

Programm 2. Halbjahr 2021

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach

Informationen

Bitte beachten Sie unbedingt: Die Programmheftplanung erfolgte unter dem im Juni 2021 geltenden Sicherheits- und Hygienekonzept für die Gebäude der Stadt Rodgau!

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

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

Auskunft/Anmeldung

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

Tel.: 06106 693-1225, -1231

Fax: 06106 693-2009

E-Mail: vhs@rodgau.de

Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

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

Eine persönliche Vorsprache in der vhs-Geschäftsstelle ist nur in Ausnahmefällen und mit Termin möglich.

Semesterbeginn: **Freitag, 01.10.2021**

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 desziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.

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

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Hefte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten: Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim Hintergasse 15, 63110 Rodgau Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abge sagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende Mindest-Teilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung, eine **Bar-Zahlung ist nicht möglich.** Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist vorab erforderlich.

Gebührenbefreiung

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

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

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

Gebührenermäßigung

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

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

Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

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

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

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

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensomme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensomme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensomme,

danach wird die volle Gebührensomme fällig.

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



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

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kurssauschreibung 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.

In eigener Sache:

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

Kontakt: 06106 693-1231

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



Online-Kurse



Für Interessenten unserer Online-Kurse

Wir bieten im laufenden Semester einige Online-Kurse über das Webkonferenz-Tool „WebEx“ an. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie mit diesem Format eines Kursangebotes zurecht kommen, ist der folgende Kurs sicher ein guter Einstieg in dieses Medium für Sie! Anmeldung erforderlich

Online-Kurs WebEx für Neugierige



Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die noch nie Online-Kurse besucht haben und eventuell an WebEx-basierten Kursen teilnehmen wollen. Sie erhalten hier einen Einblick in diese Oberfläche und lernen das Wichtigste kennen, um erfolgreich Kurse bei uns besuchen zu können. Wir wollen Ihnen die Scheu vor Online-Kursen nehmen und Ihnen zeigen, wie einfach die Teilnahme ist.

Sie können sowohl an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang haben (Windows oder Apple) aber auch, wenn Sie über ein Smartphone oder Tablet teilnehmen möchten. Ein Headset und - falls nicht standardmäßig vorhanden eine Webcam - sind hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Sie erhalten vorab eine einfache, detaillierte Anleitung, wie Sie diesem Kurs beitreten können und die Telefonnummer des Dozenten, falls Sie dennoch Schwierigkeiten bei der Teilnahme haben sollten. Anmeldung erforderlich.

Ro 211050114

Ralph Robert Beier IT-Trainer
Online-Kurs

Di, 28.09.2021, 16.30-18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei

Exkursionen

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich!

Äbbelwoi - das Frankfurter Nationalgetränk - Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Erst in de Bembel.....

Die Frankfurter haben eine ganze Kultur rund um den Apfelwein entwickelt. Bei diesem Rundgang erfahren Sie viel über Apfelsorten, Verarbeitung und die vielen Geschichten die sich um das Getränk ranken. Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist.

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie Führung und Kostproben.

Ro 01.09.01

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 08.10.2021, 14.00-18.00 Uhr
€ 35,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

So schmeckt und duftet Weihnachten in Frankfurt!

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

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

Ro 01.09.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

Sa, 20.11.2021, 14.00-19.00 Uhr
€ 36,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14:00 Uhr
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt - Hauptstadt der Kriminalität - Führung mit Till Fischer

Jeder sechste Frankfurter wird statistisch jedes Jahr das Opfer eines Verbrechens in der Stadt. Es müssen also schlimme Zustände herrschen?! Gehen Sie mit zu Tatorten in Frankfurt und hören Sie dabei die unterschiedlichsten Mord- und Totschlaggeschichten. Was hat die Stadt dagegen unternommen? Damals hieß es: Kopf ab! Erfahren Sie auch, welche anderen Möglichkeiten der Bestrafung und Hinrichtung es in der Stadt gab und wie sich das Rechtssystem im Laufe der Jahrhunderte entwickelt hat.

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

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau und die Führung

Ro 01.09.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 10.12.2021, 15.30-20.00 Uhr
€ 24,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.30 Uhr
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Jüdisches Frankfurt mit Besuch des alten jüdischen Friedhofes mit Christian Setzepfandt

Die Geschichte der Juden in Frankfurt spiegelt die wechselvolle Vergangenheit der Juden in Deutschland wider. Neben den Stätten des historischen jüdischen Frankfurts führt diese Führung zum alten jüdischen Friedhof.

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

Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau sowie die Führung

Ro 02.06.01

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 19.11.2021, 13.00-17.00 Uhr
€ 21,-

Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Naturwissenschaften



Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze und erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.

Achtung! Bei stärkerem Regen oder anhaltender Trockenheit macht Pilze sammeln keinen Spaß und wenig Sinn. Sollte diese Wanderung wegen zu schlechten Wetters ausfallen, finden Sie auf www.fundkorb.de auf der Startseite ganz oben spätestens 2 Stunden vor Beginn einen entsprechenden Hinweis.

Ro 01.10.02

Dieter Gewalt

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

So, 03.10.2021, 10.00-13.45 Uhr
€ 9,-

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei.

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Kleingruppe

Leonardo da Vinci wusste schon „So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung“. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr wertvolles Denkkorgan mit vergnüglichen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten nicht rosten zu lassen. Sie werden gehirngerechtes Arbeiten kennenlernen, dazu hilfreiche Methoden, um sich Dinge besser merken zu können. Was Sie bemerken werden, ist eine verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie eine Aktivierung Ihrer Kreativität. Nachweislich werden die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert. Das körperliche und geistige Wohlbefinden wird gestärkt. Kommen Sie in das Gedächtnis-Fitness-Studio und bringen Sie Ihr Gehirn auf „Trab“. Mitzubringen: Schreibmaterial

Ro 01.06.01

Claus Schlatter Zertif. Gedächtnistrainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 9.30-11.00 Uhr, ab 25.10.2021

€ 46,- / 6 Mittwoch/ 12 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NLP - Schnupperkurs I

Kleingruppe

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

- Was ist das eigentlich?

- NLP ist der Versuch die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln

- es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln

- es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben

Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten. Im Kurs erhalten Sie theoretische und praktische Grundlagen des NLP. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken (inklusive Mittagspause / optional kann beim Dozenten ein Handout erworben werden).

Ro 01.06.15

Karl-Heinz Wenzel Diplompädagoge

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

Sa, 09.10.2021, 09.00-17.00 Uhr

€ 39,- / 10 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Glückliche Beziehungen - Viele wollen sie, wenige leben sie

Kleingruppe

Diese Aussage mag beim ersten Lesen provokativ klingen, aber hinterfragen Sie sich doch einmal selbst: Leben Sie in einer Beziehung? Falls ja: Sind Sie glücklich? Falls nicht: Woran liegt es? In dem Zusammenhang stellt sich dann noch die Frage: Können wir bei der Beantwortung der Frage überhaupt ehrlich zu uns selbst sein? Haben wir den nötigen Abstand, um die eigentliche Frage beantworten zu können? In der Regel wohl eher nicht...

