

## Programm 2. Halbjahr 2026

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Dreieich  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach

## Informationen

### Auskunft

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

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

E-Mail: [info@vhs-rodgau.de](mailto:info@vhs-rodgau.de)

Homepage: [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

### Sprechzeiten

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

Semesterbeginn: **Dienstag, 01.09.2026**

### Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau einzusehen auf [vhs-rodgau.de/Downloads](http://vhs-rodgau.de/Downloads).

### Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen werden über die Homepage und per Anmeldeformular - (auch gescannt per E-Mail) entgegengenommen. Auch der Eintrag in eine Teilnahme- oder Weitermeldeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Kurse können abgesagt werden, wenn die Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht wurde. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

**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 angegeben 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.**

### Anmeldungen für Minderjährige:

Das Mindestalter zur Teilnahme aller Kurse beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein. Die Teilnahme jüngerer Personen kann ggf. nach Rücksprache ermöglicht werden. Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben.

### Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau.

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

### Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro Semester gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet und der Kurs ermäßigbar ist**. Der entsprechende Nachweis **ist der Anmeldung beizufügen**. Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 80% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren für einen Kurs ermäßigt oder erlassen werden, sofern dieser ermäßigbar ist. Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch den Antragstellenden. Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt!**

Auf Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden (siehe Kurskennzeichnung).

### Gebührenermäßigung

**Eine Gebührenermäßigung kann ab einer verbindlich angemeldeten Teilnehmendenzahl von mindestens 13 Personen gewährt werden (siehe Kurskennzeichnung).** Kinder, Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudierende, Auszubildende, Menschen mit Behinderungen (bei einem Grad ab 50 %), Rentempfänger, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr leisten sowie Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten für ermäßigbare Kurse 80 % der Gebühr.

**Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragstellenden. 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 (siehe Kurskennzeichnung). Doppeltermäßigungen sind ausgeschlossen.

### Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift bei der Geschäftsstelle möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig.

**Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt!**

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

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

**20 – 14 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Rodgau auf die Zahlung von Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen sowie Studienfahrten gelten gesonderte Bedingungen.



Das Team der vhs Rodgau:

Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz

### Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden und mindestens 80% der Unterrichtseinheiten besucht wurden.

### Versicherung:

Die Teilnehmenden an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

### Hausordnung:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen der jeweiligen Unterrichtsorte einzuhalten sind.

### Programminhweis:

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

### Datenschutz:

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

### Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil.

## Punkten mit der rodgaucard!



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



## Exkursionen

### Hinweis:

*Die Exkursionen sind mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei. Die Teilnahmegebühr beinhaltet Kursorganisation, Eintritt und Führung.*

### Gedenkstätte Bertha Pappenheim Neu-Isenburg

Eigene An- und Abreise. Die ca. 60-minütige Führung ist auf Spendenbasis, ansonsten gebührenfrei.

Ro 01.09.01

Tamara Tarazzit

**Neu-Isenburg**, Bertha-Pappenheim-Haus, Zeppelinstraße 10

**So, 24.01.2027**, 11.00-13.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

### Palmengarten Frankfurt: Tropenluft und Weihnachtsduft

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.03

Tamara Tarazzit

**Frankfurt**, Palmengarten, Siesmayerstraße 63

**Sa, 14.11.2026**, 11.00-13.00 Uhr

33,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Darmstadt - Mathildenhöhe mit Hochzeitsturm

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.04

Tamara Tarazzit

**Darmstadt**, Mathildenhöhe, Olbrichweg 10

**So, 27.09.2026**, 11.00-13.30 Uhr

19,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Offenbach Wetterpark

Eigene An- und Abreise.

Ro 01.09.05

Tamara Tarazzit

**Offenbach**, Am Wetterpark 15

**Sa, 05.09.2026**, 11.00-13.00 Uhr

15,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Städel Frankfurt: Maria Magdalena - Sin. Pray. Love.

Eigene An- und Abreise.

Ro 02.06.02

Tamara Tarazzit

**Frankfurt**, Städel, Schaumainkai 63

**Sa, 19.12.2026**, 11.00-13.00 Uhr

38,- €/ Anmeldung erforderlich/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Biologie

### Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald informiert ein Pilzsachverständiger über die Lebensweise der Pilze, erklärt die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung.

Ro 01.10.03

Adam Adamowicz

**Waldfreizeitanlage Dudenhofen** an der Gänsbrüh

**Sa, 05.09.2026**, 10.00-13.45 Uhr

ab 12 TN: 14,- €

10-11 TN: 16,- €

8-9 TN: 20,- €

ab 13 TN ermäßigbar/ Anmeldung erforderlich/ begleitende Kinder bis 12 Jahre sind kostenfrei

## Finanzen



### Finanzbildung für Frauen

In diesem Kurs erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich frühzeitig mit den eigenen Finanzen zu beschäftigen. Behandelt werden alltagsrelevante Themen: Umgang mit dem Einkommen, wichtige Absicherungen, finanzielle Aspekte von Familienplanung und Care-Arbeit, passives Einkommen sowie staatliche Förderungen. Zudem erfahren Sie, wie Nachhaltigkeit in finanzielle Entscheidungen einbezogen werden kann.

Ro 01.03.01

Stefanie Gorgosch

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

**Do, 29.10.2026**, 18.30-20.45 Uhr

8-9 TN: 12,- €

6-7 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Immobilienkauf – selbst genutzt oder vermietet

Sie möchten eine Immobilie zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage erwerben? Dieses Seminar vermittelt praxisnah, welche Immobilie zu Ihren Zielen passt, was beim Kauf und der Finanzierung zu beachten ist und wie viel Eigenkapital sinnvoll ist. Außerdem erfahren Sie, welche Kriterien Banken prüfen und wie Zinsbindung, Sondertilgung, Bereitstellungszinsen und Auflassungsvormerkung einzuordnen sind. Bei vermieteten Immobilien geht es zudem um Kosten, Abschreibung, Miete und Rendite.

Ro 01.03.02

Stefanie Gorgosch

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

**Do, 22.10.2026**, 18.30-20.45 Uhr

8 TN: 12,- €

6-7 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vom Sparer zum Aktionär

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen systematischen Einstieg in Aktien, Fonds, ETFs und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zu den Anlageformen sowie zu Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen, Risiken und Kosten. Anhand von Beispielen werden typische Anlagestrategien erläutert. Am zweiten Tag geht es um nachhaltige Geldanlage: Bedeutung, Nutzen sowie Möglichkeiten und Strategien.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 09.30-12.30 Uhr, ab 07.11.2026**

8 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

2 Samstage/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Das neue Altersvorsorgedepot einfach erklärt!

In diesem Kurs wird verständlich erklärt, was die Einführung des Altersvorsorgedepots ab 2027 bedeutet und welche Möglichkeiten sich für die Altersvorsorge ergeben. Sie erfahren, wie die staatliche Förderung funktioniert und welche Anlageformen gefördert werden können. Behandelt werden zudem Chancen (z. B. höhere Rendite durch Aktien) und Risiken (Kosten, steuerliche Folgen). Einfache Rechenbeispiele bieten Orientierung für eigene Entscheidungen.

Ro 01.03.04

Ralf Stock

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

**Sa, 28.11.2026**, 09.30-11.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik



### PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470.

Gabriele Ginn

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

97,- € min. 6 TN mit einem Kind

117,- € min. 5 TN mit einem Kind

146,- € min. 4 TN mit einem Kind

10 Kurstage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11

Mo, 09.15-10.45 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 01.05.12

Di, 09.15-10.45 Uhr, **ab 01.09.2026**



## Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

### Frische Farbe für die grauen Zellen

Bereits ab Mitte 20 wird es schwieriger, sich Fakten zu merken. Mit Merk- und Konzentrationstechniken lässt sich das Erinnerungsvermögen verbessern. In diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche „Werkzeuge“ für ein gutes Gedächtnis kennen.

Ro 01.06.01

Claus Schlatter

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Fr, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.11.2026**

12 TN 32,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 49,- €

6 Freitage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Lernen fällt oft schwer, weil wir auf alte Gewohnheiten zurückgreifen. Mit einfachen Merktechniken lassen sich Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter jedoch leichter behalten. Der Kurs vermittelt praxisnah Gedächtnistechniken und zeigt, wie sich die Merkfähigkeit deutlich steigern lässt. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.02

Helmut Lange

**Sa, 31.10.2026**, 09.00-16.30 Uhr

55,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs: Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht Vokabeln schnell lernen – und dabei Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft, Vokabeln schneller zu erfassen und länger zu behalten; das Wiederholen wird reduziert. Dipl.-Pädagoge und Bestsellerautor Helmut Lange zeigt mit weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu schnellen Lernerfolgen – bereits im Webinar. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.03

Helmut Lange

**Do, 22.10.2026**, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen Kopfrechnetricks, mit denen Sie schneller im Kopf rechnen können. Mit etwas Übung sind Berechnungen oft schneller als gedacht. Die aus Indien stammenden Methoden der vedischen Mathematik sind hier noch wenig bekannt, machen Spaß und fördern das Interesse an Mathematik. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.04

Helmut Lange

**Do, 08.10.2026**, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs: Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen erinnern sich gut an Gesichter, aber nicht an die Namen. Mit einfachen Methoden lassen sich Gesichter und Namen sicher verknüpfen. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden und Stattfinde-Garantie.

