gerade diejenigen, die bereit sind zu spielen, können ganz zu sich selbst kommen und erfahren dadurch eine enorme Stärkung des Selbstbewusstseins. Mit Hilfe von zahlreichen Methoden aus der Theater- und Körperarbeit und der Improvisation entdecken und trainieren wir diesen „Spieltrieb“. Also steigen Sie ein in die spannende Welt des Improvisationstheaters und erleben Sie, wie viel Spaß Theater macht und wie Sie davon auch im Alltag anwenden können. Mitzubringen: Sportschuhe.

**Ro 02.04.01**

**Antje Kiel**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16  
**Fr, 06.03.2020**, 18.30-21.30 Uhr  
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### 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. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Turnschuhe, kleines Handtuch und Getränk.

**Ro 02.05.01**

**Uwe Kraemer-AveMarie**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16  
**Fr, 20.00-21.00 Uhr, ab 13.03.2020**  
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 13,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer  
3 Freitage/ 4 UE

### Internationale Folkttänze

#### Monatliches Treffen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanzvorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten-, und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns einmal im Monat, jeweils freitags. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.

**Ro 02.05.02**

**Regina Weiland**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27  
**Fr, 14.02., 13.03., 03.04., 15.05., 12.06.2020**, jeweils 19.30-21.30 Uhr  
€ 35,-/ 5 Freitage/ 13 UE

### Internationale Folkttänze

#### Tagesworkshop

Inhalte siehe Ro 02.05.02. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk und Snack für die Pause.

**Ro 02.05.03**

**Regina Weiland**

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1  
**Sa, 27.06.2020**, 10.00-15.00 Uhr  
€ 14,-/ 5 UE

## Malen/Zeichnen



### 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! Die Technik, 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 nichts mitbringen.

**Ro 02.07.01**

**Kirsten Berlin**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 06.06.2020**, 16.00-19.00 Uhr  
€ 12,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 14,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 17,-, min. 8 Teilnehmer

### Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln

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

**Ro 02.07.02**

**Edi Hermann** Staatl. anerkannter

Grafik-Designer  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte  
**Sa+So, 09.05.+10.05.2020**,  
10.00-16.00 Uhr  
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer  
2Tage/ 16 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.

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

**Ro 02.07.05**

**Isabel Tzschentke** Master Prozessmanagement

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 27.06.2020**, 10.00-15.30 Uhr  
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse für den Zuschnitt und die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke vermittelt. 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

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte  
**Mo, 30.03.2020**, 18.00-20.00 Uhr  
**Sa+So, 04.+05.04.2020**,  
10.00-16.00 Uhr  
€ 62,-/ 3 Tage/ 19 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nähen und Zuschneiden

für Anfänger und Fortgeschrittene  
Weitere Informationen unter [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de). Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

#### Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5  
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer  
10 Tage/ 30 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 03.02.2020**

#### Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 04.02.2020**

### Stoffpuppen und Kuschtelie

Die Teilnehmer\*innen erlernen die Fertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuschtelieren. 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 Montage/ 20 UE

#### Ro 02.09.07

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 02.03.2020**

#### Ro 02.09.08

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 03.03.2020**

#### Ro 02.09.09

Mo, 19.00-22.00 Uhr, **ab 20.04.2020**

#### Ro 02.09.10

Di, 19.00-22.00 Uhr, **ab 21.04.2020**

## Handwerk/Gestalten

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine jahrhundertalte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. Es entstehen wunderschöne, ästhetische Arrangements. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben und für Wiedereinsteiger. Zum 1. Kursabend nach eigener Idee Materialien mitbringen zum Frühlingshaiku „Ganz kugelrund und langsam kommt herauf dort die Frühlingssonne“ - Soka -

#### Ro 02.10.12

#### Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 12.03.2020**  
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
8 Donnerstag/ 16 UE

## Fotografie- und Filmpraxis



### Hinweis:

Für alle Fotokurse bei Peter Gießer bitte mitbringen: Digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflex-Kamera (Blende und Belichtungszeit müssen einstellbar sein), geladener Akku, leere Speicherkarte, wenn vorhanden Stativ, Bedienungsanleitung für Ihre Kamera. Für das Fotografieren im Freien achten Sie bitte auf entsprechende Kleidung.

### Digitale Fotografie für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Endlich verstehen, welche kreativen Möglichkeiten uns die (halb-)manuellen Programme der Kamera verschaffen und wie sie funktionieren. In diesem Kurs lernen Sie mit Focus, Blende, Belichtungszeit und ISO gezielt umzugehen und Ihre Kamera besser zu verstehen. 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: siehe Hinweis.

#### Ro 02.11.01

#### Peter Gießer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
**Sa+So, 22.02.+23.02.2020,**  
10.00-16.30 Uhr  
€ 50,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 60,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 75,-, min. 8 Teilnehmer  
Max. 15 Teilnehmer/ 2 Tage/ 17 UE

### Digitale Fotografie für Einsteiger und Wiedereinsteiger Teil II

#### Vertiefungskurs Technik

Inhalte siehe Ro 02.11.01.

Das Wechselspiel von Blende und Zeit, die Veränderung der Belichtung bei verschiedenen Brennweiten, den Einsatz von Zubehör wie Reflektor u.a. sind unser Thema. Die entstandenen Bilder besprechen wir im Kurs. Den letzten Abend nutzen wir für eine gemeinsame Exkursion.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

#### Ro 02.11.02

#### Peter Gießer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Mi, 18.00-21.30 Uhr, **ab 29.04.2020**  
€ 54,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 65,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 81,-, min. 8 Teilnehmer  
4 Mittwoche/ 19 UE

### Bildgestaltung in der Fotografie

Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick, für eine gute Bildkomposition Ausschnitt, Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben wichtig. Dafür wollen wir uns mit den Prinzipien der Bildgestaltung auseinandersetzen, um zu lernen, wie man durch bewusstes Sehen bereits in der Kamera bessere Fotos machen kann. Die Schule des Sehens, der Goldene Schnitt und der Weißabgleich sind wichtige Bestandteile des Kurses. Mit praktischen Aufgaben können Sie das Gelernte praktisch anwenden und mit interessanten Motiven kombinieren. Die Ergebnisse werden im Kurs besprochen, Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.  
Mitzubringen: siehe Hinweis.

#### Ro 02.11.03

#### Peter Gießer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte  
Mi, 18.00-21.30 Uhr, **ab 03.06.2020**  
€ 54,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 65,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 81,-, min. 8 Teilnehmer  
4 Mittwoche/ 19 UE

### Manipulation mit und durch Bilder

Seit Beginn der Fotografie wurde das Medium als manipulative Waffe eingesetzt. Zu Beginn hieß es noch, dass ein Foto immer die Wahrheit zeige, unbestechlich und objektiv sei. Doch schon bald erkannte man die Möglichkeit der Manipulation, sowohl an Fotos wie auch mit Fotos. Dies zu erkunden ist ein Anliegen dieses Workshops, der sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der visuellen Wahrnehmung auseinandersetzt. Im Workshop werden wir die historische und gesellschaftliche Geschichte der Manipulation durch und mit Fotos kennen lernen, bekannte und unbekannte, gefälschte und gestellte Bildbeispiele betrachten und interpretieren. Außerdem werden wir mit Mitteln der Kamera selbst die Realität manipulieren - ganz ohne Bildbearbeitung - aber weit entfernt vom Original.

#### Ro 02.11.04

#### Peter Gießer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
Mo, 18.00-21.30 Uhr, **ab 04.05.2020**  
€ 118,-/ 5 Montage/ 23 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Musikalische Praxis

### Gitarre für Anfänger

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

#### Ro 02.13.01

#### Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Mittwoche/ 20 UE

### Gitarre für Fortgeschrittene

Dozentin für die nachfolgenden Kurse:

#### Elisabeth Becker

Weiterführung der Kurse.