Letztendlich läuft doch alles auf die Frage hinaus, ob wir einmal unsere Komfortzone verlassen und anders als bisher auf dieses äußerst spannende Thema schauen wollen. In dem heutigen Workshop erfahren Sie einiges über die Themen hinter dem eigentlichen Thema. Was haben Ihre Strickmuster, frühkindlichen Erfahrungen, Glaubenssätze sowie Ihr Wertesystem damit zu tun? Welche Ängste lassen uns immer wieder scheitern? Was hat es mit der Dualität des Lebens in diesem Zusammenhang auf sich?

Ro 01.06.05

Klaus Linten Coach & Trainer

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

Fr, 21.01.2022, 18.00-21.30 Uhr

€ 18,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kleingruppe

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

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

Ro 01.06.06

Klaus Linten Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 18.11.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Kleingruppe

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 01.06.07

Klaus Linten Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puiseauxplatz 3, Raum 1

Do, 14.10.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist und die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem

sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Turnschuhe, kleines Handtuch und Getränk.

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie

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

Fr, 20.00-21.00 Uhr, ab 01.10.2021

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

3 Freitage / 4 UE

Internationale Folkttänze - monatliches Treffen

„Tanzen ist träumen mit den Füßen“ (überliefert). Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten-, und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns einmal im Monat, jeweils freitags. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.

Ro 02.05.02

Regina Weiland

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

Fr, 19.30-21.30 Uhr, ab 08.10.2021

€ 28,- / 4 Freitage / 11 UE

Internationale Folkttänze - Tagesworkshop

„Tanzen ist träumen mit den Füßen“ (überliefert). Dieser Workshop an einem Samstag ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten-, und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europa). Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk und Snack für die Pause.

Ro 02.05.03

Regina Weiland

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

Sa, 29.01.2022, 10.00-15.00 Uhr

€ 16,- / 6 UE

Malen/Zeichnen

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden

Kleingruppe

Erschaffen Sie an einem Tag innerhalb von drei Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk 30x40 cm oder 40x50 cm. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto mitbringen. Ihre Kursleiterin wird zudem eine große Auswahl an Anregungen im Gepäck haben. Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können Zeichnen, Aquarellieren, Collagieren, Spachteln, Tupfen, Spritzen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Sie erhalten Unterstützung bei Ihrem Projekt „Meisterstück“. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten i. H. v. 8 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.07.01

Kirsten Berlin

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

Sa, 13.11.2021, 14.00-17.00 Uhr

€ 20,- / 4 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann Staatl. anerkannter

Grafik-Designer

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

Sa, 04.12.2021, 10.00-16.00 Uhr

Sa, 05.12.2021, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,-, min. 10 Teilnehmer

€ 70,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



Veranstaltungen

Das **Bilderbuchkino** (ab 4 Jahre) läuft 1x im Monat mittwochs in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen: **08.09., 13.10., 17.11., 08.12.2021**

Märchen für Groß und Klein (ab 4 Jahre) gibt es für alle Interessierten 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an den Tagen: **24.09., 22.10., 19.11., 03.12.2021**

Autorenlesungen:

17.09.2021, 19.30 Uhr:

Lesung von **Ines Thorn** aus

„Die Buchhändlerin“

Stadtbücherei Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3, 63110 Rodgau
Karten 5,00 €.

Die erfolgreiche Autorin liest aus ihrem neuen historischen Roman „Die Buchhändlerin“. Karten sind in der Stadtbücherei Rodgau erhältlich.

Infos unter buecherei@rodgau.de oder 06106 693-1322

15.10.2021, 15.30 Uhr:

Kinderbuchlesung von **Antje Herden** aus **Parole Teetee**

Stadtbücherei Nieder-Roden, Puiseauxplatz 3, 63110 Rodgau

Eintritt frei, Kartenausgabe vorab in den Stadtbüchereien

Die ausgezeichnete Kinderbuchautorin liest aus ihrem neusten Kinderbuch. Karten sind in der Stadtbücherei Rodgau erhältlich. Infos unter buecherei@rodgau.de oder 06106 693-1322

Diese Termine können sich entsprechend der Lage jederzeit verändern, bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Stadtbücherei unter der Telefonnummer 06106 693-1322. Eine Anmeldung unter buecherei@rodgau.de ist für alle Veranstaltungen erforderlich. Nähere Informationen auf der Homepage der Stadtbücherei Rodgau <https://www.rodgau.de/Leben/Bildung-und-Familie/Stadtbuechereien>

Stadtbücherei Nieder-Roden

Mo. und Mi.: 15.00-19.00 Uhr

Fr.: 9.00-13.00 und 15.00-18.30 Uhr

Stadtbücherei Jügesheim

Di. und Do.: 9.00-13.00 Uhr

und 15.00-19.00 Uhr

Mail: buecherei@rodgau.de

Tel.: 06106 693-1322



Plastisches Gestalten / Kreativität



Töpfern am Vormittag Premium-Kleingruppe

Sich einfach einmal Zeit nehmen, um ein neues Hobby auszuprobieren oder bereits erworbene Kenntnisse zu erweitern. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, kreativ in den Tag zu starten und mit einem wunderbar vielseitigen Material unter fachkundiger Anleitung schöne und nützliche Dinge selbst herzustellen. Geben Sie Ihrer Phantasie Formen und erschaffen Sie Dinge ganz nach Ihrem Geschmack. Vielleicht haben Sie sogar schon eine Idee für die Adventszeit.

Verschiedene Tonsorten sowie eine große Auswahl an Glasuren und Werkzeugen wie Gipsformen, Prägehölzer und Model tragen zur ganz persönlichen Gestaltung Ihrer keramischen Werkstücke bei.

Bitte ein eigenes Händehandtuch mitbringen. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind im Kurs zu entrichten. Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de

Ro 02.08.01

Petra Distler-Bäcker

Töpfer- und Kreativwerkstatt, Rodgau (Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Mo, 09.30-11.45 Uhr, **ab 25.10.2021**
€ 117,- / 6 Montage/ 18 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Töpferwerkstatt für Kinder Premium-Kleingruppe



Es gibt unendlich viele Ideen. Mit Hilfe unserer Hände können wir die schönsten Dinge zaubern. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, die Spaß am Ausprobieren und kreativen Prozessen haben, ist das Arbeiten mit dem wunderbaren Werkstoff Ton genau das Richtige. Weich und formbar aber doch stabil, nachgiebig und fordernd. Wer ein paar kleine Regeln beachtet, der kann seiner Phantasie freien Lauf lassen und etwas herstellen, was einzigartig ist. Die Kinder lernen grundlegende Techniken, um diese dann frei oder an den angebotenen Projekten anwenden zu können. So entstehen Erinnerungstücke, Geschenke oder einfach etwas „zum stolz drauf sein“.

Bitte eigenes Gästehandtuch mitbringen. Materialkosten in Höhe von 10,-€ werden im Kurs entrichtet.