Ro 01.06.05

Helmut Lange

**Do, 01.10.2026**, 19.00-21.30 Uhr

25,- €/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Kommunikation verstehen

Entwickeln Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten weiter! Während dieses Workshops erwartet Sie eine Mischung aus praktischen Übungen, Reflexion und theoretischen Impulsen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Wirkung bewusster gestalten, Missverständnisse reduzieren und Gespräche klarer, empathischer und selbstbewusster führen möchten.

Ro 01.06.07

Anette Vanderwege

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

Seminarraum 1

**Sa, 23.01.2027**, 10.00-16.00 Uhr

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Workshop: Hörst du, was ich sage?

Sie fragen sich, ob Ihre Mitmenschen Sie verstehen und hören, was Sie sagen? Sie sagen etwas und es wird anders verstanden – es kommt zum Streit. Wie Sie Missverständnisse vermeiden, wertschätzend sprechen und verstehen, was gesagt und gemeint ist, lernen Sie in diesem Workshop.

Ro 01.06.12

Linna Schatton

**Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 19.11.2026**

8-9 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

4 Donnerstag/ 8 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



### Stark werden und stark bleiben - Resilienz im Alltag

Schwierige Zeiten gehören zum Leben. Während manche Menschen an Rückschlägen verzweifeln, gehen andere stabil hindurch. Was macht den Unterschied? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz – die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen – stärken können. Sie lernen, Stresssituationen souveräner zu meistern, innere Stabilität aufzubauen und Ihre Widerstandskraft zu fördern. Mit praxisnahen Übungen und Impulsen bleiben Sie auch in turbulenten Phasen handlungsfähig.

Ro 01.06.16

Anette Vanderwege

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

Seminarraum 2

**Mo/Mi, ab 18.01.2027**, 18.00-21.00 Uhr

10 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

4 Tage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Work-Life-Balance für Frauen

Grenzen, Klarheit und Veränderung für Beruf und Alltag! Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen für sich einzustehen oder Gewohnheiten zu durchbrechen? In diesem Kurs geht es darum, persönliche Grenzen wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und Veränderungen in den Alltag zu integrieren. Mit praxisnahen Impulsen und Übungen stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein, erkennen Muster und gehen neue Wege.

Ro 01.06.17

Anette Vanderwege

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

Mi, 18.00-21.00 Uhr, **ab 11.11.2026**

8-9 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

2 Mittwoche/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



KULTUR – GESTALTEN

## Tanzen

### Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert. Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn vorhanden ein Hüfttuch und Getränk.

Ro 02.05.01

Aleksandra Krstevska

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Tanzstudio TANZbeTRIEB,

Breslauer Str. 39

**Do, 19.00-20.15 Uhr, ab 10.09.2026**

8-9 TN: 50,- €

6-7 TN: 71,- €

4-5 TN: 98,- €

5 Donnerstag/ 15 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internationale Folkttänze - monatliches Treffen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Vorerfahrungen. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentänze sowie „Mixer“ aus verschiedenen Regionen (vorwiegend Europa) und treffen uns einmal im Monat.

Ro 02.05.02

Regina Weiland

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16, Turnhalle

Fr, 19.15-21.15 Uhr, **ab 11.09.2026**

36,- €/ 5 Freitage/ 13 UE/

ab 13 TN ermäßigbar



## Malen und Zeichnen

### Zeichnen lernen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Zeichnens anhand einfacher geometrischer Formen, die schrittweise zu komplexeren Alltagsobjekten weiterentwickelt werden. Übungen zu Komposition, Perspektive sowie Licht und Schatten vermitteln ein grundlegendes Verständnis für Raum, Volumen und Materialität. Ziel ist es am Ende des Kurses eigene, individuelle Stillleben zu gestalten und zeichnerisch umzusetzen. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Anspitzer, Radiergummi

Ro 02.07.01  
Leila Shahmohammadi

**Rodgau (Weiskirchen)**, Christian-Zang-Haus, Raum 2, Schillerstr. 27 b

Fr, 17.00-19.00 Uhr, ab 04.09.2026

8-9 TN: 108,- €

6-7 TN: 144,- €

4-5 TN: 216,- €

10 Freitage/ 27 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und bieten interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien. In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Werkzeugen und Maluntergründen und üben Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen. Anfänger sind willkommen, melden sich bitte vor Kursbeginn an. Mitzubringen: Acrylfarben, diverse Pinsel, Bleistift, Leinwände min. DIN-A3, Skizzenblock, Malkittel, Mal-lappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann

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

Sa, 07.11.2026, 09.00-15.00 Uhr

So, 08.11.2026, 09.00-15.00 Uhr

10 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

2 Tage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kunsth Handwerk

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst und heißt wörtlich übersetzt „Blumen zum Leben erwecken“. Dieser Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die schon mehrere Kurse besucht haben. Zur ersten Stunde bitte Pflanzenmaterial zum Thema „Die Zeit der inneren Einkehr“ mitbringen.

Ro 02.10.12

Karin Teske

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 24.09.2026

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Workshop: Abstrakte Skulptur

In diesem Workshop gestalten Sie eine abstrakte Skulptur aus geometrischen Formen mit Styropor und Gips. Am ersten Kurstag entstehen durch Schneiden, Schnitzen und den Einsatz von Negativformen plastische Kompositionen, die anschließend mit Gips überzogen werden. Am zweiten Termin wird die getrocknete Form durch Schleifen und Feilen verfeinert und abschließend mit Acrylfarben gestaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ro 02.07.03

Leila Shahmohammadi

**Rodgau (Weiskirchen)**, Christian-Zang-Haus, Raum 2, Schillerstr. 27 b

Fr, 16.00-19.00 Uhr, ab 16.10.2026

8 TN: 32,- €

6-7 TN: 43,- €

4-5 TN: 65,- €

Zzgl. 25,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

2 Freitage/ 8 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Specksteinarbeiten

Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Er kann weiß, rosa, grün oder grau marmoriert sein. Ob figürlich oder abstrakt – in jedem Stein findet sich etwas Faszinierendes. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 02.08.01

Gertrud Stemper

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, Kreativraum

Di, 19.30-21.15 Uhr, ab 03.11.2026

8 TN: 57,- €

6-7 TN: 76,- €

4-5 TN: 113,- €

Zzgl. 20,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

6 Dienstage/ 14 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zauberhafte Geschenkideen aus Epoxidharz

In diesem kreativen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus flüssigem Harz einzigartige Schmuckstücke entstehen – von Anhängern über Ohringe bis hin zu kleinen Kunstwerken.

Sie experimentieren mit Farben, Pigmenten, Glitzer und weiteren Materialien und entdecken die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten dieses modernen Werkstoffs. Mitzubringen: wenn gewünscht eigene Dekoration z. B. kleine Muscheln, Blumen, Steine, Sand etc. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 02.08.02

Elsa Hirsch

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, Kreativraum

Sa, 28.11.2026, 10.00-17.00 Uhr

9 UE

8-9 TN: 35,- €

6-7 TN: 47,- €

4-5 TN: 70,- €

Zzgl. 20,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

### Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Möchten Sie die Grundlagen des Strickens erlernen oder Ihre Fähigkeiten auffrischen? Hier lernen Sie die grundlegenden Techniken kennen, erfahren mehr über verschiedene Materialien und lernen Strickanleitungen zu lesen. Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5 oder 4, passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schreibutensilien und eine Idee, was Sie gerne stricken möchten.

Ro 02.09.01

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 17.09.2026

8 TN: 49,- €

6-7 TN: 65,- €

4-5 TN: 97,- €

6 Donnerstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Socken stricken macht Spaß

Entdecken Sie die Magie des Nadelspiels oder der Rundstricknadel. Sie lernen u. a. die Käppchenferse und eine bewährte Spitze; für Fortgeschrittene gibt es zusätzliche Techniken zu erlernen. Vorkenntnisse: Kreuzanschlag o. ä., rechte und linke Maschen. Mitzubringen: helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadeln 3,0/2,5 mm (ca. 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 19.10.2026

8 TN: 41,- €

6-7 TN: 54,- €

4-5 TN: 81,- €

5 Montage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

## Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung grundlegende und fortgeschrittene Nähtechniken. Vermittelt werden das Zuschneiden, verschiedene Nahtarten und das Anpassen von Kleidungsstücken. Die Dozentin geht individuell auf Kenntnisse und Bedürfnisse ein. Mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und ggf. Schnittmuster.

Marie-Luise Macey

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

10 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

10 Tage/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 08.09.2026**

## Der perfekte Zuschnitt

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Kleidungsstücke präzise zuzuschneiden und Schnittmuster anzuwenden. Sie erfahren, worauf es beim Arbeiten mit unterschiedlichen Stoffen ankommt, welche Materialien sich eignen und wie Schnittteile optimal positioniert werden. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die ihr Wissen zu Stoffkunde und Zuschnittstechniken erweitern möchten.

Mitzubringen: Sofern vorhanden Stoff und Schnittmuster Ihrer Wahl (es wird im Kurs nicht zugeschnitten).

Ro 02.09.05

Brigitte Kreuzwieser

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

**Sa, 07.11.2026**, 11.00-13.15 Uhr

6 TN: 16,- €

4-5 TN: 24,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Sticken

In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Stickens – von einfachen Stichen bis zu eigenen Motiven. Ob mit oder ohne Erfahrung: Sie entfalten Ihre Kreativität und erschaffen eigene Arbeiten. Mitzubringen: Schere und Fingerschutz.

Ro 02.09.06

Venkata Pasupuleti

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

**Sa, 21.11.2026**, 09.00-12.00 Uhr

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren – überwiegend in Handarbeit. Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Löbig, Tel. 06106 733803. Bitte Nähutensilien mitbringen.