#### Ro 02.13.02

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Mittwoche/ 20 UE

#### Ro 02.13.03

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Dienstag/ 20 UE

#### Ro 02.13.05

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11  
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Montage/ 20 UE

#### Ro 02.13.06

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11  
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Montage/ 20 UE

#### Ro 02.13.07

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 52,-/ 15 Dienstag/ 20 UE



**Wir unterrichten:**

- im Elementarbereich Kinder ab 3 Monaten
- einzeln und in Gruppen
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Junge und Junggebliebene
- klassische und populäre Musik

**Bitte kommen Sie auf uns zu! Wir beraten Sie gerne!**

Bürozeiten:  
Mo. - Fr.: 8:00 - 13:00  
Do.: 18:00 - 19:00  
Fr.: 14:00 - 17:00

**Freie Musikschule Rodgau e.V.**  
63110 Rodgau  
Ober-Rodener Straße 47  
Fon 06106-13 45  
buero@musikschule-rodgau.de  
www.musikschule-rodgau.de







Dozent für die nachfolgenden Kurse:
Christoph Roßbach Musikpädagoge/
Gitarrenlehrer

Gitarre für Fortgeschrittene 3

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

Ro 02.13.08

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 04.02.2020

€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 4

Inhalte siehe Ro 02.13.08.

Ro 02.13.09

Rodgau (Jügesheim), Kettelerstr. 6, Gitarren-
schule Roßbach

Di, 09.30-10.30 Uhr, ab 04.02.2020

€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 7

Inhalte siehe Ro 02.13.08.

Ro 02.13.10

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 04.02.2020

€ 52,-/ 15 Dienstage/ 20 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 8

Wir spielen zweistimmige Stücke und beglei-
ten Songs mit Pickings und Schlagtechniken.

Ro 02.13.11

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

Mi, 20.00-21.00 Uhr, ab 05.02.2020

€ 56,-/ 16 Mittwoche/ 21 UE

Kosmetik /
Typberatung

Perfektes Make-up für den Alltag
Premium-Kleingruppe

In diesem Kurs erlernen Sie die besondere
Kunst des Schminkens - Vorteile hervorhe-
ben und Nachteile kaschieren! Sie lernen die
richtigen Farben einzusetzen, Schlupflieder
zu kaschieren und Ihren Typ optimal zur Gel-
tung zu bringen.

Bitte mitbringen: Stirband, kleines Hand-
tuch, 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, 25.04.2020, 14.00-17.00 Uhr

Ro 03.00.02

Sa, 20.06.2020, 14.00-17.00 Uhr



Perfektes Make-up für den Abend
Premium-Kleingruppe

Inhalte + mitzubringen siehe Ro 03.00.01.
So sind Sie perfekt vorbereitet für den gro-
ßen Auftritt am Abend!

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

Ro 03.00.03

Özenc Boysan

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

Sa, 22.08.2020, 14.00-17.00 Uhr

€ 29,- / 4 UE/ Max. 6 Teilnehmer/ Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Typgerechte Farbberatung

Fühlen Sie sich wohler!

Lernen Sie Ihre persönlichen Farben durch
eine Farbanalyse kennen. Mit der richtigen
Farbauswahl Ihrer Kleidung sehen Sie jün-
ger, frischer und attraktiver aus. Ergänzend
erhalten Sie Tipps für neue Farbkombina-
tionen, Haarfarbe und ggfs. Make-up. Es
wäre gut, wenn Sie ungeschminkt teilneh-
men könnten, dies ist aber kein Muss. Auf
Wunsch können Sie bei der Kursleitung ei-
nen Farbpass erwerben (10-15 Euro).

Ro 03.00.10

Marion Wilzbach

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

Mi, 04.03.2020, 17.30-21.00 Uhr

€ 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Stilberatung

Der erste Eindruck und seine Chance!

Auf Basis einer Stilberatung erfahren Sie,
wie Sie sich authentisch und vorteilhafter
kleiden können und sich damit wohler und
attraktiver fühlen. Erfahren Sie, wie Sie sich
Ihrem Typ entsprechend im Alltag oder bei
besonderen Anlässen (z. B. Vorstellungsges-
präch, Hochzeit oder anderes Event) best-
möglich präsentieren können. Haben Sie ein
Modestück gekauft, bei dem Sie sich unsi-
cher sind? Bringen Sie es mit, wir schauen
es uns gemeinsam an.

Ro 03.00.11

Marion Wilzbach

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

Sa, 28.03.2020, 10.30-14.00 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 bit-
te (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung,
warme Socken, kleines Kissen, Getränk
mitbringen.

Autogenes Training für
Anfänger\*innen

Extreme Belastungen, Ärger in Beruf und Fa-
milie oder Hetze im Alltag führen zu Stress
und können oft nicht mehr körperlich ver-
kraftet werden. Dadurch kann es zu ernst-
haften Beeinträchtigungen der Gesundheit
kommen. Hier kann das Autogene Training
zur wirksamen Selbstentspannung beitragen
und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit
wieder herstellen. Mitzubringen: siehe Hin-
weis.

Ro 03.01.03

Jochen Beckmann Heilpraktiker

Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15,
Naturheilpraxis Jochen Beckmann

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 03.03.2020

€ 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 ent-
spannen. Eine Hilfe hierbei bietet die Pro-
gressive Muskelentspannung: eine einfach
zu erlernende und wirksame Methode zum
gezielten Stressabbau. In einer kleinen Grup-
pe erfahren Sie, wie Sie mehr Gelassenheit
in Ihren Alltag bringen. Sie schulen Ihre Kör-
perwahrnehmung und lernen, verspannte
Muskeln zu lockern. Die Methode kann im
Liegen oder Sitzen angewendet werden.
Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.04

Vera Unger Heilpraktikerin

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

Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab 02.03.2020

€ 31,-, min. 10 Teilnehmer

€ 39,-, min. 8 Teilnehmer

5 Montage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Wohltuende Klänge hören und
spüren / Loslassen

Klangschale, Zimbel und Gong führen in
die Welt der obertonreichen Klänge. Eine
Methode, die schon vor 5.000 Jahren in
der indischen Heilkunst angewandt wurde.
Peter Hess hat die Klänge in jahrelanger
Forschung und Praxis den Bedürfnissen der
Menschen im Westen angepasst. Eine
wirksame, gesundheitsfördernde und tief
entspannende Methode. Klänge lösen Span-
nungen, berühren unser Innerstes, sie mobi-
lisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken
ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.
Lassen Sie sich überraschen und verwöh-
nen! Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.07

Hannah Pieper Klangschalentherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner
Saal, Schillerstr. 27

Sa, 25.04.2020, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonen-Massage beruht auf der
Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil
eine bestimmte Zone des Fußes zuge-
ordnet 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. Die Dozentin
ist zertifizierte Therapeutin nach Hanne Mar-
quardt. Mitzubringen: siehe Hinweis + Laken.