Informationen und Bildmaterial:

www.keramik-im-puls.de

Ro 02.08.02

Petra Distler-Bäcker

Jugendhaus Dudenhofen, Kreativraum,
Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Di, 15.30-17.00 Uhr, **ab 26.10.2021**

€ 38,- / 5 Dienstage/ 10 UE

Hinweis: max. 5 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: „Blumen zum Leben erwecken“.

Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Dieser Kurs lehrt Kado nach den Regeln der Sogetsu-Schule in Tokio. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen optimal zur Wirkung bringen und schöne, ästhetische Arrangements entstehen lassen. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Bitte zum 1. Kursabend ein freies Arrangement zum Thema „Ein Gefühl von Herbst“ mitbringen.

Ro 02.10.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

8 Donnerstag / 16 UE



Selberrmachkurs für Erwachsene Premium-Kleingruppe

Mit „DIY“ ins Wochenende!

Selberrmachen ist wieder im Trend. Nichts kann persönlicher sein als etwas, das mit den eigenen Händen entstanden ist. Manchmal hat man tolle Ideen und weiß diese nicht umzusetzen oder es fehlt am richtigen Material, am Platz oder der Muße. In diesem Kurs findet man all dies und kann so in kreativer Runde die Woche entspannt ausklingen lassen.

Es werden verschiedene Techniken wie japanische Shibori-Batik, Töpfern und Glasieren, Umgestaltung eines Buches, die Herstellung von Seife und das Stempeln und Drucken mit selbst hergestellten Druckplatten vermittelt.

So entstehen individuelle, besondere Dinge zum Verschenken und natürlich zum selbst Behalten, da jedes Projekt nach eigenen

Wünschen und Vorstellungen gestaltet werden kann.

Bitte eigenes Gästehandtuch mitbringen.

Materialgebühren in Höhe von ca. €15,- werden im Kurs entrichtet.

Information und Bildmaterial: www.keramik-im-puls.de

Ro 02.00.01

Petra Distler-Bäcker

Töpfer- und Kreativwerkstatt, Rodgau (Dudenhofen), Niederwiesenring 61
Fr, 19.00-21.15 Uhr, **ab 29.10.2021**

€ 117,- / 6 Freitage/ 18 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

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

Ro 02.09.03

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 25.10.2021**

€ 79,-, min. 10 Teilnehmer

€ 99,-, min. 8 Teilnehmer

10 Montage / 36 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

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

Ro 02.09.04

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,
Puisseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 26.10.2021**

€ 79,-, min. 10 Teilnehmer

€ 99,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstage/ 36 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Stoffpuppen und Kuschteltiere

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

Ro 02.09.09

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 26.10.2021**

€ 66,-, min. 8 Teilnehmer

5 Montage / 20 UE

Stoffpuppen und Kuschteltiere

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

Ro 02.09.10

Helene Löbig

Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22

Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 25.10.2021**

€ 66,-, min. 8 Teilnehmer

5 Montage / 20 UE

Film und Foto

Mein Fotobuch selbst gestalten - mit der Cewe Software

Premium-Kleingruppe

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

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

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

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

Ro 02.11.24

Monika Lenhart

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

Sa, 06.11.2021, 14.00-17.00 Uhr

Sa, 20.11.2021, 14.00-17.00 Uhr

Sa, 04.12.2021, 14.00-17.00 Uhr

€ 81,- 3 Samstage/ 12 UE

Hinweis: max. 4 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder
und Jugendliche





Musikalische Praxis



© Firmbee / Pixabay

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 (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.10.2021
€ 42,- / 12 Montage / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir begleiten bekannte Songs mit einfachen Akkorden.

Ro 02.13.02

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 06.10.2021
€ 42,- / 12 Mittwoch / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.

Ro 02.13.03

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.10.2021
€ 42,- / 12 Dienstag / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.

Ro 02.13.04

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 06.10.2021
€ 42,- / 12 Mittwoch / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.

Ro 02.13.06

Elisabeth Becker

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 04.10.2021
€ 42,- / 12 Montage / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.

Ro 02.13.07

Elisabeth Becker

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 05.10.2021
€ 42,- / 12 Dienstag / 16 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 3

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

Ro 02.13.08

Christoph Roßbach Musikpädagoge, Gitarrenlehrer

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.45-20.45 Uhr, ab 26.10.2021
€ 28,- / 8 Dienstag / 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 7

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

Ro 02.13.10

Christoph Roßbach Musikpädagoge, Gitarrenlehrer

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, ab 26.10.2021
€ 28,- / 8 Dienstag / 11 UE

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Sie erlernen Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten - auch als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.

Ro 02.13.15

Thea Florea Diplom-Schlagzeuglehrerin
Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8

Sa, 20.11.2021, 13.00-16.00 Uhr

So, 21.11.2021, 13.00-16.00 Uhr

€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

2 Tage / 8 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Farb- und Typberatung

Typgerechte Farbberatung - Entwickeln Sie Ihre Leuchtkraft! Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Auf Basis einer Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggfs. Make-up. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpas erwerben (10-15 Euro).

Ro 03.00.10

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 30.10.2021, 10.30-14.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirkungsvolles Styling - Setzen Sie sich gekonnt in Szene! Kleingruppe

Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung und Ausstrahlung. Sie erhalten Informationen, wie Proportionen gestaltet und in den Blickpunkt gerückt werden, wie Sie geschickt Betonungen setzen. Sie vermeiden die „Sitzfalle“ und erhalten Antworten auf die Frage „was ziehe ich an“ mit Tipps und Anregungen. Bringen Sie bitte ein zusätzliches Modestück mit, das wir besprechen können.

Ro 03.00.11

Marion Wilzbach

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.11.2021, 17.30-21.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung / Stressbewältigung

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

Hinweis:

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

Autogenes Training für Anfänger*innen

Das Autogene Training ist ein bewährter Weg zur wirksamen Selbstentspannung, dadurch kann die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder hergestellt werden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit das Autogene Training in einer kleinen Gruppe zu erlernen und gezielt anzuwenden. Das Autogene Training kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken

Ro 03.01.01

Vera Unger Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 26.10.2021
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 56,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstag / 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken

Ro 03.01.02

Vera Unger Heilpraktikerin

Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 04.10.2021
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 37,-, min. 8 Teilnehmer
6 Montage / 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



© StockSnap / Pixabay

Herzchakra – Meditation Premium-Kleingruppe

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

Ro 03.01.25

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Fr, 17.12.2021, 18.30-21.30 Uhr
€ 26,- / 4 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

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

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

Literatur: Ich pflanze ein Lächeln - von Thich Nath Hanh

Ro 03.01.05

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33 Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 14.10.2021** € 21,- / 8 Donnerstage / 16 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliche Naturwanderung

In diesem Kurs werden verschiedene Naturerlebnisse vermittelt. Das Sammeln von Pflanzen, Kräutern und Blättern für Salat, Bewegungsübungen in der Natur, Gehen in Bach und Wiese, Tierwelt / Geologie der Umgebung entdecken, Waldbaden. Zum Sammeln sind Stofftasche, Handschuhe, Schere, Wanderrucksack, Badeschuhe und Handtuch mitzubringen. Bitte kleiden Sie sich wettergerecht ein und nehmen sich Verpflegung mit.