Helene Löbig

**Puppenwerkstatt Helene Löbig**,

Am Forschheimer See 22

10 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

Zzgl. Materialkosten (Barzahlung im Kurs)

5 Tage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.09

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 08.09.2026**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 27.10.2026**

## Musikalische Praxis

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen bekannte Pop-Hits aus Folk + Pop mit leichten Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die mit verschiedenen Begleittechniken (Schlagen und Zupfen) Lieder begleiten wollen. Quereinsteiger sind willkommen. Kosten für Lehrmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Elisabeth Becker

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

15 Tage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Rodgau (Dudenhofen)**, Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-v.-Stein-Str. 5, Küche

Ro 02.13.02

Mo, 18.00-19.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

Ro 02.13.05

Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Ro 02.13.03

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

Ro 02.13.06

Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 01.09.2026**

Ro 02.13.07

Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 01.09.2026**



### Gitarre für Anfänger

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen? Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins Melodie- und Akkordspiel und beginnt bei null, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Benötigt werden Akustikgitarre, Notenblätter, Fußbank und ggf. ein Stimmgerät.

Ro 02.13.08

Christoph Roßbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

Zzgl. 30,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

16 Dienstage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen ein- und mehrstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.

Ro 02.13.09

Christoph Roßbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

6-7 TN: 115,- €

16 Dienstage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



GESUNDHEIT

## Kosmetik/Style

### Make-Up Workshop

In diesem Kurs lernen Sie, mit wenigen Handgriffen ein natürliches Make-Up passend zu Ihrem Typ zu gestalten. Unter Anleitung kaschieren Sie kleine „Problemgebiete“ wie Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken und betonen Augen, Wangen und Lippen. Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, ggf. Tischspiegel und Schreibmaterial.

Laura Mohr

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

6 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

Zzgl. 7,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01

**Sa, 24.10.2026**, 11.00-14.00 Uhr

Ro 03.00.02

**Sa, 28.11.2026**, 11.00-14.00 Uhr

### Farbberatung - Die Kraft der Farben nutzen

Farben haben eine enorme Wirkung – sie unterstreichen Ihren Typ und lassen Ihr Gesicht strahlen. In diesem Workshop werden die Grundlagen der Farbtypenlehre und der Farbwahl vermittelt und Sie erhalten Informationen zur Wirkung einzelner Farben. Eine Kurzanalyse bestimmt Ihren Grundfarbtyp – für sichere Kombinationen und weniger Fehlkäufe.

Ro 01.06.06

Marion Wilzbach

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

**Do, 24.09.2026**, 18.00-21.00 Uhr

4-5 TN: 22,- €

6 TN: 32,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Entspannung / Stressbewältigung

### Hinweis:

**Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, bequeme Kleidung, Getränk, ggf. Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Details siehe Kursbeschreibung [www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de).**

### Brain Gym® für Erwachsene

Im Alltag sind wir oft abgelenkt und gestresst. Brain Gym® hilft, kleine Pausen einzulegen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Es werden einfache kinesiologische Übungen erlernt, die die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften unterstützen und helfen können, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und fördern Konzentration, Koordination und geistige Beweglichkeit. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.01

Margaret Pauline Finnerty

**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, Kolleg,  
Georg-August-Zinn-Str. 1

**Mi, 11.11.2026**, 10.30-12.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Meditationskurs - Achtsamkeit und Entspannung für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditations-, Bewegungs- und Atemtechniken kennen, um Entspannung zu finden und mit Stresssituationen besser umzugehen. Die Übungen werden in der Gruppe im Sitzen und Liegen durchgeführt und von Klangschalen begleitet. Mitzubringen: Siehe Hinweis plus Schreibutensilien und eine Schwimmkerze (ohne Duft).

Ro 03.01.02

Margaret Pauline Finnerty

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

**Mi, 28.10.2026**, 18.30-20.00 Uhr

8 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Duft Qigong

Duft Qigong ist eine einfach erlernbare Qigong-Art und besteht aus zwei Teilen: der Entgiftung und dem Sammeln neuer Energie. „Duft“ steht für gereinigte, frei fließende Energie. Regelmäßiges Üben kann sich positiv auf Körper und Geist auswirken, fördert innere Ruhe und kann Stress reduzieren. Nach Aufwärm- und Dehnübungen folgen Duft Qigong I und II. Die Stunde endet mit einer kurzen Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Anja Olejar

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

Ro 03.01.06

**Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab 07.09.2026**

10 TN: 48,- €

8-9 TN: 59,- €

6-7 TN: 79,- €

11 Montage/ 15 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.07

**Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 07.09.2026**

10 TN: 35,- €

8-9 TN: 43,- €

6-7 TN: 58,- €

8 Montage/ 11 UE

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Entspannung in Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie durch gezielt ausgewählte Übungen, Ihren Körper zu spüren sowie Alltagsbeweglichkeit, Koordination und Balance zu erhalten und zu steigern. Der Kurs umfasst vier Abende mit je einem kleinen Theorieanteil und unterschiedlichen, praktischen Übungen. Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.08

Nicole Neckermann

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

**Mo, 17.00-18.15 Uhr, ab 21.09.2026**

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

4 Montage/ 7 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Progressive Muskelentspannung

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und gelockert. So entwickeln wir Körperbewusstsein, um im Alltag zu entspannen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs umfasst vier Abende – jeweils mit einem kleinen Theorieanteil und praktischen Übungen zur bewussten Anspannung und Entspannung. Eine Fortsetzung ist bei Interesse möglich. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.09

Nicole Neckermann

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

**Mo, 18.30-19.45 Uhr, ab 21.09.2026**

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

4 Montage/ 7 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Klangmeditation zur Entspannung

Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und Schwingungen, kommen zur Ruhe und entspannen. In diesem Kurs lernen Sie die Klänge von Klangschalen und einem Fen-Gong kennen. Durch eine geführte Meditationsreise erfahren Sie, wie die Töne auf Körper und Geist wirken. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Andrea Stange

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

8-9 TN: 8,- €

6-7 TN: 11,- €

4-5 TN: 16,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10

**Mi, 30.09.2026**, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.11

**Mi, 28.10.2026**, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.12

**Mi, 02.12.2026**, 18.00-19.30 Uhr

### ZEN-Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren, brauchen wir keine Hilfsmittel außer unserem Atem. Der vietnamesische Zen-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine leicht verständliche Form der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Austausch runden den Abend ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.28

Gabriela-Carmen Lang

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

**Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 10.09.2026**

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 98,- €

6-7 TN: 130,- €

Zzgl. 5,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

8 Donnerstag/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Yoga für Einsteiger bis Mittelstufe

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg ins Yoga. Mit einfachen Übungen mobilisieren wir den Körper, lösen Verspannungen und fördern Beweglichkeit – ruhig und ohne Leistungsdruck. Jede Stunde beginnt mit sanften Bewegungen, führt über leichte Dehnungen und Kräftigungssequenzen zu einer wohltuenden Entspannung. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.13

Sarah Dipika Czittrich

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

**Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 09.09.2026**

12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Dienstag/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Yin Yoga ist Teil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten des Körpers wie die Faszien an. Wir gleiten sanft in die Asanas und verweilen, sodass sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene lösen können. Dabei nehmen wir uns Zeit, anzukommen, zu bleiben und loszulassen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.15

Cornelia Burkhardt

**Rodgau (Jügesheim)**, DER YOGARAUM, Gartenstr. 48  
**Sa, 31.10.2026**, 14.00-17.00 Uhr

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Den Beckenboden stärken mit Yoga

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind typische Beckenbodenprobleme. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Kraft aus unserer Körpermitte. Ein elastischer, kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und beeinflusst die innere und äußere Haltung. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt

**Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48**

**Sa, 24.10.2026, 14.00-17.00 Uhr**

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Stress, Fehlhaltungen sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Muskelspannung und machen den Körper unbeweglicher. Oft ziehen wir dabei die Schultern nach oben, statt sie zu lösen. Gezielte Yogaübungen machen uns flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt

**Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48**

**Sa, 14.11.2026, 14.00-17.00 Uhr**

6-7 TN: 28,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga verweilen Sie in langen, intensiven Dehnungen und kommen zur Ruhe. In Kombination mit einem Faszientraining lösen sich Spannungen im Bindegewebe, der Körper wird beweglicher, körperliche und geistige Flexibilität gefördert. Mitzubringen: Siehe Hinweis, Faszienrolle, Meditationskissen, 2 kl. Handtücher

Ro 03.01.19

Sabrina Rünzi

**Rodgau (Hainhausen), Münchhausen-Schule,**

Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnastikraum

**Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Ashtanga Yoga

Die sechs Ashtanga-Serien wurden von K. Pattabhi Jois als dynamisch-fließende Sequenzen entwickelt, bei denen Körper und Atem synchronisiert werden. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer und Konzentration. In diesem Kurs lernen Sie Teile der ersten Serie (Yoga Chikitsa) kennen, die Asanas (Haltungen) werden individuell angepasst – für Neulinge und Erfahrene geeignet. Mitzubringen: Siehe Hinweis plus Yogablock

Ro 03.01.20

Jannika Hristova

**Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,**

Puiseauxplatz 3, Raum 4

**Do, 08.30-10.00 Uhr, ab 10.09.2026**

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil und wird als „Tanz mit dem Atem“ beschrieben. Dich erwarten ein dynamischer Flow, Sonnengrüße und ein intensives Spüren deines Körpers. Der Kurs ist fordernd mit fortgeschrittenen Asanas, daher sind körperliche Grundfitness und Yoga-erfahrung empfehlenswert. Savasana am Ende wird sich besonders wohltuend anfühlen. Mitzubringen: Siehe Hinweis, Yogablock

Ro 03.01.21

Jannika Hristova

**Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum,**

Puiseauxplatz 3, Raum 4

**Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 10.09.2026**

10 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Jannika Hristova

### Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

In diesem Yogakurs kräftigen und dehnen Sie den Körper und begleiten die Haltungen mit bewusster Atmung. Sonnengrüße als fließende Abfolge fördern Kraft, Beweglichkeit und einen achtsamen Rhythmus. Ruhepausen unterstützen die Erholung und schenken mitten im Alltag Zeit zum Regenerieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.23

Natalie Spohn

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

kleiner Saal

**Di, 18.30-20.00 Uhr, ab 08.09.2026**

ab 12 TN: 59,- €

10-11 TN: 71,- €

8-9 TN: 89,- €

11 Dienstage/ 22 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Yoga für den Rücken - Für eine stabile Aufrichtung im Alltag!