Ro 03.01.08

Vera Unger Heilpraktikerin

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

Sa, 16.05.2020, 10.00-13.15 Uhr

€ 20,- / 4 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ 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.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.10**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Sa, 14.03.2020**, 14.00-17.00 Uhr/  
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Den Beckenboden stärken mit Yoga

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

**Ro 03.01.11**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Sa, 09.05.2020**, 10.00-13.00 Uhr/  
€ 22,- / 4 UE/ 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.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.12**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Sa, 25.04.2020**, 11.00-14.00 Uhr/  
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop Yoga und Mantra-Singen

In diesem Workshop wollen wir Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Mantra-Singen miteinander verbinden. Ein Mantra kann ein Wort, eine Silbe oder ein Satz sein, das beständig wiederholt wird. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.13**

**Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

**Fr, 27.03.2020**, 18.00-21.00 Uhr/  
€ 22,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yogamoves: Entspannt und beweglich - für einen klaren Kopf und einen starken Körper

In diesem Kurs treffen wir uns zweimal die Woche. Wir verbinden Atmung (Pranayama), verschiedene Körperhaltungen aus dem Yoga (Asanas) und Entspannungstechniken mit dem Wissen der Dozentin über Gesundheit und Sport aus der Physiotherapie. Sie möchte Ihnen Spaß an Bewegung vermitteln, Ihre Entspannungsfähigkeit fördern und Ihre Achtsamkeit schulen. Wir erarbeiten immer zuerst die neuen Asanas und fügen das Ganze am Ende der Stunde zu einem kleinen Bewegungsablauf (Flow) zusammen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Auch bei Schmerzen am Bewegungsapparat kann sanftes und achtsames Bewegen die Beschwerden lindern. Voraussetzung ist die Fähigkeit, Übungen auf der Matte und im Handstütz auszuführen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.17**

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

**Freitag + Montag, ab 14.02.2020**

10.00 - 11.30 Uhr

€ 58,-, min. 12 Teilnehmer

€ 70,-, min. 10 Teilnehmer

€ 87,-, min. 8 Teilnehmer

10 Tage/ 20 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für mich

*Zeit zum Stärken und Auftanken*

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

**Ro 03.01.26**

**Zivana Blagojevic** Yogalehrerin BDY/EYU

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 04.02.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

18 Dienstage/ 24 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga zum Kennenlernen

In diesem Yogakurs lernen Sie Yoga in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar/Sri Ram 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: siehe Hinweis + wenn mgl. Yogakissen.

**Ro 03.01.27**

**Claudia Löw** Yogalehrerin YOGA WEG

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

Mi, 18.30-19.30 Uhr, **ab 18.03.2020**

€ 46,-, min. 12 Teilnehmer

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 16 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: siehe Hinweis, statt Socken auch leichte Gymnastikschuhe.

**Ro 03.01.28**

**Zivana Blagojevic** Yogalehrerin BDY/EYU

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 03.02.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

18 Montage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für mich

*Zeit für Ruhe und Gelassenheit*

In diesem Yogakurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Yogaübungen kennenzulernen, die wohltuend und entspannend erlebt werden können. Das Ausprobieren und Erfahren von verschiedenen Atemübungen begleitet die Yogapraxis harmonisch. Abschließende Ruhe- und Entspannungsmomente runden sie ab. Ermöglichen Sie sich etwas mehr Zeit für Stille und Gelassenheit. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen sowie leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.30**

**Zivana Blagojevic** Yogalehrerin BDY/EYU

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Mo, 20.00-21.00 Uhr, **ab 03.02.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

18 Montage/ 24 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. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

**Ro 03.01.31**

**Sabrina Rünzi** B.A. Gesundheitsmanagement

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 10.03.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für Späteinsteiger\*innen

Du bist nie zu alt, um Yoga zu praktizieren! Im Gegenteil, du bist zu alt, um nicht Yoga zu praktizieren! Asana (Haltung) und Pranayama (Atem) sind sehr wichtig, um die Lebensenergie zu halten und sich mit Selbstverwirklichung statt mit Arztbesuchen zu beschäftigen. Yoga für Ältere bedeutet, auf die Bedürfnisse und Grenzen von Körper und Psyche zu achten. Wir werden mit viel Freude üben und an Kompetenz, Kraft und Wohlgefühl gewinnen. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden enorm verbessert.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.32**

**Edeltraud Bergmann** Yogalehrerin 3 HO

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Alter Weg 63F, Multifunktionsraum

Mi, 17.00-18.30 Uhr, **ab 04.03.2020**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

**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: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.35****Gabriele Ziegler**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 11.02.2020** € 93,-, min. 12 Teilnehmer € 111,-, min. 10 Teilnehmer € 139,-, min. 8 Teilnehmer 16 Dienstage/ 32 UE

**YOGA - Wandern – Wohlfühlen**

*Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 21. bis 24.05.2020*

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: [www.seminarhotel-odenwald.de](http://www.seminarhotel-odenwald.de). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231.

Anmeldeschluss: 23. März 2020.

**Ro 03.01.36****Cornelia Burkhardt** Yogalehrerin I.Y.

64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2 **Donnerstag, den 21.05.** ab ca. 14.00 Uhr bis **Sonntag, den 24.05.2020** € 79,-/ 4 Tage/ 12 UE (zzgl. 201,- Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 237,- € im Einzelzimmer)/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**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: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.37****Josefine Carls**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Mo, 17.30-18.30 Uhr, **ab 10.02.2020** € 46,-, min. 12 Teilnehmer € 56,-, min. 10 Teilnehmer € 70,-, min. 8 Teilnehmer 12 Montage/ 16 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: siehe Hinweis.

**Ro 03.01.38****Josefine Carls**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Mo, 18.45-20.15 Uhr, **ab 10.02.2020** € 62,-, min. 12 Teilnehmer € 75,-, min. 10 Teilnehmer € 94,-, min. 8 Teilnehmer 12 Montage/ 24 UE

**Bewegung / Fitness****Hinweis**

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

**Wirbelsäulentraining ohne Reue**

Der Kurs bietet körperfunktionsgerechtes Training. Die Übungen werden aus einer Entlastungshaltung heraus langsam und konzentriert durchgeführt. Das bedeutet Muskeltraining ohne schädliche Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Meditative, leise Musik sorgt für eine stressfreie, beruhigende Atmosphäre.

Bitte mitbringen: siehe Hinweis

**Ro 03.02.01****Rainer Bauer**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Fr, 08.30-09.30 Uhr, **ab 07.02.2020** € 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer Max. 16 Teilnehmer/ 15 Freitage/ 20 UE

**Fitnessgymnastik**

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa! Die Beachtung der Pulsregel von 130 Schlägen pro Minute gehört zu den obersten Grundprinzipien des Kurses. Aerobe Beanspruchung der Herz-Kreislauf-Funktionen, sowie konditionelle und koordinative Leistungen stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Kursinhalte: Kräftigung der Muskulatur, Stretching, Rückenschule und Training des gesamten Halteapparates. Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation. Entspannungsübungen mit Atemtechniken schließen die Stunde ab. Bitte mitbringen: siehe Hinweis

**Ro 03.02.02****Rainer Bauer**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Di, 10.45-11.45 Uhr, **ab 04.02.2020** € 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer Max. 15 Teilnehmer/ 15 Dienstage/ 20 UE

**Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik**

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

**Ro 03.02.03****Susanne Dey**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.02.2020** € 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Donnerstage/ 20 UE

**Ganzkörpertraining***Für Frauen*

Inhalte siehe Ro 03.02.03.

**Ro 03.02.04****Rainer Bauer**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 04.02.2020** € 52,-, min. 12 Teilnehmer € 62,-, min. 10 Teilnehmer € 78,-, min. 8 Teilnehmer 15 Dienstage/ 20 UE

**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). Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.05****Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 03.02.2020** € 59,-, min. 12 Teilnehmer € 71,-, min. 10 Teilnehmer € 88,-, min. 8 Teilnehmer 17 Montage/ 23 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Easy-Step / Problemzonen-gymnastik**

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: siehe Hinweis

**Ro 03.02.06****Britta Ballenberger**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 06.03.2020** € 45,-, min. 12 Teilnehmer € 54,-, min. 10 Teilnehmer € 68,-, min. 8 Teilnehmer 13 Freitage/ 17 UE

**Active Isolated Stretching***Schnupperkurs*

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine dynamische Dehnungstechnik, die von Aaron Mattes in den USA entwickelt wurde. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie erlernen einige Übungen für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: siehe Hinweis. Bei der Dozentin kann auf Wunsch ein spezielles Band für 5,-€ erworben werden.