Eine mögliche Verpflegung über eine Pause an einem Einkaufszentrum / Imbiss ist eingeplant. Start und Endpunkt ist das Bürgerhaus Nieder - Roden. Hunde sind nicht gestattet mitzuführen. Auf Grund der Corona - Pandemie sind folgende Gegenstände mitzubringen: Mundschutz / Handschuhe / Warnweste. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Wanderweg: Nieder - Roden Bürgerhaus - Rodaubach Rollwald - Ober Roden Weidenkirche - Rodau-Bach - Urberach - Messenhausen - Waldacker - Rollwald - Rodgau-Badesee-Nieder Roden Bürgerhaus. Wegstrecke ca. 16 km, reine Laufzeit ca. 3. Std. Die Route kann durch Witterungs- und Naturgegebenheiten verändert werden. Bitte entsprechend Getränke und Verpflegung mitbringen.

Ro 01.10.10

Robert Gebel Kneipp-Trainer für Betriebs-gesundheit

Treffpunkt Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, Römerstr. 13

Sa, 02.10.2021, 11.00-17.00 Uhr

€ 25,-, min. 10 Teilnehmer

€ 31,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Leuchtkraft des Herbstwaldes

An diesem Sonntag werden wir uns auf die herbstliche Stimmung des Waldes einlassen und die Leuchtkraft der bunt gefärbten Blätter genießen. Ein Erlebnis für die Augen, die Seele und die Sinne. Im Wald angekommen, reduzieren wir die Geschwindigkeit beim Gehen und Sprechen und konzentrieren uns auf das Farbenspiel des Waldes. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggfs. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Ro 03.01.24

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Treffpunkt Jügesheim, Schulparkplatz, Kasseler Str. 33

Sa, 31.10.2021, 13.00-15.15 Uhr

€ 10,-, min. 12 Teilnehmer

€ 12,-, min. 10 Teilnehmer

€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene

Premium-Kleingruppe

„Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“ (Moshé Feldenkrais). In diesem Kurs können Sie achtsam Ihr körperliches und geistiges Potential erhöhen, experimentieren, Grenzen respektieren und überrascht werden von neuen Bewegungsmöglichkeiten. Vorabinformation gerne unter 06106 610662.

Mitzubringen: Decke, Handtuch. Matten sind vorhanden.

Ro 03.01.09

Gabriela-Carmen Lang

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

Di, 09.00-10.30 Uhr, **ab 02.11.2021**

€ 72,- / 5 Dienstage/ 10 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

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 wohlthuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU

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

Di, 18.30-19.30 Uhr, **ab 26.10.2021**

€ 39,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 58,-, min. 8 Teilnehmer

10 Dienstage / 13 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, **ab 25.10.2021**

€ 39,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 58,-, min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 12 Teilnehmer

10 Montage / 13 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.

Ro 03.01.16

Sabrina Rünzi

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

Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 12.10.2021**

€ 87,-, min. 12 Teilnehmer

€ 104,-, min. 10 Teilnehmer

€ 131,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage / 30 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



© arhy82 / Pixabay

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Premium-Kleingruppe

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

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

Ro 03.01.19

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 06.11.2021, 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eröffne anderen Perspektiven.



Werde Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs – weil's Spaß macht !

Yin Yoga

Premium-Kleingruppe

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 Zuhilfenahme von Blöcken, Kissen, etc...

Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen.

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

Ro 03.01.20

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 02.10.2021, 11.00-14.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

Premium-Kleingruppe

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

Ro 03.01.21

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM

Sa, 27.11.2021, 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / 4 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 12. - 14.11.2021

Ruhe und Erholung tanken im grünen Herzen des Odenwaldes in Grasellenbach. Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen tauchen wir ein in eine Atmosphäre aus Entspannung und dem Abschalten vom Alltag. Wir werden vor dem Frühstück und Abendessen Yoga praktizieren und haben zwischendurch genügend Zeit, in der großen Wellnessoase mit Schwimmbad und Sauna die Seele baumeln zu lassen. Auch im Beauty-Bereich kann man sich verwöhnen lassen oder einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung unternehmen.

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

Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.siegfriedbrunnen.com. Es gelten geson-

derte Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Anmelde-schluss: 28.10.2021.

Ro 03.01.36

Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.

Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7, 64689 Grasellenbach

Freitag, den 12.11. ab ca. 14:00 Uhr bis

Sonntag, den 14.11.2021

€ 71,- / 3 Tage/ 10 UE

Hinweis: max. 10 Teilnehmer

(zzgl. 239,- Euro für Unterkunft und Vollpen-sion im Einzelzimmer)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga

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

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Aula, Nordring 32

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 26.10.2021**

€ 70,-, min. 12 Teilnehmer

€ 84,-, min. 10 Teilnehmer

€ 104,-, min. 8 Teilnehmer

12 Dienstage / 24 UE

Bewegung / Fitness

Hinweis

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

Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

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

Ro 03.02.01

Rainer Bauer

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

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 05.10.2021**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage / 20 UE

Wirbelsäulengymnastik I

In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohlthuenden Ausgleich. Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Matte, großes Handtuch, Getränk

Ro 03.02.02

Christian Grimm Dozent für Bewegungs-

und Ernährungskurse

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus,

großer Saal, Schillerstr. 27

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 04.10.2021**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Montage / 20 UE



Wirbelsäulengymnastik II

In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohlthuenden Ausgleich. Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Matte, großes Handtuch, Getränk

Ro 03.02.03

Christian Grimm Dozent für Bewegungs-

und Ernährungskurse

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus,

großer Saal, Schillerstr. 27

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 04.10.2021**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Montage / 20 UE

Starker Rücken und co. I

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden

wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Ro 03.02.04

Ute Weber-Werne

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

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer

€ 52,-, min. 8 Teilnehmer

10 Donnerstage / 13 UE

Starker Rücken und co. II

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Ro 03.02.05

Ute Weber-Werne

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

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer

€ 52,-, min. 8 Teilnehmer

10 Donnerstage / 13 UE

Starker Rücken und co. III

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Getränk

Ro 03.02.06

Ute Weber-Werne

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

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer

€ 52,-, min. 8 Teilnehmer

10 Donnerstage / 13 UE

Rückenfitness

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schlappchen“, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.19

Susanne Dey

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

Do, 10.15-11.15 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 49,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

14 Donnerstage / 19 UE

**Rückenfit**

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen“, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.08**Susanne Dey**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,

Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 20.45-21.45 Uhr, **ab 05.10.2021**

