

## Programm 1. Halbjahr 2025

Februar bis August



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

Informationen zu den  
anderen Volkshochschulen  
im Kreis Offenbach



## Informationen

### Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.  
**Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231**  
**Fax: 06106 693-2009**  
**E-Mail: [info@vhs-rodgau.de](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: Samstag, der 01.02.2025**

### Teilnahmebedingungen

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

### Anmeldung

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

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

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

**Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Hefende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:**

**Volkshochschule Rodgau**  
 Rathaus Jügesheim  
 Hintergasse 15, 63110 Rodgau

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

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

### Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

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

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschriftinzug 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 75% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

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

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

### Gebührenermäßigung

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

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

### Rücktritt

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

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.  
 b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

**20 – 14 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

**13 – 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

**6 – 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.



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

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

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

### Sonstige Bedingungen

#### Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein, dann gilt diese.

#### Teilnahmebescheinigungen:

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

#### Versicherung:

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

#### Hausordnung:

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

#### Programmhinweis:

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

#### Datenschutz:

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

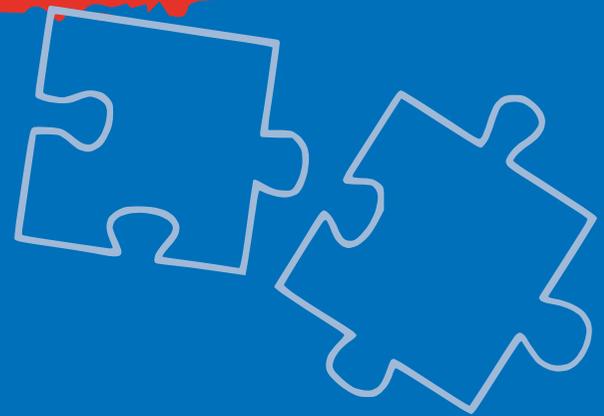
### Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

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

**NEU bei der vhs Rodgau:  
 Punkten mit der rodgaucard!**

# rodgaucard

**Ab dem  
neuen  
Semester!**



**Volkshochschule  
Rodgau**

**vhs Rodgau & rodgaucard:  
Wissen sammeln, Vorteile genießen!**

**Mehr Informationen unter  
[www.rodgaucard.de/punktepartner](http://www.rodgaucard.de/punktepartner)**



GESELLSCHAFT

## Exkursionen

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass die Führungen mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei sind.

### Kunst- und Architekturführung in der Deutschen Bundesbank, Frankfurt

Besuchen Sie die hessische Hauptverwaltung der Deutschen Bundesbank.

Ro 01.09.01

Silke Ott

Frankfurt am Main

Di, 04.02.2025, 16.00-20.00 Uhr

€ 5,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 16:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Die Zeil - eine spannende Straße - Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Erkunden Sie mit Christian Setzepfandt die Zeil, von der Hauptwache zur Friedberger Anlage.

Ro 01.09.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 21.03.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 24,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Die Hanauer Landstraße - eine Straße im Wandel

- Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Erleben Sie mit Christian Setzepfandt eine der großen Ausfallstraßen Frankfurts. Auch kulinarisch gibt es etwas zu entdecken.

Ro 01.09.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 30.05.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 40,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

## Finanzen

### Immobilienkauf - gewusst wie

*Kleingruppe*

Sie suchen Ihre Traumimmobilie? Eine sorgfältige Vorbereitung beim Kauf einer Immobilie ist entscheidend. Dazu dient dieser Workshop. Wir behandeln folgende Fragen:

1. Welche Art von Immobilie passt am besten zu meinen Bedürfnissen?
2. Wie hoch ist der aktuelle Marktwert der Immobilie?
3. Wie ist meine Kreditwürdigkeit und wie viel Eigenkapital brauche ich?
4. Gibt es versteckte Kosten, die ich bei diesem Kauf beachten sollte?
5. Welche Fallen können in einem Kaufvertrag stecken?

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Fr, 16.05.2025, 17.00-21.30 Uhr

€ 30,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Erbrecht - Grundlagenkurs

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt:

1. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?
2. Wie erstelle ich ein wirksames Testament und wie wird es durch den Pflichtteil beeinflusst?
3. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?