**Ro 03.02.08****Susan Gutzzeit** Fitness-Trainerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum **Sa, 07.03.2020**, 09.00-12.00 Uhr € 10,-, min. 12 Teilnehmer € 12,-, min. 10 Teilnehmer € 16,-, min. 8 Teilnehmer 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Active Isolated Stretching**

Inhalte siehe Ro 03.02.08.

Wir fangen mit dem Oberkörper an und erlernen 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. Mitzubringen: siehe Hinweis. Bei der Dozentin kann auf Wunsch ein spezielles Band für 5,-€ erworben werden.

**Ro 03.02.28****Susan Gutzzeit** Fitness-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27 Di, 17.30-19.00 Uhr, **ab 21.04.2020** € 42,-, min. 12 Teilnehmer € 50,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer 8 Dienstage/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Gymnastik und Entspannung 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.09****Susanne Czaronek**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4 So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.02.2020** € 42,-, min. 12 Teilnehmer € 50,-, min. 10 Teilnehmer € 62,-, min. 8 Teilnehmer 12 Sonntage/ 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.10**

**Angelika Hob**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.03.2020**  
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
12 Donnerstage/ 16 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Doris Keller**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Montage/ 20 UE

**Ro 03.02.11**

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 13.01.2020**

**Ro 03.02.12**

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 13.01.2020**

### Dance Fitness

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 Grundsritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen - und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.14**

**Britta Ballenberger**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.03.2020**  
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer  
13 Mittwoche/ 17 UE

### Functional Training

*Die Turnhalle als Fitnessstudio*

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 03.02.15**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Mi, 19.45-21.15 Uhr, **ab 05.02.2020**  
€ 83,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 100,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 125,-, min. 8 Teilnehmer  
16 Mittwoche/ 32 UE

### Joggen und Workouts im Freien

Das Joggen regt das Herz-Kreislauf System an und das anschließende Workout gibt uns Kraft und Schnelligkeit. Der Bauch und der Rücken werden entsprechend trainiert. Dieses Training wird Sie fordern und an Ihre Grenzen bringen, aber mit einem Lächeln! Mitzubringen: dem Wetter angepasste Laufbekleidung, Isomatte, Getränk

**Ro 03.02.16**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung „Alter Weg“  
Treffpunkt: Eingang  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 21.04.2020**  
€ 57,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 69,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 86,-, min. 8 Teilnehmer  
11 Dienstage/ 22 UE/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Sport für Menschen mit Handicap

*Schnuppertermin*

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. Es werden die Stabilität, Koordination und die Muskeln von Bauch und Rücken trainiert - auch die Kraft wird nach einiger Zeit zunehmen. Schnuppern Sie, reden Sie mit unserem Dozenten und schauen Sie, ob dieser Kurs etwas für Sie sein könnte! Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Ro 03.02.17**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16  
Di, **18.02.2020**, 20.15-21.15 Uhr/ € 6,- / 1 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### Sport für Menschen mit Handicap

Inhalte siehe Ro 03.02.17.

Der Trainer richtet die Übungen individuell an den Bedürfnissen der Teilnehmer aus, im Vorfeld erbitten wir jedoch Rücksprache mit dem Dozenten - oder Sie nutzen unseren Schnupperkurs! 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! Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Ro 03.02.18**

**Rüdiger Wagner**

Freiherr-vom-Stein-Schule (Dudenhofen), Turnhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 11  
Di, 20.15-21.15 Uhr, **ab 03.03.2020**  
€ 53,-/ 10 Dienstage/ 13 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

### 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.

**Ute Weber-Werne**

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16  
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
12 Donnerstage/ 16 UE

**Ro 03.02.21**

Do, 17.15-18.15 Uhr, **ab 06.02.2020**

**Ro 03.02.19**

Do, 18.20-19.20 Uhr, **ab 06.02.2020**

**Ro 03.02.20**

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2020**

### 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 75,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer  
18 Dienstage/ 24 UE

**Ro 03.02.22**

Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 04.02.2020**

**Ro 03.02.23**

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 04.02.2020**

### Rückenfitness

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltmuskulatur (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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.24**

**Susanne Dey**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Do, 10.00-11.00 Uhr, **ab 06.02.2020**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Donnerstage/ 20 UE

### Rückenfit

Inhalte siehe Ro 03.02.24.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.26**

**Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Dienstage/ 20 UE

### Akrobatik für Kinder

*(6-12 Jahre)*



Kinder finden Akrobatik spannend! Akrobatik ist Zirkuskunst, Abenteuer, Bewegungskunst und Sport zugleich. Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung, Gleichgewicht, Teamgeist und Kooperationsbereitschaft werden auf spielerische Weise trainiert. Wir beginnen mit vorbereitenden Übungen und Bodenturnelementen und werden erste akrobatische Figuren ausprobieren. Aus einfachen „Handgriffen“, Sprüngen und Rollen werden meisterhafte Bauwerke aus menschlichen Pyramiden. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.25**

**Antje Kiel**, Zirkuspädagogin

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16  
**Fr, 06.03.2020**, 15.00-18.00 Uhr/ € 13,- / 4 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Konfliktsituationen besser einzuschätzen und ggf. frühzeitig zu entschärfen. Ihnen werden zudem sowohl rechtliches Hintergrundwissen als auch einfache Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die Ihnen eine beherrzte und gezielte Gegenwehr ermöglichen oder den Raum schaffen, sich der Situation zu entziehen. Durch wiederholtes Üben dieser Techniken verlieren Sie die Scheu davor, sich zur Wehr zu setzen und verändern Ihr Auftreten in Risikosituationen. Ab 18 Jahren. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.29**

**Andreas Buchta** Polizeihauptkommissar

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 22.04.2020**  
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
8 Mittwoche/ 16 UE/ Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

**Pilates**

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.27****Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32  
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Dienststage/ 20 UE

**Pilates für Anfänger**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.30****Romy Jäger-Marzoli**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 17.00-18.00 Uhr, **ab 09.03.2020**  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
12 Montage/ 16 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Pilates für Männer – Anfänger**

Das war ursprünglich die Norm - als Joseph Pilates mit der Entwicklung seines ganzheitlichen Trainingsprogramms begann, waren seine ersten Trainierenden Männer! Pilates kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik und bildet eine gute Grundlage für andere Sportarten. Ziel ist es, durch Stärkung der tiefen Muskulatur Haltung, Stabilität und Körpergefühl zu verbessern. Im Profisport profitieren bereits viele von den positiven Auswirkungen dieser Trainingsmethode. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.31****Romy Jäger-Marzoli**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27  
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 09.03.2020**

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
12 Montage/ 16 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Toyu Brasil Workout**

Toyu Brasil - handlich klein, aber sie haben es in sich! Das kleine grüne mit Sand gefüllte Sportgerät erfüllt alle Ansprüche an ein Muskel- und Cardiotraining in einem. Es spricht bei der Bewegung die Tiefenmuskulatur an und zusätzlich kann gelenkschonend trainiert werden. Mit einem effektiven Trainingsprogramm lassen sich in kurzer Zeit langanhaltende Erfolge erzielen. Die Gute-Laune-Musik dazu lässt Sie die Zeit komplett vergessen! Kommen Sie vorbei und schützen Sie sich mit den handlichen Brasils fit! Mitzubringen: siehe Hinweis und gute Laune.