€ 52,-, min. 12 Teilnehmer

€ 62,-, min. 10 Teilnehmer

€ 78,-, min. 8 Teilnehmer

15 Dienstage / 20 UE

**Rundum fit ab 60 -
Gymnastik für Frauen**

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

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

Ro 03.02.10**Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus,

großer Saal, Römerstr. 13

Di, 14.45-15.45 Uhr, **ab 05.10.2021**

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 57,-, min. 8 Teilnehmer

11 Dienstage / 15 UE

**Rundum fit ab 60 -
Gymnastik für Frauen**

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

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

Ro 03.02.11**Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus,

großer Saal, Römerstr. 13

Di, 16.00-17.00 Uhr, **ab 05.10.2021**

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 57,-, min. 8 Teilnehmer

11 Dienstage / 15 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.

Ro 03.02.12**Monika Dries**

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus,

großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 06.10.2021**

€ 28,-, min. 12 Teilnehmer

€ 33,-, min. 10 Teilnehmer

€ 42,-, min. 8 Teilnehmer

8 Mittwoche / 11 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.

Ro 03.02.13**Monika Dries**

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus,

großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 06.10.2021**

€ 28,-, min. 12 Teilnehmer

€ 33,-, min. 10 Teilnehmer

€ 42,-, min. 8 Teilnehmer

8 Mittwoche / 11 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).

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

Ro 03.02.22**Eva Roth**

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus,

großer Saal, Römerstr. 13

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.10.2021**

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 57,-, min. 8 Teilnehmer

11 Montage / 15 UE

Full Body Workout

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

Ro 03.02.24**Angelika Hob**

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-

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

Do, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Donnerstage / 16 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Dance Fitness

Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig. In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes Training, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen - und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Ro 03.02.25**Britta Ballenberger**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,

Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 27.10.2021**

€ 42,-, min. 12 Teilnehmer

€ 50,-, min. 10 Teilnehmer

€ 62,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche / 16 UE



© Wenisa Ng / Pixabay

Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Ro 03.02.26**Britta Ballenberger**

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus,

großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 29.10.2021**

€ 38,-, min. 12 Teilnehmer

€ 46,-, min. 10 Teilnehmer

€ 57,-, min. 8 Teilnehmer

11 Freitage / 15 UE

Functional Training

Sie möchten Ihre Grenzen ausloten? Dann besuchen Sie unseren Kurs! Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen, als Zirkeltraining ausgelegt, für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt.

Um 19.45 Uhr treffen wir uns für eine 15-minütige Laufeinheit im Freien auf dem Schulgelände und gehen anschließend in die Halle. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- und Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband, Handtuch und Getränk

Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training draußen statt.

Ro 03.02.27**Rüdiger Wagner**

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule,

Turnhalle im Hof, Nordring 32

Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 27.10.2021**

€ 62,-, min. 12 Teilnehmer

€ 75,-, min. 10 Teilnehmer

€ 94,-, min. 8 Teilnehmer

12 Mittwoche / 24 UE

**Gelenkschonende Ganzkörper-
gymnastik**

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und ein großes Handtuch

Ro 03.02.28**Susanne Dey**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer

Saal, Schillerstr. 27

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 07.10.2021**

€ 49,-, min. 12 Teilnehmer

€ 58,-, min. 10 Teilnehmer

€ 73,-, min. 8 Teilnehmer

14 Donnerstage / 19 UE

Gymnastik am Sonntag

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch

Ro 03.02.29**Susanne Czaronek**

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus,

kleiner Saal, Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 17.10.2021**

€ 35,-, min. 12 Teilnehmer

€ 42,-, min. 10 Teilnehmer

€ 53,-, min. 8 Teilnehmer

12 Sonntage / 16 UE



© StockSnap / Pixabay

Pilates

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.

Ro 03.02.33

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Dienstage / 20 UE



© Lena Helfinger / Pixabay

Active Isolated Stretching

Schnupperkurs

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine aktive Dehnungstechnik, 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 lernen einige Übungen für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. Sie erhalten bei der Dozentin auf Wunsch ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial zum Selbstkostenpreis.

Ro 03.02.39

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 02.10.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer

Active Isolated Stretching

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

Ro 03.02.41

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Di, 17.30-19.00 Uhr, **ab 26.10.2021**
€ 37,-, min. 10 Teilnehmer
€ 47,-, min. 8 Teilnehmer
6 Dienstage / 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Prävention / Gesundheit

Prävention durch Bewegung 50+

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

Ro 03.03.04

Susanne Czaronek
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 53,-, min. 8 Teilnehmer
12 Dienstage / 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.

Ro 03.03.07

Monika Dries
Freiherr-vom-Stein-Schule (Dudenhofen), Turnhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.10.2021**
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 33,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Montage / 11 UE

Glücklich in den Wechseljahren

Kleingruppe

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

Ro 03.04.03

Rita Gensler Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 06.11.2021, 10.00-12.30 Uhr
€ 15,- / 3 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Sujok - die koreanische Akupressurtechnik

Premium-Kleingruppe

Sujok ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der bestimmte Punkte an Händen und Füßen per Akupressur stimuliert werden. Hierbei werden Pfefferkörner auf ausgewählte Punkte des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand, aufgeklebt, um sie später problemlos wiederfinden und stimulieren zu können. Die Methode wird anhand von Bildern und kleinen Videos gezeigt. Schwerpunkt des Kurses wird die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat sein. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte, um sich selbst zu helfen. Ein Materialpaket (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner und Skript) kann vorher bei der Dozentin für ca. €15 erworben werden. Bitte bereithalten: Schreibutensilien, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ro 03.03.06

Margaret Pauline Finnerty Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 23.11.2021, 15.00-18.00 Uhr
Di, 30.11.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 52,- / 2 Dienstage / 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Kochen

Hinweis:

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

Currys aus der Indischen Küche

Von cremig-mild bis pikant-würzig oder feurigscharf 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: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 17.11.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Weihnachtsgeschenke aus der Küche - neue Rezepte

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

Mitzubringen: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, mehrere verschließbare Behälter für Reste, Getränk.

Bitte zusätzlich mitbringen: 3 kleine Flaschen und 8 Gläser (für je etwa 200 - 400 ml).

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 01.12.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



© Tesa Robbins / Pixabay



Köstlichkeiten aus dem Kloster mit frischen Kräutern

„Iss und trink und sei zufrieden!“ Dieser Satz aus der Bibel mag uns in den Sinn kommen, wenn wir Rezepte aus der Klosterküche zubereiten. Seit Jahrhunderten wird in Klöstern das gekocht, was Mönche oder Nonnen selbst anbauen, hegen und pflegen konnten. Laben Sie sich an feiner 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 verzauern ebenso wie frischer Butterkuchen mit Hopfentee...