In diesem Yogakurs üben Sie Haltungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung von Rücken und Wirbelsäule, mit Fokus auf Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Die Praxis wird von bewusster Atmung begleitet. Der Kurs richtet sich an Neulinge und leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken im Alltag mehr Stabilität geben möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.24

Sarah Dipika Czitrtrich

**Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63**

F, Multifunktionsraum

**Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 14.09.2026**

ab 12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Montage/ 24 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Yogakurs „Gesunder Rücken“ - Ein sanfter Einstieg für alle!

In diesem Einstiegskurs dreht sich alles um den Rücken. Sanfte Mobilisation löst Verspannungen, angenehme Dehnungen schaffen mehr Beweglichkeit und kleine Kräftigungssequenzen unterstützen eine stabile, aufrechte Haltung. Mit einfachen Übungen ohne Vorkenntnisse lösen wir Verspannungen, fördern Beweglichkeit und unterstützen eine aufrechte Haltung. Der Kurs ist ideal für alle, die viel sitzen und ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.25

Sarah Dipika Czitrtrich

**Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, Kolleg,**

Georg-August-Zinn-Str. 1

**Do, 08.30-10.00 Uhr, ab 03.09.2026**

12 TN: 65,- €

10-11 TN: 78,- €

8-9 TN: 97,- €

12 Donnerstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga- und Wellnesswochenende im schönen Odenwald vom 06.11. - 08.11.2026

Ruhe und Erholung im Odenwald! Im ruhig gelegenen Landhotel Siegfriedbrunnen in Grasellenbach schalten wir vom Alltag ab. Vor dem Frühstück und Abendessen praktizieren wir Yoga, dazwischen bleibt Zeit die Wellnessoase mit Schwimmbad, Sauna, Fitness und Beautybereich zu nutzen oder um Spaziergänge zu unternehmen. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Folgende Leistungen sind enthalten: Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen (Kalt-Warmes-Buffet), Kaffee, Tee, Obst und Gebäck, Nutzung Hallenbad, Fitnessraum und Wellnessbereich, Leihbademantel und W-LAN. Eigene Anreise. Hotelinfos unter: [www.siegfriedbrunnen.com](http://www.siegfriedbrunnen.com). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden Sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225 Vorläufiger Anmeldeschluss: 07.09.2026.

Ro 03.01.26

Cornelia Burkhardt

**Landhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Str. 7,**

64689 Grasellenbach

**Freitag, 06.11. ab ca. 14 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026**

400,- €/ 3 Tage/ 9 UE/ Gesamtgebühr enthält 318,- €

Hotellkosten Einzelzimmer + 82,- € Kursgebühr für die Yoga-Einheiten/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

**Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Alter Weg 63**

F, Multifunktionsraum

**Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 01.09.2026**

12 TN: 86,- €

10-11 TN: 104,- €

8-9 TN: 130,- €

16 Dienstage/ 32 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Bewegung / Fitness

### Hinweis

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

### Selbstverteidigung für Frauen

Körperliche Bedrohung und Gewalt gegen Frauen sind für viele leider Realität. In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, richtig einzuschätzen und selbstbewusst zu reagieren. Sie trainieren leicht umsetzbare Selbstverteidigungstechniken. Durch wiederholtes Üben stärken Sie Ihr Auftreten, bauen Hemmungen ab und lernen, klare Grenzen zu setzen. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.30

Andreas Buchta

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum  
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 15.10.2026**

8 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

4-5 TN: 130,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gesundheitskurs Gymnastik

Regelmäßige Gymnastik verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Mit gelenkschonenden Übungen trainieren wir die Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Abgerundet wird die Stunde durch intensives Stretching. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.01

Eva Roth

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

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Wirbelsäulengymnastik

Es erwarten Sie ein funktionelles Rückentraining, sowie sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Sie lernen alltagstaugliche Techniken für ein aktiveres, rückenfreundliches Leben.

Christian Löw

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

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Montage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.09.2026**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 14.09.2026**

### Starker Rücken und Co.

Rücken- und andere Schmerzen entstehen oft durch mangelnde, falsche oder einseitige Bewegung. Durch gezieltes Training der Muskulatur und Faszien sowie durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen wirken wir dem entgegen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ute Weber-Werne

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

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Donnerstage/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.04

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 03.09.2026**

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 03.09.2026**

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

### Rückengesundheit

Stark, flexibel, schmerzfrei. Ein kurzer, wirkungsvoller Kurs rund um Rückenstabilität und -gesundheit. Durch sanfte Übungen, Dehnungen und moderates Cardio-Training lassen sich Rückenbeschwerden effektiv lindern und neue Belastungen besser bewältigen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.07

Angelika Hob

**Rodgau (Hainhausen)**, Münchhausen-Schule, Alfred-Delp-Str. 2-12, Gymnastikraum

Fr, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.09.2026**

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Freitage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Rückenfit

In diesem Kurs stärken wir Ihre Rückenmuskulatur, verbessern Beweglichkeit und Haltung und beugen Verspannungen sowie Schmerzen vor. Mit Übungen aus Rückengymnastik, funktionellem Training und Mobilisation lernen Sie, Ihren Rücken im Alltag zu entlasten. Der Kurs eignet sich für Neueinsteigende und Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.08

Susanne Dey

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

Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 29.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstage/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Aktiv draußen am Trimm-Dich-Pfad

In entspannter Atmosphäre trainieren wir draußen am Trimm-Dich-Pfad. Im Mittelpunkt stehen leichtes Walking und einfache Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Bewegung an der frischen Luft fördert Ausdauer, Mobilität und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für Einsteigende sowie für Personen nach längeren Bewegungspausen besonders geeignet. Mitzubringen: wetterangepasste Sportkleidung und Schuhwerk, sowie ein Gymnastikband

Ro 03.02.09

Jessica Gruchot

**Waldfreizeitanlage Jügesheim**

Mi, 11.30-12.30 Uhr, **ab 09.09.2026**

10-11 TN: 43,- €

8-9 TN: 54,- €

6-7 TN: 72,- €

10 Mittwoche/ 13 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



Jessica Gruchot

### Fit durch Bewegung - Ausdauer und Mobilität

Dieser Kurs kombiniert Ausdauertraining mit Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen, um die Herz-Kreislauf-Fitness und Beweglichkeit zu verbessern. Durch dynamische, funktionelle Übungen werden Koordination und Balance gefördert. Der Kurs ist für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.11

Jessica Gruchot

**Rodgau (Hainhausen)**, Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 14.09.2026**

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Montage/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Fit ab 60 - für Frauen

Um gesund, fit und selbstständig zu bleiben, benötigen wir Bewegung! In diesem Kurs stärken Sie Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit durch Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries

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

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Mittwoche/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 09.09.2026**

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 09.09.2026**



### Active Isolated Stretching für den Alltag

Lösen Sie Verspannungen mit sanften, wiederholenden Dehnungen nach der Methode des Active Isolated Stretching. Die Übungen finden auf der Matte in Rücken- und Seitenlage statt und werden mit einem speziellen Trainingsband ausgeführt.

Susan Gutzzeit

**Rodgau (Dudenhofen)**; Bürgerhaus, kleiner Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

10 TN: 9,- €

8-9 TN: 11,- €

6-7 TN: 14,- €

Zzgl. 5,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.14 **Schwerpunkt: Unterkörper**

**Sa, 24.10.2026, 10.00-12.00 Uhr**

Ro 03.02.15 **Schwerpunkt: Oberkörper**

**Sa, 24.10.2026, 14.00-16.00 Uhr**

### Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehnenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.16

Jasmin Jacke

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

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Ganzheitliches Bodytraining - Fokus Rücken

Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken wir die Rumpfmuskulatur, verbessern die Haltung und beugen Verspannungen vor. Das Training kombiniert Kraft, Stabilität, Flexibilität und Entspannung und eignet sich für Neulinge und Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.17

Jasmin Jacke

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

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Fit Mix Mittwoch

Zu aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po (Ganzkörperworkout). Die Übungen werden schrittweise erklärt, Dehnungen am Ende sorgen für Entspannung. Geeignet für Neulinge und Wiedereinsteiger. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.18

Petra Göbel

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

Mi, 10.45-11.45 Uhr, **ab 02.09.2026**

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

14 Mittwoche/ 18 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Fit Mix Donnerstag

Inhalte und Gebühren siehe Kurs Ro 03.02.18

Ro 03.02.19

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

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.09.2026**



### Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.20

Eva Roth

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

Mi, 11.00-12.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Bodyworkout & Stretching

In diesem Kurs steigern wir Kraft, Ausdauer und Koordination durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Anschließend Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und helfen, Verspannungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.21

Angelika Hob

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

Do, 18.30-19.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Ganzheitliches Krafttraining für Rücken und Core

In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre Körpermitte. Ein ganzheitliches Krafttraining für Rücken-, Bauch- und Tiefenmuskulatur verbessert Stabilität, Beweglichkeit und Haltung. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten werden an alle Fitnesslevel angepasst. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.22

Jessica Gruchot

**Rodgau (Hainhausen)**, Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Fr, 11.00-12.00 Uhr, **ab 11.09.2026**

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

4-5 TN: 183,- €

10 Freitage/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Ein vielseitiges Training mit Spaßfaktor: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft werden gesteigert, abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden das Ganzkörpertraining ab. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

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

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Mittwoche/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Sie + Er - Gymnastik 60+

Dieses Ganzkörpertraining verbessert Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die durch Bewegung ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.24

Eva Roth

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

Mi, 09.45-10.45 Uhr, **ab 02.09.2026**

ab 12 TN: 47,- €

10-11 TN: 56,- €

8-9 TN: 70,- €

13 Mittwoche/ 17 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Mobil und beweglich - Stuhlgymnastik 60+

Mit sanften und effektiven Übungen, sitzend oder stehend, stärken wir die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und reduzieren das Sturzrisiko.

Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.25

Eva Roth

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

Mo, 10.00-11.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

6-7 TN: 86,- €

12 Montage/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining für den ganzen Körper. Es stärkt Herz-Kreislauf-System, Haltung, Balance und Koordination mit leicht erlernbaren Choreografien am Step, abgerundet durch Dehn- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

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

Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 25.09.2026**

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

16 Freitage/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar



## Functional Training

Ein Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen werden individuell angepasst, trainieren den ganzen Körper und stärken insbesondere die Körpermitte. Der Kurs ist auch für Menschen mit Handicap offen, sofern Sie mobil genug für die Übungen sind; bei Interesse bitte direkt Kontakt mit der vhs Rodgau aufnehmen. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie Sportschuhe für den Hallen- und Außenbereich, Theraband 2m Länge.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab 16.09.2026

ab 12 TN: 76,- €

10-11 TN: 91,- €

8-9 TN: 113,- €

14 Mittwoch/ 28 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Fit in den Sonntag

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz Ihrer Atmung und Körperstabilität schenken. Wir stärken Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen gehen Sie entspannt in den Sonntag. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

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

So, 09.00-10.00 Uhr, ab 06.09.2026

ab 12 TN: 58,- €

10-11 TN: 69,- €

8-9 TN: 86,- €

16 Sonntag/ 21 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Sanftes Pilates mit Beckenbodenschwerpunkt

Sanftes Pilates trifft gezieltes Beckenbodentraining. Bewusste Körperwahrnehmung, kontrollierte Bewegungen und ruhige Atmung stärken die tiefe Muskulatur und verbessern die Haltung. Das sanfte Übungsprogramm eignet sich besonders für Beginnende sowie für Personen, die nach längeren Bewegungspausen wieder in ein Training einsteigen möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.10

Jessica Gruchot

**Rodgau (Hainhausen)**, Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Fr, 09.00-10.00 Uhr, ab 11.09.2026

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Freitag/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pilates

Pilates ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Mit präzisen, fließenden Bewegungen stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Haltung und Beweglichkeit und fördern Ausgeglichenheit und innere Balance. Die Methode stärkt das „Powerhouse“ aus Bauch, Rumpf sowie Beckenboden und eignet sich für Einsteigende und Geübte. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.02.33

Susanne Dey

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

Di, 19.30-20.30 Uhr, ab 29.09.2026

ab 12 TN: 50,- €

10-11 TN: 60,- €

8-9 TN: 76,- €

14 Dienstag/ 19 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Prävention



### Präventives Krafttraining für Rücken und Wirbelsäule

Dieser Kurs stärkt gezielt die Rückenmuskulatur und verbessert die Haltung durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Funktionelle Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur fördern Beweglichkeit und Koordination. Die Inhalte werden an verschiedene Fitnesslevel angepasst. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.01

Jessica Gruchot

**Rodgau (Hainhausen)**, Studio Heinrich-Sahm-Str. 10, Eingang im Hinterhof

Mo, 10.30-11.30 Uhr, ab 14.09.2026

10 TN: 73,- €

8-9 TN: 92,- €

6-7 TN: 122,- €

10 Montag/ 13 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Prävention durch Bewegung 60+

Bewegung ist Leben – und bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen, ganzheitlichen Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bleiben Sie fit und beugen Verletzungen vor. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.04

Susanne Czaronek

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

Di, 09.45-10.45 Uhr, ab 01.09.2026

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

15 Dienstag/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs werden Kraft und Beweglichkeit verbessert: Muskulatur, die zur Abschwächung neigt, wird gekräftigt, verkürzte Muskulatur gedehnt und die Gelenke mobilisiert. Gleichzeitig wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.07

Monika Dries

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

Mo, 17.45-18.45 Uhr, ab 07.09.2026

ab 12 TN: 43,- €

10-11 TN: 52,- €

8-9 TN: 65,- €

12 Montag/ 16 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Sturzprävention

Aktiv bleiben bis ins hohe Alter! In diesem Kurs trainieren Sie mit Spaß Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, fördern Koordination, Reaktion sowie Gehfähigkeit und helfen, Stürzen vorzubeugen und somit Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.03.08

Radmila Feltes

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

Do, 15.00-16.00 Uhr, ab 03.09.2026

10-11 TN: 13,- €

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

3 Donnerstag/ 4 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Ernährung

### Schlank werden, schlank bleiben!

Sie möchten dauerhaft schlank sein und suchen einen Weg, der funktioniert? Der Kurs zeigt, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Psyche zusammenwirken und nachhaltige Veränderungen möglich werden können. Mitzubringen: Schreibmaterial

Ro 03.05.21

Mathias Hirsch

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

Sa, 16.01.2027, 10.00-13.00 Uhr

6 TN: 22,- €

4-5 TN: 32,- €

€ 32,- / 4 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Workshop: Was in Schwangerschaft und Stillzeit wirklich wichtig ist

Zwischen Empfehlungen, Verboten und widersprüchlichen Informationen geht der Überblick schnell verloren. In diesem Kurs erhalten Sie Orientierung, bauen Unsicherheiten ab und lernen, Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit alltagstauglich und entspannt zu gestalten. Dieses Webinar ist eine Kooperation mit anderen Volkshochschulen mit vielen Teilnehmenden.

Ro 03.05.15

Anica Buchta

So, 08.11.2026, 18.00-20.30 Uhr

25,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Wilde Kräuter im Spätsommer - Sammeln, Verarbeiten und Genießen

In diesem Workshop entdecken wir die Wildpflanzen der Saison. Bei einem kurzen Spaziergang sammeln wir Kräuter und Wurzeln, lernen Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Verwendung kennen und verarbeiten sie anschließend zu einem Kräuterprodukt zum Mitnehmen. Bitte Schneidebrett, Messer und Getränk mitbringen. Hunde mitzuführen ist nicht gestattet.

Ro 01.10.01

Katrin Krause / Martina Golusda

**Waldfreizeitanlage Weiskirchen**

Sa, 05.09.2026, 14.00-17.00 Uhr

Staffelgebühren:

10 TN: 13,- €

8-9 TN: 16,- €

6-7 TN: 22,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Wilde Herbstküche - Kräuterlikör und Oxydel selbst gemacht

Während des Workshops lernen Sie ausgewählte Wildpflanzen des Herbstes kennen und verarbeiten sie zu einem Kräuterlikör aus heimischen Früchten sowie zu einem winterlichen Oxydel zur Unterstützung des Immunsystems. Ein frisch zubereiteter Wildkräuter-Snack rundet den Workshop ab. Bitte Schneidebrett, Messer, kleine Flaschen und Getränk mitbringen; Teilnahme ab 18 Jahren.

Ro 01.10.02

Katrin Krause / Martina Golusda

**Rodgau (Weiskirchen)**, Christian-Zang-Haus, Raum 1, Schillerstr. 27 b

**Sa, 24.10.2026**, 14.00-16.00 Uhr

Staffelgebühren:

10 TN: 12,- €

8-9 TN: 15,- €

6-7 TN: 20,- €

Zzgl. 15,- € für Material (Barzahlung im Kurs)

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kochkurse

#### Hinweis:

**Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandschuh, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk.**

**Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.**

### Brotaufstriche und Antipasti - Rezeptideen aus der kalten Küche!

Knusprig gebackenes Joghurt-Baguette, vielfältige Brotaufstriche, bunte Kräutersalate und Gemüse-Antipasti lassen sich prima vorbereiten. Freuen Sie sich auf Zucchini-Käse-Röllchen mit Zitronendill, Lachstatar an Kräuterkäse, Fenchelsalat mit Himbeerdressing, Salbeibutter, Birnencarpaccio, Melonen-Smoothie und Beeren-Trifle! Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 15.09.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Farbenfrohe Ayurveda-Küche zum Wohlfühlen und Genießen!

Entdecken Sie vielseitige Rezepte aus der Tridosha-Küche auf Basis von fünf Gewürzmischungen. Von Orangen-Safran-Couscous und Polenta-Pfannkuchen über Mango-Pistaziensuppe, Rotkohlbratlinge und Spinat mit Tofu bis hin zu Fleisch- und Fischgerichten mit Naanbrot und süßem Bananenkuchen genießen Sie ein abwechslungsreiches Menü. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 29.09.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Herrschaftszeiten - Schmankerln ohne End! Bayern lässt grüßen!