**Ro 03.02.50****Anita Gehrung**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13  
Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer  
15 Dienststage/ 20 UE

**VIMIBO**

*Mehr Vitalität durch ganzheitliches Mind-Body-Training*

VIMIBO ist ein innovatives Trainingskonzept, welches klassische Entspannungs- und Bewegungskonzepte (BalanceFit) mit Tanzelementen (DanceFit) und funktionellem Training (MedFit) auf einzigartige Weise verbindet. Dieser Mix hilft den Teilnehmern gezielt ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und ihren Körper und Geist in Balance zu bringen. Muskeln und Nerven werden harmonisiert, Stress abgebaut, innere Blockaden gelöst und mehr Vitalität und Gelassenheit im Alltag aufgebaut. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.02.51****Anita Gehrung**

Bürgerhaus Dudenhofen; kleiner Saal; Georg-August-Zinn-Str. 1  
Fr, 10.15-11.15 Uhr, **ab 06.03.2020**  
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer  
10 Freitage/ 13 UE

**Fit ab 60 für Frauen**

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

**Monika Dries**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
€ 69,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 83,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer  
20 Mittwoche/ 27 UE

**Ro 03.02.53**Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 15.01.2020****Ro 03.02.54**Mi, 10.00-11.00 Uhr, **ab 15.01.2020****Prävention/ Gesundheit****Hinweis**

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

**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: siehe Hinweis.

**Ro 03.03.01****Susanne Czaronek**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27  
Mi, 10.30-11.30 Uhr, **ab 19.02.2020**  
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer  
12 Mittwoche/ 16 UE

**Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

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

**Ro 03.03.51****Monika Dries**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4  
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 13.01.2020**  
€ 69,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 83,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer  
20 Montage/ 27 UE

**MEDICAL Fitness**

Prävention und Rehabilitation wachsen immer enger zusammen. Dieser Kurs vermittelt präventive und rehabilitierende Elemente aus dem medizinischen Fitnesstraining und dem Entspannungstraining. MEDICAL Fitness ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Prävention und Gesunderhaltung sowie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhalten, zu stärken und nach Erkrankungen wiederherzustellen. Die abwechslungsreichen Übungen verbessern die Bewegungsqualität, die Koordinationsfähigkeit und die Körperstabilität. Sie erfahren sowohl praktisch als auch theoretisch, wie Sie bei verschiedenen Beschwerden Ihren Körper schonend und optimal trainieren können. Der Kurs richtet an sich Frauen und Männer jeden Alters und kann sowohl präventiv als auch als Ausgleichssport genutzt werden. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.03.52****Anita Gehrung**

Bürgerhaus Dudenhofen; kleiner Saal; Georg-August-Zinn-Str. 1  
Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.03.2020**  
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer  
10 Freitage/ 13 UE

**Sujok – eine Akupressurtechnik**

Sujok ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der Pfefferkörner auf ausgewählte Punkte des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand und am Fuß, aufgeklebt werden, um sie später problemlos wiederzufinden und stimulieren zu können. 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 kleines Materialpaket (inkl. Diagnosetift, speziellem Klebeband, Körner und Skript) kann bei der Dozentin für ca. 15 € erworben werden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, siehe Hinweis

**Ro 03.03.03****Margaret Pauline Finnerty** Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 21.03.2020**, 14.00-18.00 Uhr  
/ € 24,- / 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fit und gelassen werden mit Gehirn-Gymnastik und „Tapping“**

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, durch die man besser und einfacher lernen kann. Energetische Blockaden lösen und Gelassenheit erlangen funktioniert mit „Tapping“, eine Methode bei der man mit Fingerspitzen auf Akupunkturpunkte „klofft“. Man wird wach und es macht Spaß! In der Gruppe geht es leicht. Ab 10 Jahren. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, siehe Hinweis

**Ro 03.06.01**

**Margaret Pauline Finnerty** Heilpraktikerin Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 30.05.2020**, 14.00-18.00 Uhr/ € 21,-/ 5 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Kursgebühr für Kinder 16,-€/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Fasten am Wochenende**

**Kurzzeitfasten**

Eine Fastenzeit ist Gesundheitspflege und lässt Sie körperlich und mental aufleben. Kurzzeitfasten kann Ihren Körper entlasten, entgiften und so ganz nebenbei verlieren Sie an Gewicht.

Der Kurs umfasst 4 Kurstage mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie fasten am Wochenende zu Hause (Sa + So) und bekommen detaillierte Pläne zu den Entlastungs-, Fasten- und Aufbau Tagen für die Durchführung in Eigenregie. Staunen Sie über die Energien, die Körper und Geist dabei erhalten. Eine ausgebildete Fastenleiterin begleitet Sie. Materialkosten: 5,-€, direkt an die Dozentin am ersten Kurstag zu entrichten.

Mitzubringen: erster und zweiter Kurstag Schreibmaterialien, Rest wird im Kurs bekannt gegeben

**Ro 03.04.02**

**Bettina Lorenz**

Rodgau (Nieder-Roden) Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3  
**Mi + Fr, 26.02.+ 06.03.2020**, 18.30-21.30 Uhr, Sozialzentrum  
**Sa, 07.03.2020**, 14.30-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz  
**So, 08.03.2020**, 15.00-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz  
 € 36,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 44,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 55,-, min. 8 Teilnehmer  
 4Tage/ 14UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Darmsanierung und Darmgesundheit**

Ein gesunder Darm beeinflusst nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unser Wohlergehen. Ein Ungleichgewicht der Darmflora ist für viele entzündliche Erkrankungen, Unverträglichkeiten und Verdauungsstörungen verantwortlich. Faktoren wie Antibiotika- und Medikamenteneinnahme, industriell verarbeitete Lebensmittel und erhöhter Zuckerkonsum wirken sich ungünstig auf die Darmflora aus. Mit einer Ernährungsumstellung kann man die Darmflora wieder nachhaltig aufbauen und die Verdauung wieder normalisieren. In diesem Workshop werden folgende Inhalte vermittelt: Verdauungssystem, Ursachen für Darmbeschwerden, Mikrobiom, Darmsanierung, Ernährung bei Darmproblemen, Superfoods für den Darm.

**Ro 03.04.05**

**Tatjana Justus** Ernährungsberaterin Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte  
**Fr, 27.03.2020**, 18.00-21.00 Uhr  
 € 10,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 12,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 16,-, min. 8 Teilnehmer

**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 3  
**Sa, 21.03.2020**, 10.00-12.30 Uhr/  
 € 15,- / 3 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Kochen**

**Hinweis:**

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



**Reise über die Weltmeere**

*Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen!*

In Afrika rösten wir hauchdünnes Fladenbrot zu Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen an Taboulé-Salat. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado. Zum Abschied gibt es frische Limonade und Cashew-Cookies. Die asiatische Küche bietet süß-scharfe Peking-Suppe, Karotten-Mango-Salat, duftigen Ananas-Reis und Gemüsepfanne „süß-sauer“ zu gebackener Banane mit Honig. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.01**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 11.03.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

**Köstlichkeiten aus dem Kloster**

„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 Bärlauch-Suppe 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: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.02**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 25.03.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Vegetarisch Grillen und Braten**

Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Grill, in den Backofen oder in die Pfanne! Lassen Sie sich verführen von: mit Ziegenkäse gefüllten Paprika, bunten Gemüse-Bratlingen und Feigen mit Ricotta. Leichte Omeletts mit Grillgemüse oder grüner Spargel mit Bärlauch und Walnüssen zu Polenta-Ecken mit Spinat-Häubchen werden Sie begeistern. Honig-Zitronen in Vanillecreme oder Bananen-Küchlein und fruchtig gebratene Obstspieße werden uns den Abend versüßen!

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.03**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 29.04.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 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-Hähnchen, 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: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.04**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 13.05.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Candlelight-Dinner für zwei**

*Verführung bis in die Nacht*

Zu zweit romantisch essen gehen ist manchmal ganz schön schwer. Zu lecker, zu viel, zu mächtig, zu müde... Das geht auch anders! Lassen Sie sich durch gut vorzubereitende leichte Kleinigkeiten mit verführerischen Zutaten und anregenden Ideen für einen unvergesslichen Abend zu zweit inspirieren. Heiß und kalt, süß, herzhaft oder scharf, dezent gewürzt und mit Raffinesse serviert - das bleibt in schöner Erinnerung! Genießen Sie ein besonderes Menü allein oder zu zweit in angenehmer Gesellschaft...