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

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Mi, 12.01.2022**, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Kulinarische Reise durch Mexiko

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

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

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.04

Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Do, 07.10.2021**, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 33,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko

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

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

Ro 03.05.05

Alejandra Lira Fierro

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Do, 11.11.2021**, 18.00-21.45 Uhr
€ 27,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 33,-, min. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sprachen

Englisch

Englisch A1.5

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag

Ro 04.06.03

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte **Do, 11.00-12.30 Uhr, ab 07.10.2021**
€ 44,- / 10 Donnerstage / 20 UE

Englisch A2.3

Englisch für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen (A2-Niveau). In diesem Kurs werden Ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache weiter ausgebaut und verfestigt. Kurze Sätze schreiben, einfache Texte lesen und verstehen, sich bei vertrauten Themen mit anderen unterhalten: Dabei werden Sie mit viel Spaß und Leichtigkeit unterstützt. Buch: Easy English A2: Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-5, ab Lektion 1

Ro 04.06.02

Susan Guttzeit Übersetzerin, TEFL-zertifiziert

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.10.2021**
€ 44,- / 10 Montage / 20 UE

Englisch B1

Ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Ziele und Inhalte: Training der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit im Alltag, intensive Wortschatzarbeit und Einbindung elementarer Grammatikstrukturen, Training des Hör- und Leseverstehens. Nach diesem Kurs können die Teilnehmer*innen alltägliche Konversation verstehen und betreiben, sie können lesen und schreiben. Buch: Easy English B1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2, ab Lektion 4

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 05.10.2021**
€ 63,- / 12 Dienstage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch B1 - English and more

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

Ro 04.06.09

Manuela Behrenbeck Dolmetscherin/Übersetzerin

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, 2-EG-03 **Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 04.10.2021**
€ 35,- / 8 Montage / 16 UE

Englisch am Vormittag B1.3

Refresher Course Level B1.2

„The early bird catches the worm!“

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

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz Englischlehrerin i. R.

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte **Do, 09.15-10.45 Uhr, ab 21.10.2021**
€ 53,- / 12 Donnerstage / 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.5

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

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte **Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 06.10.2021**
€ 44,- / 10 Mittwoche / 20 UE

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), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, 2-EG-03 **Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 20.10.2021**
€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 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 04.10.2021**
€ 63,- / 12 Montage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Business English B1

Kleingruppe

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Arbeiten Sie regelmäßig in fremdsprachigen Teams, mit Kollegen oder Partnern zusammen? Ist die Business-Sprache in Ihrem Unternehmen Englisch? Wenn Sie eine höhere Position anstreben, ist Verhandlungssicheres Englisch oft zwingend erforderlich, weil Englisch die meistgenutzte Verständigungssprache der globalisierten Weltwirtschaft ist. Wer sich heute mit Kolleg*innen, Geschäftspartnern und Kunden fließend auf Englisch austauschen kann, hat einen klaren Karrierevorteil. Mit diesem Kurs erreichen Sie dieses Ziel! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.06.20

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 26.10.2021**
€ 66,- / 10 Dienstage / 20 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch



© Phil Riley / Pixabay

Französisch A1

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten die französische Sprache in entspannter Kursatmosphäre erlernen? Sie benötigen Französisch für den Urlaub oder den Beruf? Sie lernen mit einer muttersprachlichen Dozentin, sich in Alltagssituationen sofort mit einfachen Dialogen zu verständigen.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.08.01

Sabrina Kircher

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße **Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 07.10.2021**
€ 44,- / 10 Donnerstage / 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Französisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen oder wiederentdecken möchten. Sie sind herzlich Willkommen. Au plaisir et à bientôt. Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CD's, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4
Ro 04.08.02

Rosemary Luksch Französische Lehrerin (Muttersprachlerin)
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 53,- / 12 Dienstage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.8

Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für Anfänger*innen mit guten 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 9

Ro 04.08.04

Birgit Ernst

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 53,- / 12 Dienstage / 24 UE

Französisch A2.3

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

Ro 04.08.05

Sabrina Kircher

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.10.2021**
€ 44,- / 10 Mittwoche / 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: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 1

Ro 04.08.07

Sabine Malher, Französisch-Dozentin (Muttersprachlerin)

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.10.2021**
€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 UE

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

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 04.08.08

Sabine Malher

Französisch-Dozentin (Muttersprachlerin)
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 06.10.2021**
€ 53,- / 12 Mittwoche / 24 UE

Italienisch

Italienisch A1

Kleingruppe

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

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.09.01

Giuseppina Giaveri-Keusch

Italienisch-Dozentin (Muttersprachlerin)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 07.10.2021**
€ 92,- / 11 Donnerstage / 22 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Conversazione in italiano B2/C1

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perché è bello usare le lingue per parlare con le altre persone.

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

Italienisch-Dozentin (Muttersprachlerin)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 53,- / 12 Dienstage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch „Ciao, come stai?“

Kleingruppe

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

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

Ro 04.09.12

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.10.2021**
€ 53,- / 12 Montage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch

Neugriechisch A1.5

Kleingruppe

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 6

Ro 04.12.02

Zoi Tsekoura

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.10.2021**
€ 79,- / 12 Montage / 24 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch



© Kristina Spisakova / Pixabay

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1

BIENVENIDOS AL MUNDO DEL ESPANOL! An alle Interessierten, die ohne Vorkenntnisse effizient, zielgerichtet und mit viel Spaß die spanische Sprache lernen möchten! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.22.00

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 07.10.2021**
€ 30,- / 8 Donnerstage / 13 UE

Online-Kurs

Spanisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die sich für die Sprache interessieren oder sich für den Urlaub einen Sprachschatz aneignen möchten. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht von Anfang an das gesprochene Alltagsspanisch. Bienvenidos! Meeting-Software: WebEx. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs WebEx für Neugierige“ für den Umgang mit diesem Tool an! (Kursnummer: Ro. 211050114)

Ro 04.22.01

Betty Sarabia

Online-Kurs
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 25.10.2021**
€ 31,- / 7 Montage / 14 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.1

Spanisch für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Wir beginnen damit uns zu begrüßen, zu verabschieden und kleine Dialoge in diesem Zusammenhang zu führen. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.22.02

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 26.10.2021**
€ 44,- / 10 Dienstage / 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Kursleiterin
Spanisch

Spanisch A1.3

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche mit viel Spaß! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9 + Con gusto A1 Trainingsbuch + DVD, ISBN 978-3-12-514981-6, ab Lektion 10

Ro 04.22.04

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 53,- / 12 Dienstage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.4

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen. Sie lernen, sich aktiv und spielerisch in Alltagssituationen auszudrücken. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche und haben viel Spaß! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11

Ro 04.22.05

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 19.30-21.00 Uhr, **ab 01.10.2021**
€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Spanisch A1.6

Abwechslungsreich, effizient und mit Spaß lernen wir weiterhin die spanische Sprache. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8/9

Ro 04.22.07

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.10.2021** € 36,- / 8 Mittwoche / 16 UE

Spanisch A1.8

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

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Do, 10.20-11.50 Uhr, **ab 07.10.2021** € 36,- / 8 Donnerstag / 16 UE

Spanisch A 2.1

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

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

Ro 04.22.09

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 19.00-20.30 Uhr, **ab 05.10.2021** € 32,- / 7 Dienstag / 14 UE

Spanisch A 2.1

Für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen. In diesem Kurs bilden alltägliche Situationen den Ausgangspunkt, wie z. B. Einkaufen auf dem Markt, Besuch im Restaurant, Informationen zu Personen, Arbeit und anderen Texten verstehen. Die Teilnehmer gewinnen von Beginn an Sicherheit in Gesprächssituationen und das Präsens und die Vergangenheit können bereits unterschieden werden. Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5

Ro 04.22.06

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Fr, 17.45-19.15 Uhr, **ab 01.10.2021** € 53,- / 12 Freitage / 24 UE Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A2.5

Continuamos aprendiendo la gramática y la conversacion va a ser un punto importante en este curso.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3 ab Lektion 6

Ro 04.22.10

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Di, 10.20-11.50 Uhr, **ab 05.10.2021** € 32,- / 7 Dienstag / 14 UE

Spanisch B1 - Auffrischung und Konversation

Curso dirigido a los alumnos que hayan terminado el nivel B1 y que deseen repetir la gramática y el vocabulario y además conversar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado.