Freuen Sie sich auf altbayerische Schwammerlsuppe, Presskopfsalat, Obatzter und Liptauer Käse mit Kümmelbrot und Radisalat. Dazu gibt es Fleischpflanzerl mit Bierzwiebeln, Kastanien-Krautwickel, Kartoffel-Birnen-Gratin mit Bavaria-Blu-Spinat und bunten Lauchkuchen. Zum süßen Schluss erwarten Sie Mohnkuchen und ein Wolpertinger-Cocktail. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 20.10.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Die Küche des Burgunds und der Champagne - Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche Frankreichs lebt von schlichter Raffinesse und erstklassigen Zutaten. Traditionelle Zwiebelsuppe mit Baguette, Quiche, Salat, Fisch, Fleisch, Geflügel und Gemüse – oft mit Wein zubereitet – stehen dabei im Mittelpunkt. Genießen Sie Meeresfrüchte, feine Käsesorten, Senf, Trüffel oder ein Sabayon mit Champagner. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 27.10.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Salam und Hallo! Willkommen an den Feuern der Beduinen!

Aromen aus 1001 Nacht: Wir kochen u. a. Linsensuppe, Pastilla, gefüllte „Zigarren“, Paprika-Taktouka, pikante grüne Bohnen mit Fladenbrot sowie eine Tajine mit Kalbfleisch und Pflaumen, abgerundet durch Orangensalat und Pfefferminztee. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 10.11.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Weihnachtsgeschenke aus der Küche - Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!

Zum knackigen Wintersalat mit Johannisbeer-Essig und Kräuteröl genießen Sie süße und herzhaftes „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Baguette. Freuen Sie sich auf Kürbis-Prosecco-Aufstrich, Chutneys, Pesto, Aprikosensenf, Essiggemüse, Trauben in Rotwein sowie Zitronen-Trüffel, Kaffee-Sahnelikör und Erdnusskekse als liebevolle Mitbringsel. Mitzubringen: Siehe Hinweis, kl. Flaschen und Gläser

Ro 03.05.06

Gabriele Andresen

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Di, 24.11.2026**, 18.00-21.45 Uhr

12 TN: 30,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zwiebel & Knoblauch - Charakterstarke Wunderknollen

In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig Zwiebeln und Knoblauch in der vegetarischen Küche eingesetzt werden können. Gemeinsam kochen wir ein komplettes Menü von Zwiebelbrot und Aufstrichen über Suppe und Ofengerichte bis hin zur karamellisierten Zwiebeltarte als süßem Abschluss. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Mo, 28.09.2026**, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Happy Halloween – Ein „Süßes oder Saures“-Menü

In diesem Halloween-Kochkurs steht der Spaß am kreativen, schaurigen Kochen im Mittelpunkt. Sie bereiten ein thematisch abgestimmtes Menü mit „blutigen“ Vorspeisen, gruseligen Hauptgerichten und süßen Horror-Desserts zu – perfekt für Ihre nächste Halloween-Party. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.11

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Mo, 26.10.2026**, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Soulfood im Herbst - Etwas Warmes braucht der Mensch!

Wenn die Tage kürzer werden, wärmt gutes Essen Körper und Seele. In diesem Kurs kochen wir herbstliche Gerichte mit regionalen Zutaten – von Dinkel-Kranz und gefüllten Pilzen über cremige Suppe und deftige Pfannengerichte bis hin zu warmen Desserts wie Heidelbeer-Schmarrn und Bratapfel-Tiramisu. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.12

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Mo, 16.11.2026**, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Leichte Weihnacht – ein Low Carb-Weihnachtsmenü

In diesem Kurs kochen Sie ein festliches Low-Carb-Menü mit klassischen Aromen, aber weniger Kohlenhydraten. Hüttenkäsetaler und winterlicher Hummus als „Gruß aus der Küche“, ein feines Rote-Bete-Tatar zur Vorspeise und einen Feldsalat-Cappuccino als Suppe. Im Hauptgang bereiten wir Fenchel-Hähnchen und Lachs mit Blumenkohl-Püree zu. Zum Abschluss gibt es Chocolate-Fudge und Brownies. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.13

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Mo, 07.12.2026**, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Detox-Küche – leicht, basisch & alltagstauglich

In diesem Kurs lernen Sie einfache, wohlschmeckende Rezepte kennen, die den Stoffwechsel anregen und den Speiseplan basisch und ausgewogen gestalten. Gemeinsam kochen wir ein vollständiges Detox-Menü: Haferflocken-Brötchen mit Karotten-Ingwer-Aufstrich, grünes Süppchen, Quinoa-Gemüse-Pfanne und gefüllte Süßkartoffeln. Zum Abschluss gibt es Chia-Pudding mit Beeren und Energy Balls. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.14

Susanne Auweiler

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Mi, 13.01.2027**, 17.45-21.45 Uhr

12 TN: 29,- €

10-11 TN: 33,- €

8-9 TN: 38,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Korean Streetfood - Kulinarisches Abenteuer in Korea

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der koreanischen Streetfood-Küche. Erleben Sie die unverwechselbaren Aromen und den einzigartigen Geschmack, der die Esskultur Koreas prägt. Gemeinsam bereiten wir Gimhap mit Gemüse und Bulgogi Rindfleisch, scharfe Tteokbokki, weiche Reiskuchen mit einer würzigen Sauce und süße Hotteoks mit Zimt und Nüssen zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten

und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.16

Monika Jezek

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Do, 17.09.2026**, 17.30-21.45 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Singaporean Flavours -

### Die Aromen Singapurs entdecken!

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise nach Singapur! Lassen Sie sich von den lebendigen Aromen dieser einzigartigen Stadt verzaubern. Gemeinsam bereiten wir knusprige Deep Fried Spring Rolls, würzige Laksa und das Kokos-Dessert Peranakan Hoon Kueh zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.17

Monika Jezek

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Do, 21.01.2027**, 17.30-21.45 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pierogi - Traditionelle polnische Teigtaschen handgemacht!

Erleben Sie die traditionelle Kunst der Pierogi-Zubereitung: Wir stellen gemeinsam den Teig her, bereiten drei Füllungen zu, formen die Teigtaschen, garen und braten sie und genießen sie anschließend mit passenden Toppings. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.18

Monika Jezek

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Do, 26.11.2026**, 17.30-21.30 Uhr

10 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

6-7 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Indische Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche – von würzigen Currys über aromatischen Reis bis hin zu frisch gebackenem Fladenbrot. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Gerichte zu, lernen den Umgang mit typischen Gewürzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel und Garam Masala und erhalten praktische Tipps für die einfache Umsetzung zu Hause. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.19

Venkata Pasupuleti

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Do, 22.10.2026**, 17.30-21.45 Uhr

12 TN: 35,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Indo-German Fusion

In diesem Kurs kombinieren wir indische Gewürze wie Garam Masala mit klassischen deutschen Zutaten und bereiten ein mehrgängiges Indo-German-Fusion-Menü zu. Sie erhalten eine Einführung in Gewürze und Zutaten, lernen kreative Kombinationen kennen und genießen das Menü anschließend in entspannter Runde. Mitzubringen: Siehe Hinweis

Ro 03.05.20

Venkata Pasupuleti

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32

**Do, 05.11.2026**, 17.30-21.45 Uhr

12 TN: 35,- €

10-11 TN: 39,- €

8-9 TN: 44,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Kommunikation

### Kommunizieren trotz sprachlicher Barrieren

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, Inhalte auch dann zu vermitteln, wenn Ihr Gegenüber kaum oder kein Deutsch spricht. Sie nutzen einfache Sprache gezielt und setzen nonverbale sowie visuelle Mittel bewusst ein. Praktische Übungen, Austausch und Reflexion helfen, Missverständnisse zu reduzieren, Vertrauen aufzubauen und Lern- oder Arbeitsprozesse zugänglicher zu gestalten.

Ro 04.00.01

Anette Vanderwege

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

**Sa, 14.11.2026**, 10.00-16.00 Uhr

10 TN: 22,- €

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch für Anfänger A1.1

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg in die deutsche Sprache für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt bauen Sie Wortschatz, Aussprache und Grammatik auf; Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie am ersten Abend.