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.05**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 27.05.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche**

Bewahren Sie die Früchte des Sommers als fruchtiges Gelee, leckere Marmelade, herzhaftes Chutney, frisches Pesto, süffigen Likör oder fruchtigen Essig bis in die kalte Jahreszeit hinein! Freuen Sie sich auf Rhabarber-Erdbeer-Aufstrich und Mango-Zitronen-Gelee, Grüne-Paprika-Chutney, fruchtiger Mango-Essig und Erdbeer-Senf. Auch selbstgemachte Raffaello-Pralinen und Pina Colada werden Sie begeistern! Alle Köstlichkeiten werden wir zu frisch gebackenem Kefir-Baguette verkosten!

Mitzubringen: siehe Hinweis + 3 Flaschen mit Deckel (etwa 250 ml), 6 Marmeladengläser mit Deckel (200 - 400 ml), Getränk.

**Ro 03.05.06**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 17.06.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Südtirol Kulinarischer Schmelztiegel aus Österreich und Italien**

Einfache Bauernkost mit frisch gebackenem Brot, ungewöhnliche Salate, Wild und Geflügel zu regionalem Gemüse und bodenständige Mehl- oder Süßspeisen bieten ein besonderes Geschmackserlebnis. Freuen Sie sich auf feine Kressesuppe, Zigori-Salat (Löwenzahn) zu knusprigem Leinsamenbrot, Spargel mit Bozener Soße und gebratene Pilze zum Rehrücken oder Rahmgulasch an Spinatroulade. Genießen Sie Linzer Torte und Topfenpalatschinken zum „Veneziano“ oder „Bombardino“... Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.07**

**Gabriele Andresen** Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mi, 01.07.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
 € 25,-, min. 12 Teilnehmer  
 € 27,-, min. 10 Teilnehmer  
 € 31,-, min. 8 Teilnehmer  
 Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





**Türkische Küche** *Fleisch- und Gemüsegerichte – neue Rezepte*

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!“

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.08**

**Özenc Boysan**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Do, 28.05.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Persische Küche** *Ein Tanz mit Safran, Kardamom und Kurkuma*

Die wahre Küche Persiens findet man bei den Menschen zuhause. Hier werden im Kreis der Familie Gerichte mit 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. Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.09**

**Yeganeh Taheri**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Mo, 11.05.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**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.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.13**

**Alejandra Lira Fierro**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Do, 07.05.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 33,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Frühlingsmenü** *Ein 4-Gänge-Menü*

In diesem Kochkurs kreieren Sie in kleinen Gruppen unter der Anleitung eines Profi-kochs ein Frühlingsmenü aus 4 Gängen. Aus frischen, hochwertigen Zutaten bereiten wir u.a. hausgemachte Frühlingslauch-Paprika-Kartoffelrösti zu buntem Blattsalat mit Schnittlauchquark und gefüllte Zucchini mit Schafskäse auf Erbsenpüree mit Paprikamark zu. Zum Hauptgang genießen wir gefüllte Hühnerbrust mit Bacon ummantelt, dazu Rosmarinkartoffeln mit geschmorter Tomate und Salbeisahnesauce. Als Nachtisch zaubern wir gemeinsam leckere Zitronenwaffeln an mariniertem Erdbeer-Minze-Salat.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

**Ro 03.05.21**

**Riccardo Jobst**, Koch

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
**Do, 26.03.2020**, 18.00-21.45 Uhr  
€ 32,-, min. 12 Teilnehmer  
€ 34,-, min. 10 Teilnehmer  
€ 38,-, min. 8 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Sprachen**

*Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen:*

**Spanisch - Italienisch - Französisch (A1-A2)**

Wollten Sie schon immer mehrere Sprachen lernen? Dies können Sie gleichzeitig tun und Ihren Kopf mehrsprachig trainieren! Sie lernen in drei ähnlichen Sprachen zu lesen, zu hören und zu sprechen und trainieren nebenbei den Wortschatz. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in einer romanischen Sprache - vielleicht auch in Englisch - haben, lernen Sie die anderen spielend leicht!

**Ro 04.00.01**

**Sabine Sturzenegger**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
Mi, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.02.2020**  
€ 79,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/  
Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Deutsch als Fremdsprache**

**Deutsch als Fremdsprache A1**

Dieser Kurs wendet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse 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, ab Lektion 4

**Ro 04.04.02**

**Thea Werner**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),  
**ab 10.02.2020**, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/  
€ 39,-/ 13 Tage/ 26 UE/ Max. 15 Teilnehmer



**Deutsch als Fremdsprache A1**

Fortsetzung von Kurs Ro 04.04.02

**Ro 04.04.04**

**Thea Werner**

Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),  
**ab 20.04.2020**, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/  
€ 36,-/ 12 Tage/ 24 UE/ Max. 15 Teilnehmer

**Deutsch als Fremdsprache A1**

Fortsetzung von Kurs Ro 04.04.04

**Ro 04.04.05**

**Thea Werner**

Montag + Mittwoch (2x wöchentlich),  
**ab 15.06.2020**, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr/  
€ 33,-/ 11 Tage/ 22 UE/ Max. 15 Teilnehmer

**Deutsch als Zweitsprache A1 - A2**

In diesem Kurs „Deutsch als Zweitsprache“ liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Teil 1, zweibändige Ausgabe, (Hueber- Verlag), Lehrbuch ISBN 3-19-091601-2; Arbeitsbuch ISBN 3-19-111601-X, voraus. ab Lektion 7. Das Lehrbuch ist nach dem 1. Kurstag anzuschaffen.

**Ro 04.04.03**

**Iris Böhnisch**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5  
Di, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 45,-/ 15 Dienstage/ 30 UE

**Deutsch für Anfängerinnen - A1 Intensivkurs nur für Frauen**

Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen 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 04.04.07**

**Monika Michaelsen**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5  
Montags und mittwochs (2x pro Woche),  
**ab 04.05.2020**, 10.00 - 11.30 Uhr.  
€ 45,-/ 15 Tage/ 30 UE

**Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de) möglich.**

**Englisch**

**Englisch A1**

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, erklären, woher Sie kommen, was Sie mögen und vieles mehr! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**Ro 04.06.01**

**Yasemin Sevin**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.03.2020**  
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

**Englisch A1.3**

Kurs für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik eingeführt. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden. Buch: Easy English A1: Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lekt. 7

**Ro 04.06.02**

**Susan Gutzzeit** Übersetzerin,

TEFL-zertifiziert  
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Montag/ 24 UE

**Englisch A1.4**

Ein Englischkurs für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Buch: Easy English A1: Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9, ab Lektion 1

**Ro 04.06.03**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5  
Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.02.2020**  
€ 66,-/ 15 Donnerstage/ 30 UE

**Englisch A2.3**

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 englisch lesen und schreiben. Buch: Easy English A2, Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8

**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 04.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 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 05.02.2020** € 53,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE

### Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1.3

Lehrmaterialien werden im Kurs besprochen.

**Ro 04.06.10**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2020** € 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

### Easy English - Englisch für Fortgeschrittene B1.4

Lehrmaterialien werden im Kurs besprochen.

**Ro 04.06.08**

**Monika Klaucke**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Mo, 10.15-11.45 Uhr, **ab 03.02.2020** € 66,-/ 15 Montage/ 30 UE

### 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 03.02.2020** € 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

### English Refresher Course

You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us! Various teaching material.

**Ro 04.06.11**

**Iris Böhnisch**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 06.02.2020** € 53,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE

### English intermediate B1-B2

In this course intermediate learners with a solid knowledge of English grammar and vocabulary are welcome. You will improve your communication skills as well as reading and listening comprehension.