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1

Ro 04.22.11

Betty Sarabia

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.10.2021** € 31,- / 7 Dienstag / 14 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 10

Ro 04.22.12

Silvia Bernhard-Sassadeck

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 Mi, 10.20-11.50 Uhr, **ab 06.10.2021** € 36,- / 8 Mittwoch / 16 UE

Türkisch

Türkisch A1.2

Kleingruppe

Türkisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Haben Sie einen Bezug zur Türkei? Werden Sie im Beruf immer wieder mit der türkischen Sprache konfrontiert? Wollen Sie echte Fortschritte machen und sich wohl beim Türkisch sprechen fühlen? Wenn ja, sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen.

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Türkisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Lektion 4

Ro 04.24.01

Yasemin Sevin

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 27.10.2021** € 66,- / 10 Mittwoch / 20 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



*Yasemin Sevin,
Kursleiterin
Englisch und
Türkisch*

IT- und Medienkompetenz



© Free-Photos / Pixabay

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem in der Nutzung?

Kommen Sie zum individuellen Termin und ich schaue mir mit Ihnen die Problematiken an und bringe Ihnen bei, wie Sie z.B. Ihr Smartphone einrichten können.

Sie können im Zeitraum von 17-20 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine zu je 16€ buchen, hierfür rufen Sie uns bitte in unserer Geschäftsstelle unter 06106-693 1225 an.

Sollten Sie sich unsicher sein, wieviel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, vermitteln wir gern einen telefonischen Kontakt zum Dozenten vorab.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.01

Tobias Krauß

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 **Do, 04.11.2021, 17.00-20.00 Uhr** 16€ je halbe Stunde Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone

Kleingruppe

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

Ro 05.01.03

Tobias Krauß

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1 **Mo, 11.10.2021, 18.00-20.00 Uhr**
Do, 14.10.2021, 18.00-20.00 Uhr
Mo, 18.10.2021, 18.00-20.00 Uhr
Do, 21.10.2021, 18.00-20.00 Uhr
Mo, 25.10.2021, 18.00-20.00 Uhr € 79,- / 5 Tage/ 13 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Kleingruppe

Neben SMS schreiben oder telefonieren, kann Ihr Smartphone mit cleveren Einstellungen und hilfreichen Apps noch nützlicher und individueller für Ihren Alltag werden.

Wir besprechen Themen wie die Einrichtung des E-Mail-Clients und weitere Geräteverbindungen wie z.B. Bluetooth, WLAN und Mobile Daten. Weiterhin bekommen Sie von mir persönliche App Empfehlungen für die Alltägliche Nutzung und Unterstützung, zum Beispiel WhatsApp und die entsprechenden Anwendungshinweise.

Der Besuch des Kurses „Fit am Android Smartphone“ wäre von Vorteil, ist aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Ro 05.01.04

Tobias Krauß

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 **Mo, 18.30-20.30 Uhr, ab 15.11.2021** € 79,- / 5 Montage / 13 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+

Kleingruppe

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

Ro 05.01.11

Ralph Robert Beier IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8 **Mi, 06.10.2021, 10.00-12.15 Uhr**
Do, 07.10.2021, 10.00-12.15 Uhr
Fr, 08.10.2021, 10.00-12.15 Uhr € 54,- / 3 Tage / 9 UE Hinweis: max. 8 Teilnehmer Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Aufbaukurs

Kleingruppe

Interessante Funktionen und Apps kennenlernen: iPhone/iPad suchen, Fotos bearbeiten, sortieren und Alben erstellen, Texte vorlesen lassen, das iPhone/iPad auf den TV-Bildschirm projizieren, Spuren im Internet löschen, iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?, effektiv im Internet suchen, Inhalte auf dem PC bearbeiten, gemeinsamen Kalender einrichten, Standort teilen, Notfallpass einrichten. Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die den Kurs iPhone und iPad 50+ Grundlagen besucht haben.

Ro 05.01.18

Ralph Robert Beier IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Küche,
Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mo, 18.10.2021, 10.00-12.15 Uhr
Di, 19.10.2021, 10.00-12.15 Uhr
Mi, 20.10.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 54,- / 3 Tage / 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet für Anfänger*innen und Senioren*innen

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

Ro 05.01.20
Andreas Buchta Systemadministrator
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 11.11.2021**
€ 80,- / 5 Donnerstage / 10 UE
Hinweis: max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel-Grundkurs für Einsteiger

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

Als Begleitheft (optional) dient „Excel 2019 Grundlagen“, Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-834-5, derzeit u.a. zu beziehen über den Verlag: <https://shop.herd.com/at/product/EX2019> Bitte schaffen Sie sich diese Unterlagen erst an, wenn wirklich feststeht, dass der Kurs auch stattfindet!

Ro 05.01.10
Ralph Robert Beier IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 25.10.2021, 18.00-20.15 Uhr
Di, 26.10.2021, 18.00-20.15 Uhr
Mi, 27.10.2021, 18.00-20.15 Uhr
€ 67,- / 3 Tage / 9 UE
Hinweis: max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel für Generation 50+ und andere

Premium-Kleingruppe
Hier lernen Sie, wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, definieren Datentypen, wenden einfache Formeln an und stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar. An einfachen Beispielen wird gemeinsam geübt. Gearbeitet wird mit Excel 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, 24.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
Do, 25.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 26.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
€ 86,- / 3 Tage / 12 UE
Hinweis: max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

Premium-Kleingruppe
Endlich auf dem PC das Schreibprogramm Word nutzen können! Sie lernen alles: Umgang mit der Maus und der Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren Text: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10.

Voraussetzung: Neugier!
Ro 05.01.32
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 01.12.2021, 09.00-12.00 Uhr
Do, 02.12.2021, 09.00-12.00 Uhr
Fr., 03.12.2021, 09.00-12.00 Uhr
€ 86,- / 3 Tage / 12 UE
Hinweis: max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Word für „falsche“ Einsteiger / Fortgeschrittene

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

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, 03.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
Do, 04.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 05.11.2021, 09.00-12.00 Uhr
€ 86,- / 3 Tage / 12 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen/ Softskills

Sketchnotes für Einsteiger

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

Ro 05.06.02
Isabel Tzschentke Master Prozessmanagement
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 22.01.2022, 14.00-18.15 Uhr
€ 25,-
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Finanzen



© Phil Riley / Pixabay

Vom Sparer zum Aktionär

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

Ro 01.03.01
Ralf Stock Certified Financial Technician (CFTe)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 30.10.2021, 09.30-12.30 Uhr
€ 20,-
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalte das bunte Angebot.