Ro 04.04.01

Ahmad Al Tayeb

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Mi, 17.00-19.15 Uhr, ab 02.09.2026

€ 58,- / 13 Mitwoche/ 39 UE/ Sondergebühren Keine weitere Gebührenermäßigung möglich



## Deutsch A2.5

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Auf Niveau A2 vertiefen Sie Wortschatz, Grammatik und Alltagsdialoge, sodass Sie sich in routinemäßigen Situationen sicher verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A 2.2“, Hueber Verlag, ISBN: 978- 3196010831, ab Lektion 12

Ro 04.04.02

Birgit Walter

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Di, 08.30-11.50 Uhr, **ab 01.09.2026**

€ 90,-/ 15 Dienstage/ 60 UE/ Sondergebühren

Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

## Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag das Wichtigste verstehen und sagen können, aber Artikel, Endungen und Satzstellung noch sicherer beherrschen möchten. Sie üben Konversation, Grammatik und Wortschatz und bereiten sich bei Bedarf auch auf eine B1/B2-Prüfung vor. Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, A2.2, ISBN 978-3-19-801083-9 ab Lektion 12

Ro 04.04.03

Jens Chobotsky

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

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.15-19.45 Uhr, **ab 01.09.2026**

€ 48,-/ 16 Dienstage/ 32 UE/ Sondergebühren Keine

weitere Gebührenermäßigung möglich

## Englisch

### Englisch A1.1

Sie möchten Ihre englische Kommunikation verbessern oder neu einsteigen? In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und grundlegende Grammatik korrekt anzuwenden – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.06.01

Tazeen Sadaf Khan

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 02.09.2026**

10 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Englisch A2.2

Der Kurs vermittelt praxisnah grundlegende Englischkenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Kommunikation für Alltag und Beruf. Ziel ist es, Sicherheit auf A2-Niveau im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben zu gewinnen und die Freude am Englischlernen zu stärken. Kursbuch: Cornelsen Verlag: A New Start. Englisch für Wiedereinsteiger, ISBN 978-3-464-06166-4, ab Lektion 5

Ro 04.06.02

Tazeen Sadaf Khan

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

8 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

4-5 TN: 243,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Englisch A2.3

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen: Sie vertiefen Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik, stellen und beantworten einfache Fragen und können danach einfache Sätze verstehen und verwenden. Lehrbuch: Cornelsen Verlag, Easy English A2: Band 1, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 1

Ro 04.06.03

Terry Grell

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

Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 20.10.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

### Englisch am Vormittag B2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse vormittags in entspannter Atmosphäre auffrischen? In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Sprech- und Hörverständnis, wiederholen wichtige Grammatik und erweitern gezielt Ihren Wortschatz für Alltag und anspruchsvollere Themen.

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 3

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 03.09.2026**

ab 12 TN: 76,- €

10-11 TN: 91,- €

8-9 TN: 113,- €

14 Donnerstage/ 28 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Französisch

### Französisch B1

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

Ro 04.08.07

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrums, Alter Weg 63F,

Seminarraum 2

Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 09.09.2026**

12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Französisch B2

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit unterschiedlichen und ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute“. So wird Französisch intensiv und mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen.

Ro 04.08.08

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrums, Alter Weg 63F,

Seminarraum 2

Mi, 09.15-10.45 Uhr, **ab 09.09.2026**

12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Italienisch

### Italienisch A1.1 „Insieme in Italia“

Ein Einsteigerkurs für alle, die keine oder nur geringe Italienischkenntnisse haben und in entspannter Atmosphäre die Grundlagen für alltägliche Gespräche lernen möchten. Dabei sammeln Sie erste Spracherfahrungen und erhalten Einblicke in Kultur und Alltag Italiens. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Ro 04.09.01

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Weiskirchen)**, Christian-Zang-Haus, Raum 1,

Schillerstr. 27 b

Do, 11.30-13.00 Uhr, **ab 17.09.2026**

8-9 TN: 81,- €

6-7 TN: 108,- €

4-5 TN: 162,- €

10 Donnerstage/ 20 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Italienisch für Einsteiger A1.1

In diesem Anfängerkurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt: Mit einfachen Dialogen, praktischen Redewendungen und spielerischen Übungen lernen Sie typische Alltagssituationen wie Einkaufen, Restaurantbesuche oder Begrüßungen. Grammatik und Wortschatz werden natürlich in Gespräche eingebettet, ergänzt durch landeskundliche Einblicke. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Ro 04.09.02

Giuseppina Giaveri-Keusch

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 16.00-17.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Mittwoche/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Dinovo! Italienisch A1 - Wiederholen, Aktivieren, Kommunizieren

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen A1-Kurs besucht haben. Spaß und Kommunikation stehen im Vordergrund, Inhalte auf A1-Niveau werden aufgefrischt und gemeinsam für das Sprachniveau A2 geübt. Lehrbuch: Intermezzo A1 ISBN: 978-3192096006, ab Lektion 2

Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum,

Puiseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 11.00-12.30 Uhr, **ab 07.09.2026**

10-11 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

6-7 TN: 140,- €

13 Montage/ 26 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Italienisch A1.4 - Azzurro**

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache (Niveau A1). Sie lernen einfache Gespräche über Alltagsthemen zu führen und erhalten einen Einblick in die italienische Kultur und Lebensweise. Der Unterricht legt besonderen Wert auf Kommunikation und praktische Anwendung der Sprache. Lehrbuch: Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 5/6.

Ro 04.09.09

Daniela Tosi Grommes

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 15.09.2026**

10 TN: 32,- €

8-9 TN: 41,- €

6-7 TN: 54,- €

5 Dienstage/ 10 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.5 - Azzurro**

Folgekurs von Ro 04.09.09 mit 5 Terminen. Inhalte, Raum und Gebühren siehe oben.

Ro 04.09.10

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 24.11.2026**

**Italienisch A1-A2 - Azzurro**

Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf das Sprachniveau A2 vor und richtet sich an alle, die bereits gute Italienischkenntnisse auf A1-A2-Niveau mitbringen. Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen zugleich spannende Einblicke in Kultur und Alltag Italiens – ciao a presto! Lehrbuch: Azzurro A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-12-525521-0, ab Lektion 6

Ro 04.09.05

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Weiskirchen)**, Christian-Zang-Haus, Raum 1, Schillerstr. 27 b

Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.09.2026**

8-9 TN: 113,- €

6-7 TN: 151,- €

4-5 TN: 227,- €

14 Donnerstage/ 28 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Viaggiamo in Italia - Italienisch A2.6**

In diesem Kurs bereiten Sie sich spielerisch auf Ihre nächste Italienreise vor und vertiefen Ihre Kenntnisse bis zum Sprachniveau B1. Sie üben, sich sicher im Urlaub zu verständigen und gewinnen Einblicke in Kultur und Lebensart. Der Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet. Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3, ab Lektion 4

Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 09.30-11.00 Uhr, **ab 07.09.2026**

ab 12 TN: 70,- €

10-11 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

13 Montage/ 26 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Italiano B1 „Come parlare“**

In diesem Italienischkurs Niveau B1 vertiefen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse. Ihre Sprachfertigkeiten werden systematisch gestärkt und Schritt für Schritt nähern Sie sich Sprachniveau B2. Für eine Teilnahme benötigen Sie solide Vorkenntnisse auf B1-Niveau. Lehrbuch: Universitalia 2.0 B1/B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-165464-1, ab Lektion 1

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 04.09.2026**

10 TN: 84,- €

8-9 TN: 105,- €

6-7 TN: 140,- €

13 Freitage/ 26 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch B1**

Italienisch für Fortgeschrittene. Parlare, leggere e discutere. E naturalmente anche un po' di grammatica. Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525509-8, ab Lektion 9

Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 02.09.2026**

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

6-7 TN: 162,- €

15 Mittwoche/ 30 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Conversazione in italiano B2**

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

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 129,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Dienstage/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Spanisch für die Reise A1.2**

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? In diesem Anfängerkurs lernen Sie spielerisch erste Wörter und Sätze für typische Alltagssituationen wie Hotel, Markt oder Restaurant; auch neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 – Hybride Ausgabe allango, 978-3-12-525349-0, ab Lektion „el campo“.

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 01.09.2026**

ab 12 TN: 81,- €

10-11 TN: 97,- €

8-9 TN: 122,- €

15 Dienstage/ 30 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Spanisch A1.10**

Wir lernen Grammatik mit Spaß, sowie sich in Alltagssituationen gut auszudrücken. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10/11

Ro 04.22.04

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 08.55-10.10 Uhr, **ab 17.09.2026**

ab 12 TN: 49,- €

10-11 TN: 59,- €

8-9 TN: 74,- €

11 Donnerstage/ 18 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Spanisch A2.8**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5/6

Ro 04.22.08

Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Do, 10.20-11.50 Uhr, **ab 17.09.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Donnerstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

## Spanisch

**Spanisch für Anfänger A1.1**

Starten Sie ohne Vorkenntnisse und lernen Sie die spanische Sprache kennen. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, grundlegende Redewendungen, führen erste Gespräche und bauen Wortschatz und Grammatik auf. Die Dozentin vermittelt Ihre Muttersprache und gibt authentische Einblicke in die Kultur spanischsprachiger Länder. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.01

Marlene Fuentes-Rivera

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 16.09.2026**

8-9 TN: 97,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 194,- €

12 Mittwoche/ 24 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich:  
[www.vhs-rodgau.de](http://www.vhs-rodgau.de)

**Spanisch B1.5**

Este curso está dirigido a los participantes que han terminado el nivel A2 y que quieren repetir y mejorar sus conocimientos del idioma español. Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2, 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 **15.09.2026**

ab 12 TN: 54,- €

10-11 TN: 65,- €

8-9 TN: 81,- €

10 Dienstage/ 20 UE/ ab 13 TN ermäßigbar

**Spanisch B2 - Konversation**

Este curso va dirigido a quienes hayan terminado el nivel B1-B2 y que quieran repetir o reforzar sus conocimientos de español. Discutiremos diferentes temas de actualidad o de interés personal en un ambiente ameno y relajado. ¡venga a conversar con nosotros!