Teaching material: face2face intermediate B1-B2, student's book ISBN: 13-978-1107-6095-56 and workbook ISBN: 13-978-1108-4490-45.

**Ro 04.06.12**

**Iris Böhnisch**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2020** € 62,-/ 14 Montage/ 28 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 03.02.2020** € 63,-/ 12 Montage/ 24 UE/ 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. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Ro 04.06.22**

**Susan Guttzeit**, Übersetzerin, TEFL-zertifiziert

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 04.03.2020** € 92,-/ 12 Mittwoche/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Französisch

### Französisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. À bientôt!! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Ro 04.08.01**

**Veronique Vaultier**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.03.2020** € 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Französisch A1.3

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, ISBN 978-3-06-520176-6, ab Lektion 7

**Ro 04.08.02**

**Sabrina Kircher**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule,

Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 04.02.2020** € 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

### Französisch für Anfänger A1.6

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 7

**Ro 04.08.03**

**Birgit Ernst**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 04.02.2020** € 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE



### Französisch A2

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: Perspectives - Allez-y ! A2, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Zusatzmaterial, ISBN 978-3-06-520184-1, ab Lektion 4

**Ro 04.08.04**

**Sabrina Kircher**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3 Mi, 10.00-11.30 Uhr, **ab 12.02.2020** € 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

### Französisch A2.4

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 13.02.2020** € 44,-/ 10 Donnerstage/ 20 UE

### Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen. Lehrbuch: 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 29.01.2020** € 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

### Französisch B2

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute“. So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. 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 29.01.2020** € 66,-/ 15 Mittwoche/ 30 UE

### Französisch in Wort und Schrift

Französische Rechtschreibung und Grammatik in einer kleinen Gruppe lernen und üben! Dieser Kurs eignet sich für jeden, der schon ein paar Sätze schreiben kann und seine schriftliche Produktion verbessern möchte. Wir schreiben eigene Sätze oder kurze Texte zu verschiedenen Themen und verbessern sie in der Gruppe. Der Kurs lebt vom Austausch untereinander. Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour durch die französische Grammatik und machen die knifflige französische Rechtschreibung zu unserem Hobby. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

**Ro 04.08.10**

**Rosemary Luksch** Französische Grundschullehrerin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 20.02.2020** € 79,-/ 12 Donnerstage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Italienisch



### Italienisch A1

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

**Ro 04.09.01**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 20.02.2020** € 66,-/ 13 Donnerstage/ 26 UE





### Italienisch A1.2

Spielerisch leicht und vor allem mit Spaß Italienisch lernen! Anhand praktischer Beispiele werden Sie in das Geheimnis der Italienischen Sprache eingeführt. Ein Kurs für Anfänger mit wenigen Grundkenntnissen. Lehrbuch: Con piacere A1 Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 CDs, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

**Ro 04.09.02**

**Agata Bongiovanni-Hoffmann**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mo, 17.30-19.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

### Italienisch A1.3

Ein Italienischkurs für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 9

**Ro 04.09.03**

**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Montage/ 24 UE

### Italienisch A1.4

Inhalte siehe Ro 04.09.03.

Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lektion 11

**Ro 04.09.04**

**Anni Popa**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Dienstage/ 24 UE

### Italienisch A1.6

Ein Italienischkurs für Anfänger\*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 05.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Mittwoch/ 24 UE

### In eigener Sache:

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

### Italienisch A1.7

Dieser Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger. Basiskenntnisse sind erwünscht. Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), (Klett Verlag), Band 1, ISBN 978-3-12-525496-1, ab Lekt. 12

**Ro 04.09.06**

**Ingrid Verstraeten-Funk**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 13.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Donnerstage/ 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 05.02.2020**  
€ 53,-/ 12 Mittwoch/ 24 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 7

**Ro 04.09.08**

**Giuseppina Giaveri-Keusch**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 04.02.2020**  
€ 66,-/ 15 Dienstage/ 30 UE



### „Ciao, come stai?“ Italienisch Premium-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

**Luisa Toppino-Hofsommer**

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

**Ro 04.09.10**

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 03.02.2020**  
€ 88,-/ 8 Montage/ 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Ro 04.09.11**

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 27.04.2020**  
€ 121,-/ 11 Montage/ 22 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1

Sie möchten etwas mehr als Kalimera auf (Neu)-Griechisch sagen können? Sie haben schon versucht, sich selbst Griechisch anzueignen aber noch keinen Kurs besucht? Sie möchten die Grundlagen lernen, um etwas mehr zu verstehen, selbst Aussagen zu treffen und Ortsschilder lesen und aussprechen zu können? Nach diesem Kurs wird es Ihnen möglich sein!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.12.01**

**Zoi Tsekoura**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte  
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 28.02.2020**  
€ 79,-/ 12 Freitage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Neugriechisch A1.4

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 02.03.2020**  
€ 79,-/ 12 Montage/ 24 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Spanisch

### Spanisch A1

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**

**Xavier Cuadros Quintana**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Fr, 19.30-21.00 Uhr, **ab 14.02.2020**  
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ro 04.22.02**

**Sabine Sturzenegger**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2  
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.04.2020**  
€ 26,-/ 6 Montage/ 12 UE

### Spanisch A1.3

Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Für alle Teilnehmer\*innen, die Spanisch abwechslungsreich, zielorientiert und effizient lernen möchten. Spaß, Freude und Erfolg beim Lernen sind unser Ziel.

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

**Ro 04.22.03**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 19.02.2020**  
€ 58,-/ 13 Mittwoch/ 26 UE

### Spanisch A1.4

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

**Ro 04.22.04**

**Xavier Cuadros Quintana**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Fr, 18.00-19.30 Uhr, **ab 14.02.2020**  
€ 66,-/ 15 Freitage/ 30 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch A1.5

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7

**Ro 04.22.06**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte  
Do, 10.20-11.40 Uhr, **ab 13.02.2020**  
€ 48,-/ 12 Donnerstage/ 21 UE

### Spanisch A1.6

Inhalte siehe 04.22.04.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9/10

**Ro 04.22.05**

**Xavier Cuadros Quintana**

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße  
Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 11.02.2020**  
€ 66,-/ 15 Dienstage/ 30 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung







### Spanisch A1.7

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 10

**Ro 04.22.07**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 18.02.2020**

€ 49,-/ 11 Dienstag/ 22 UE

### Spanisch A2.2

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 2

**Ro 04.22.08**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 18.02.2020**

€ 58,-/ 13 Dienstag/ 26 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 6/7

**Ro 04.22.09**

**Betty Sarabia**

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 18.02.2020**

€ 66,-/ 15 Dienstag/ 30 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 4

**Ro 04.22.11**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Mi, 09.00-10.15 Uhr, **ab 19.02.2020**

€ 49,-/ 13 Mittwoch/ 22 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 8

**Ro 04.22.12**

**Silvia Bernhard-Sassadeck**

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

Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 19.02.2020**

€ 58,-/ 13 Mittwoch/ 26 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, Altentagesstätte

Do, 09.00-10.15 Uhr, **ab 13.02.2020**

€ 45,-/ 12 Donnerstag/ 20 UE

## Türkisch

### Türkisch A1

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. Zudem macht es Spaß, sich mit Freunden oder Nachbarn auf Türkisch zu unterhalten. Wer sich in diesem Kurs einbringt und lernt, hat schnell Erfolg! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**Ro 04.24.01**

**Yasemin Sevin**

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

Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 02.03.2020**

€ 79,-/ 12 Montag/ 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.