Werde Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Online-Kurs Nachhaltiger Geld anlegen 

Kleingruppe
Überall in den Medien ist von mehr Nachhaltigkeit die Rede. Kreditinstitute fragen bei der Anlageberatung, ob das Thema Nachhaltigkeit berücksichtigt werden soll. Doch was ist Nachhaltigkeit? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es bei der Geldanlage? Lohnt sich das überhaupt?

Informationen und Tipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage gibt es in diesem Online-Seminar.

Meeting-Software: WebEx - Sie erhalten kurz vor Kursbeginn die Zugangsdaten für die Teilnahme. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einsteigskurs „Online-Kurs WebEx für Neugierige“ für den Umgang mit diesem Tool an! (Kursnummer: Ro. 211050114)

Ro 01.03.02

Ralf Stock Certified Financial Technician (CFE)

Online-Kurs

Mi, 27.10.2021, 18.00-19.15 Uhr
€ 8,-

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Der IWF (Internat. Währungsfonds) und das Kleingewerbe
Kleingruppe

Der Publizist und Börsenhändler Nassim Nicholas Taleb hat 2001 den Begriff des „Schwarzen Schwans“ geprägt. Ein ungewöhnliches und unerwartetes Ereignis, das (wie z.B. die Corona-Krise) völlig überraschend eintritt und bis in das Kleingewerbe durchschlägt. In diesem Workshop lernen Sie, welche Auswirkungen solch ein Phänomen auf Ihr Gewerbe (speziell in Bezug auf das Finanzamt) hat.

Ro 05.04.01

Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Altentagesstätte Di, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.10.2021**
€ 41,- / 4 Dienstage / 8 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



In eigener Sache:

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

Kontakt: 06106 693-1231

Kleingewerbe als Nebenverdienst
Kleingruppe

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 02.11.2021**

€ 41,- / 4 Dienstage / 8 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



© Gerhard Altmann / Pixabay

Existenzgründung - erfolgreich selbstständig
Premium-Kleingruppe

Vielleicht haben Sie schon mal daran gedacht, sich selbstständig zu machen oder eine Firma zu gründen. In diesem Seminar sollen die wesentlichen betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkte angesprochen und zum Teil durchgespielt werden. Aber auch die persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten sollen nicht zu kurz kommen, um zu sehen, ob Sie das Ziel der Existenzgründung erreichen könnten. Themenschwerpunkte: Am Anfang steht die Idee/der Gedanke, Pro und Contra, Marketing, Unternehmensformen, Businessplan, Finanzierung, Zielerreichung - Zeitplan, persönliche Stärken und Schwächen, Fördermittel und Unterstützung.

Ro 05.07.01

Ralph Robert Beier IT-Trainer

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


Mo, 11.10.2021, 18.00-21.00 Uhr

Di, 12.10.2021, 18.00-21.00 Uhr


€ 64,- / 2 Tage / 8 UE

Hinweis: max. 6 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Stadt Rodgau
Stellenausschreibung



Die familienfreundliche Stadt Rodgau sucht zur unbefristeten Einstellung für ihre derzeit 16 städtischen

KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Erzieher*innen
bzw. Fachkräfte gem. §25b HKGB
Vollzeit (zz. 39 Std.) und ggf. Teilzeit
für Kleinkindgruppen U3-Bereich und Regelbereich (3-6 Jahre)

Wir bieten Ihnen:

- wohnortnahen Arbeitsplatz in einer Metropolregion
- geregelte Dienstbesprechungen sowie Vor- und Nachbereitungszeiten
- Supervision und pädagogische Fachberatung
- Großes Inhouse-Fortbildungsprogramm sowie Möglichkeit zur Führungskräfte-Ausbildung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- die im öffentlichen Dienst üblichen Sozialleistungen, Jahressonderzahlung, Leistungsentgelt
- Stufen- und Stufenlaufzeitmitnahme bei Bewerber*innen aus dem Geltungsbereich des TVöD*
- Vergütung nach der Entgelttabelle S 8a mit Zulage zur S 8b (TVöD)
- Job-Ticket RMV Premium ohne Eigenanteil
- Individuelle Arbeitszeitmodelle zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Was Sie auszeichnet:

- eine abgeschlossene Ausbildung als Erzieher*in bzw. eine Anerkennung als Fachkraft gem. § 25b Absatz 1 HKJGB
- Die Umsetzung des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplanes und der Qualitätsstandards der Stadt Rodgau
- Bereitschaft zur Fortbildung
- Flexibilität
- Sensibilität in der Arbeit mit den Kindern und Eltern, Engagement sowie ein hohes Maß an sozialer und interkultureller Kompetenz

Interessiert?

Dann sind bei uns, in einem neuen offenen, begeisterungsfähigen und lernfreudigen Team, genau richtig. Mit aktuell 16 städtischen Kindertageseinrichtungen und weiteren Einrichtungen, die sich derzeit im Bau befinden, findet sich sicherlich das Passende: Vom nostalgischen Schulhaus, über Familienzentren bis zur neu gebauten Kita; kleine und große Einrichtungen sowie unterschiedliche pädagogische Schwerpunkte.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Rückfragen zu den Stellen beantwortet: Till Hoffmann (Tel.: 06106 693-1214) vom Fachbereich Kinder und Familie. Weitere Informationen zu unseren Einrichtungen erhalten Sie ebenfalls unter www.ekita.de/rodgau

Ihre aussagefähige Bewerbung senden Sie bitte an den Magistrat der Stadt Rodgau, Fachbereich Personal, Hintergasse 15, 63110 Rodgau oder via E-Mail (zusammengefasst in eine PDF-Datei) an bewerbung@rodgau.de

*Bei Bewerbern und Bewerberinnen, die aus dem Geltungsbereich des TVöD im unmittelbaren Anschluss zur Stadt Rodgau wechseln, kann die im vorhergehenden Arbeitsverhältnis erworbene Stufe und Stufenlaufzeit bei der Stufenzuordnung berücksichtigt werden. Für die Stellenausschreibung gilt, dass Bewerbungen von Schwerbehinderten bei geeigneter Qualifikation ausdrücklich erwünscht sind. Die Stelle ist grundsätzlich teilbar.

Sofern Sie Mitglied in der Einsatzabteilung einer Freiwilligen Feuerwehr sind, stehen wir der Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit in der Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr der Stadt Rodgau positiv gegenüber.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rodgau.de



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödemark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

- vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

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

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

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

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

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)

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödemark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

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

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

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

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

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)

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach /vhs Dreieich /vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID 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 Dreieich /vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

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