Ro 04.22.11

Betty Sarabia

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule,  
Nordring 32, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **01.09.2026**

8 TN: 89,- €

6-7 TN: 119,- €

4-5 TN: 178,- €

11 Dienstage/ 22 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**IT- und Medienkompetenz****Excel-Grundkurs**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Excel kennen: Sie machen sich mit der Arbeitsoberfläche vertraut, erstellen Tabellenstrukturen und lassen Excel für Sie rechnen. Sie lernen einfache Formeln, das Verknüpfen von Ergebnissen und das Arbeiten mit Vorlagen kennen. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.01

Ralph Robert Beier

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Mo, 23.11.2026, 15.00-18.00 Uhr**

**Mi, 25.11.2026, 15.00-18.00 Uhr**

8 TN: 51,- €

6-7 TN: 65,- €

4-5 TN: 93,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf**

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, was hinter dem Begriff „KI“ steckt und wie Sie moderne Anwendungen sinnvoll und sicher zum Schreiben, Planen, Analysieren und Kommunizieren nutzen können. Sie lernen gängige KI-Tools kennen, probieren konkrete Einsatzmöglichkeiten direkt aus und erhalten einen Blick auf aktuelle Entwicklungen und Trends. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.02

Ralph Robert Beier

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

**Di, 24.11.2026, 17.00-20.45 Uhr**

8 TN: 26,- €

6-7 TN: 35,- €

4-5 TN: 53,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Smartphone oder Schwierigkeiten bei der Nutzung? Während individuellen Einzelterminen zeigt Ihnen der Dozent, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Funktionen wie WhatsApp oder SMS nutzen und Sicherheitsfeatures einstellen. Bitte mitbringen: Ihr Android-Smartphone, Ladekabel, Betriebsanleitung. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Tobias Krauß

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

18,- € je halbe Stunde/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.01.03

**Mi, 21.10.2026, 15.00-17.00 Uhr**

Ro 05.01.04

**Mi, 09.12.2026, 15.00-17.00 Uhr**

**Gesund digital - Krankenkassen-Apps sicher nutzen**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Apps und Online-Angebote Ihrer Krankenkasse sowie Doctolib sicher nutzen – von der Anmeldung über das Hochladen von Dokumenten bis zur Terminvereinbarung und Nutzung der ePA. Sie erhalten praktische Tipps für Rezeptbestellung, Krankmeldungen und die sichere Kommunikation mit Arztpraxen und üben den Einsatz auf Smartphone, Tablet oder PC; eigene Geräte und Zugangsdaten können gerne mitgebracht werden. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.05

Ina Begerow

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

Di, 16.30-18.45 Uhr, ab **20.10.2026**

6 TN: 84,- €

4-5 TN: 126,- €

4 Dienstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Social Media Basics - Schritt für Schritt in die digitale Welt**

In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die wichtigsten sozialen Netzwerke wie Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, LinkedIn, Threads und X. Sie lernen, Profile anzulegen, Beiträge und Fotos zu erstellen, Privatsphäre-Einstellungen zu



nutzen und Fake-News sowie Betrugsversuche besser zu erkennen; bitte bringen Sie Smartphone, Tablet oder Laptop und vorhandene Zugangsdaten mit. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.06

Ina Begerow

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

Di, 14.00-16.15 Uhr, ab **20.10.2026**

6 TN: 84,- €

4-5 TN: 126,- €

4 Dienstage/ 12 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Eigene Website erstellen und pflegen mit WordPress**

In diesem Kurs lernen Sie mit WordPress eigene Websites zu erstellen, zu gestalten und zu pflegen – ohne Programmierkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung: von der Installation bis zur Veröffentlichung einer funktionsfähigen Beispiel-Website. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.08

Michael Kreisler

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab **22.10.2026**

8 TN: 102,- €

6-7 TN: 130,- €

4-5 TN: 186,- €

8 Donnerstage/ 16 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung





### Einführung in 3D-Druck und CAD

Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundlagen des 3D-Drucks und der computergestützten Konstruktion (CAD). Sie lernen, wie 3D-Druckverfahren und Materialien funktionieren, einfache Modelle mit „Fusion 360“ zu erstellen und diese bis zur druckfertigen 3D-Datei (STL) vorzubereiten. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.09

Michael Kreisler

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG  
Sa, 09.00-13.00 Uhr, ab 17.10.2026

8 TN: 68,- €

6-7 TN: 87,- €

4-5 TN: 124,- €

2 Samstag/ 11 UE/

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### iPhone und iPad Grundkurs

In diesem Kurs entdecken Sie an zwei Terminen die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads. Sie lernen E-Mails zu senden und zu empfangen, Fotos zu verschicken, nützliche Apps zu installieren und wieder zu löschen, Einstellungen sinnvoll anzupassen und zu verstehen, wie künstliche Intelligenz Sie im Alltag unterstützen kann. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit; der Kurs ist nicht für Android-Geräte geeignet. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, PC-Schulungsraum im UG

**Mo, 23.11.2026**, 18.00-21.00 Uhr

**Mi, 25.11.2026**, 18.00-21.00 Uhr

8 TN: 42,- €

6-7 TN: 56,- €

4-5 TN: 84,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs - Traumberuf YouTuber?

#### Ein Blick hinter die Kulissen

Influencer, Streamer oder Content Creator: Für viele ein Traumjob. Doch wie sieht der Alltag wirklich aus? Der Kurs bietet einen Realitäts-Check aus der Praxis. Behandelt werden Technik, Schnitt und Storytelling sowie Algorithmus, Zeitaufwand und Verdienstmöglichkeiten. Vom Hobby zum Business: Was braucht man, um auf YouTube & Co. erfolgreich zu sein?

Ro 01.05.01

Martin Koytek

**Di, 22.09.2026**, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar



### Online-Kurs: Was treiben meine Kinder/ Enkel im Internet?

Unsere Kinder/Enkel wachsen in einer digitalen Welt auf. Warum spielen sie „Minecraft“ oder „Roblox“? Wer sind Influencer auf TikTok und YouTube? Dieser Kurs baut Brücken zwischen Generationen ab. Wir schauen uns typische Apps an, erklären Faszination und Risiken (z. B. Kostenfallen, Cybermobbing) und zeigen, wie Sie mit Kindern und Enkeln auf Augenhöhe ins Gespräch kommen.

Ro 01.05.02

Martin Koytek

**Mi, 23.09.2026**, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

ab 13 TN ermäßigbar



### Online-Kurs: Fakt oder Fake?

#### KI und Desinformation

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos konfrontiert - doch was stimmt? Durch KI (z. B. Deepfakes) lassen sich Inhalte täuschend echt fälschen. Der Workshop zeigt, wie Desinformation funktioniert und wie Sie gefälschte Bilder erkennen. Sie lernen, Quellen mit einfachen Tools zu überprüfen und Informationen besser einzuordnen.

Ro 01.05.03

Martin Koytek

**Do, 24.09.2026**, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar



### Online-Kurs: Content Creation -

#### The professional way!

Weg vom Smartphone, hin zum cineastischen Look: Der Workshop zeigt, wie professionelle Videos entstehen. Wir verlassen den Automatik-Modus und erarbeiten das Zusammenspiel von Blende, ISO und Verschlusszeit. Zudem lernen Sie ein 3-Punkt-Licht-Setup kennen und vergleichen Kameraton mit Richtmikrofonen. Ziel: High-End-Qualität mit dem eigenen Equipment.

Ro 01.05.04

Martin Koytek

**Fr, 25.09.2026**, 17.30-22.30 Uhr

8-9 TN: 24,- €

6-7 TN: 32,- €

4-5 TN: 49,- €

Schülerermäßigung, ab 13 TN generell ermäßigbar



### Systemische Methoden im Einsatz

Neue Perspektiven für Alltag und Beruf! In diesem Workshop erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Grundhaltungen und Werkzeuge des systemischen Arbeitens. Sie lernen, Zusammenhänge und Muster in Beziehungen und Alltagssituationen besser zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und in komplexen Situationen lösungsorientiert zu handeln.

Ro 05.06.02

Anette Vanderwege

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

**Sa, 05.12.2026**, 10.00-16.00 Uhr

8-9 TN: 27,- €

6-7 TN: 36,- €

4-5 TN: 54,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Sketchnoting für Einsteiger

Sketchnotes machen aus langweiligen Mitschriften klare, visuelle Notizen – ob für Meetings, Vorlesungen oder Lernmaterialien. In diesem Workshop lernen Sie einfache Symbole, den Einsatz von Schrift und strukturierte Seitenlayouts kennen und entwickeln mit Freude und Kreativität Ihren eigenen Sketchnote-Stil. Bitte mitbringen: Zeichenblock mit Blankopapier, schwarze und bunte Fineliner.

Ro 05.06.03

Isabel Tzschentke

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 14.11.2026**, 13.30-17.45 Uhr

8 TN: 20,- €

6-7 TN: 27,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Sketchnoting Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Sketchnotes oder den Einsteigerkurs besucht? In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie die Grundlagen, arbeiten mit komplexeren Layouts, erweitern Ihre Symbolbibliothek und entdecken neue Möglichkeiten, visuelle Notizen kreativ und vielfältig einzusetzen. Mitzubringen: DIN A4 Papier oder Zeichenblock/-heft und Fineliner in schwarz und bunt

Ro 05.06.04

Isabel Tzschentke

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**Sa, 30.01.2027**, 13.30-17.45 Uhr

8 TN: 20,- €

6-7 TN: 27,- €

4-5 TN: 41,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Softskills

### Seminare und Workshops lebendig gestalten

In diesem Workshop lernen Sie praxisnahe Methoden kennen, um Seminare und Workshops lebendig und aktivierend zu gestalten. Sie erproben kreative Übungen, den gezielten Medieneinsatz und Strategien für den souveränen Umgang mit Gruppenprozessen.

Ro 05.06.01

Anette Vanderwege

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

**Sa, 19.09.2026**, 10.00-16.00 Uhr

**So, 20.09.2026**, 10.00-16.00 Uhr

10 TN: 43,- €

8-9 TN: 54,- €

6-7 TN: 72,- €

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Punkten mit der rodgaucard!**