### Social-Media in der Praxis

Für kleine und Kleinstunternehmen

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 05.01.01**

**Hedda Stroh** Social Media Beraterin

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

**Sa+So, 16.+17.05.2020**, 13.00-17.00 Uhr

€ 54,-/ 2 Tage/ 11 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fit fürs Büro mit Office 2016

Dieser Kurs ist gut geeignet für Quereinsteiger\*innen mit einfachen Vorkenntnissen in Office 2016. Themen:

Word: Wie wende ich Gestaltungsmöglichkeiten in Texten an (Schrift- und Absatzformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Spaltensatz, Einfügen von Tabellen)? Wie schreibe ich einen Geschäftsbrief nach DIN 5008? Wie funktioniert ein Serienbrief? Was sind Dokument- und Formatvorlagen?

Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen und Funktionen, Sortieren von Datenreihen und Erstellen von einfachen Diagrammen.

PowerPoint: Erstellen von einfachen Präsentationen, das Drucken von Folien, Handzettel und Notizen.

**Ro 05.01.03**

**Oliver Weck**

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

Do, 18.00-21.00 Uhr, **ab 23.04.2020**

€ 133,-/ 8 Donnerstag/ 32 UE/ Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fit am Android-Tablet

In diesem Kurs erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen wie z.B. Suche im Internet, Spracheingabe, Anlegen und Verwalten von Kontakten, E-Mail Schreiben, Fotografieren und Bildverwaltung, Navigation, Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps werden intensiv behandelt. Jede Kurseinheit endet mit der Vorstellung, Installation und Benutzung nützlicher Apps. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Android-Tablet (kein iPad) mit dem entsprechenden Zubehör (z.B. Lade- und USB-Kabel) mit.

**Ro 05.01.05**

**Tobias Krauß**

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

Mi, 18.30-20.30 Uhr, **ab 29.04.2020**

€ 45,-/ 5 Mittwoch/ 13 UE/

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 ggf. die Betriebsanleitung.

**Ro 05.01.06**

**Tobias Krauß**

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

Mo, 18.30-20.30 Uhr, **ab 27.04.2020**

€ 45,-/ 5 Montage/ 13 UE/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Kurs für Kids mit wenig PC Kenntnissen - PC Grundlagen

Kleine Gruppe (max. 8 Kinder), individuelle Betreuung / Förderung des Kindes.

Jeder hat seinen eigenen Rechner. Auf das einzelne Kind zugeschnittene Aufgaben, die das Kind weiterbringen und doch Spaß machen. Die Kinder probieren aus, wie sie einen einfachen Text gestalten können: unter anderem mit Symbolen, Formen, WordArt und Tabellen. So lernen die Kinder, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des Schreibprogramms in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Office 2016 unter Windows 10.

**Helga Peters**

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

Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Osterferienkurs

für Kinder der 3./4. Klasse



**Ro 05.01.11**

**Mo-Do, 06.-09.04.2020**, 09.30-13.00 Uhr

€ 60,-/ 4 Tage/ 19 UE

### Sommerferienkurs

für Kinder der 3./4. Klasse



**Ro 05.01.08**

**Mo-Fr, 06.-10.07.2020**, 09.30-12.30 Uhr

€ 66,-/ 5 Tage/ 20 UE

### PC-Kurs für Kids mit PC Grundkenntnissen: Word und mehr (Excel, Internet, PowerPoint)

In einer kleinen Gruppe probieren Kinder aus, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können: z.B. Gestalten mit graphischen Elementen, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen. Zusätzlich lernen sie Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), Arbeiten mit Informationen aus dem Internet und Erstellen einer PowerPoint-Präsentation. Die Kinder erhalten tolle Anregungen und werden individuell gefordert und gefördert.

Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2016 unter Windows 10.

**Helga Peters**

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

Max. 8 Teilnehmer/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Osterferienkurs

für Kinder ab der 4. Klasse



**Ro 05.01.12**

**Di-Fr, 14.-17.04.2020**, 09.30-13.00 Uhr

€ 60,-/ 4 Tage/ 19 UE

### Sommerferienkurs

für Kinder ab der 4. Klasse



**Ro 05.01.13**

**Mo-Fr, 10.-14.08.2020**, 09.30-12.30 Uhr

€ 66,-/ 5 Tage/ 20 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche





### iPhone und iPad 50+

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 Programm 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. Kein Android!

**Ro 05.01.16**

**Ralph Robert Beier** IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
**Mi-Fr, 12.-14.02.2020**, 10.00-12.15 Uhr  
€ 31,-/ 3 Tage/ 9 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Excel für Einsteiger

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

**Ro 05.01.31**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
**Mi-Fr, 25.-27.03.2020**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

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

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

**Ro 05.01.32**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
**Mi-Fr, 04.-06.03.2020**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internet Einsteigerkurs

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Wir fangen ohne Fachchinesisch an - Sie lernen, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn... Ein Kurs für alle, aber insbesondere für aktive Ältere.

Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzung: Neugier!

**Ro 05.01.34**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
**Mi-Fr, 22.-24.04.2020**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene

Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat: Tabellen und grafische Elemente wie z.B. Formen, Textfelder oder WordArt. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen z.B. für Ihre Adressen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10.

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

**Ro 05.01.35**

**Helga Peters**

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8  
**Mi-Fr, 17.-19.06.2020**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 50,-/ 3 Tage/ 12 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 05.04.02**

**Heinz Schumacher** Bilanzbuchhalter,

Dipl. Betriebswirt  
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte  
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 10.03.2020**  
€ 41,-/ 4 Dienstage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Berufliche Kompetenzen

### 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 05.06.02**

**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3  
**Sa, 09.+16.05.2020**, 09.00-12.00 Uhr  
€ 41,-/ 2 Samstage/ 8 UE/ Max. 8 Teilnehmer/  
Kursgebühr für Schüler 30,-€/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### 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 Fine-liner.

**Ro 05.06.06**

**Isabel Tzschentke** Master Prozessmanagement

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

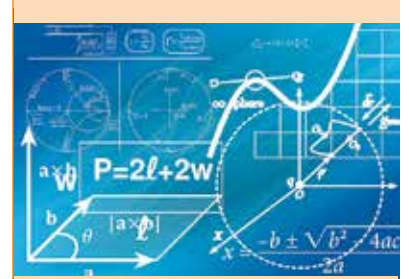
**Sa, 06.06.2020**, 09.30-16.30 Uhr

€ 28,-, min. 10 Teilnehmer

€ 35,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Mathematik



### Mathematik für das Abitur 2020



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 14.01.2020**  
€ 36,-/ 8 Dienstage/ 24 UE/  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Mathematik

#### Intensive Vorbereitung auf das Abitur im Grundkurs



Für Schüler\*innen, die 2020 ihre Abiturprüfung im Grundkurs Mathematik ablegen, werden die mathematischen Grundlagen wiederholt und durch Lösen von alten Prüfungsaufgaben vertieft. Hierdurch erhalten die Teilnehmer ein „Gefühl“ für die Aufgabenstellungen und können ihre persönliche Stärken erkennen: „Welche Funktionen der Analysis, welches Teilgebiet Analytische Geometrie oder Stochastik liegen mir mehr?“

Dies gibt Sicherheit bei der Auswahl der Aufgaben während der Prüfung. Der hilfsmittelfreie Prüfungsteil darf ebenfalls nicht vernachlässigt werden: Hier kommt es darauf an, grundlegende mathematische Kenntnisse zu haben und Rechnungen ohne Taschenrechner durchführen zu können und zwar in allen drei Bereichen Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik. Aufgaben dazu werden im Kurs durchgearbeitet.

**Ro 06.07.02**

**Elke Becker** Diplom-Mathematikerin  
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16

Mo, 18.00-20.15 Uhr, **ab 13.01.2020**

€ 36,-/ 8 Montage/ 24 UE/

Keine 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 DE84ZZZ000000096815)
- 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 DE84ZZZ000000096815)
- 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!**