Ro 01.03.02

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Fr, 04.04.2025, 18.00-20.30 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 14,- min. 8 Teilnehmende

### Vom Sparer zum Aktionär

*Kleingruppe*

Sie wollten schon länger mal in Aktien investieren, doch an den Aktienmarkt trauen Sie sich nicht so recht heran, weil Sie sich (noch) zu wenig damit auskennen? Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Anlageformen. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

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

Sa, 29.03.2025, 09.30-12.30 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09.30-12.30 Uhr

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Pädagogik, Erziehung und Familie



### PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular PEKiP® finden Sie im Downloadbereich.

Gabriele Ginn

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

Seminarraum 3

€ 106,- / 10 Tage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11

Mo, 09.15-10.45 Uhr, ab 03.02.2025

Ro 01.05.12

Di, 09.15-10.45 Uhr, ab 04.02.2025

## Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

### Positive Psychologie im Alltag:

**Glücklich leben**

- Kleingruppe

Entdecken Sie die inspirierenden Prinzipien der positiven Psychologie und lernen Sie, wie Sie mehr Zufriedenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag integrieren können. In diesem interaktiven Kurs erarbeiten Sie praktische Techniken, um Dankbarkeit, Achtsamkeit und positive Denkmuster zu fördern. Durch kreative Übungen und gemeinschaftliche Reflexionen erleben Sie, wie kleine Veränderungen im Denken und Handeln große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben können.

Ro 01.06.01

Jessica Depireux, Psychologin

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

Sa, 01.03.2025, 09.00-14.00 Uhr

€ 26,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Emotionsregulation im Alltag

*Kleingruppe*

Lernen Sie, Ihre Emotionen besser zu verstehen, auf dahinterliegende Bedürfnisse einzugehen und starke Gefühle zu regulieren. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie hilfreiche Werkzeuge und Techniken zur Identifizierung Ihrer Gefühle und entwickeln Strategien, um in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben. Durch interaktive Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden erfahren Sie, wie Sie Ihre emotionale Intelligenz fördern können, um mehr Ausgeglichenheit und Harmonie in Ihren Alltag zu bringen.

Ro 01.06.02

Jessica Depireux, Psychologin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Sa, 08.03.2025, 09.00-14.00 Uhr

€ 26,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Empowerment für Frauen

### Kleingruppe

In diesem einfühlsamen Workshop haben Frauen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer Ganzheit zu entdecken und zu akzeptieren. Hier lernen Sie, sich so anzunehmen, wie Sie sind, und Ihre individuelle Stärke zu entfalten. Durch inspirierende Übungen, den Austausch mit Gleichgesinnten und wertvolle Impulse stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und finden zu innerer Klarheit.

Ro 01.06.03

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Fr, 28.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 15,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Stressmanagement & Burnout Prävention

### - Kleingruppe

In diesem dynamischen Kurs entdecken Sie innovative Techniken zur Stressbewältigung und Resilienz-Stärkung. Lernen Sie durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen wie beispielsweise Achtsamkeit, Entspannung und effektives Zeitmanagement Ihnen helfen, stressigen Situationen gelassen zu begegnen.

Ro 01.06.04

Jessica Depireux, Psychologin

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Fr, 07.03.2025, 16.00-20.00 Uhr

€ 21,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Ich bin dann mal ich

### - Persönlichkeitsentwicklung

#### Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die sich selbst besser kennenlernen und gemeinsam wachsen möchten. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, sich in verschiedenen Lebenssituationen auszuprobieren und spielerisch an Ihrer Potenzialentwicklung zu arbeiten. Sie lernen Methoden zur Reflexion Ihrer Gedanken und Emotionen, um herausfordernde Situationen besser zu meistern. Durch Situationsimulationen und den Austausch in der Gruppe profitieren Sie von den Erfahrungen der anderen und entwickeln wertvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung.

Mitzubringen: Dicke Socken, diverse Kleidungsstücke, um in verschiedene Rollen zu schlüpfen, sowie Offenheit, Toleranz und gute Laune!

Ro 01.06.05

Yasminé Schmidt

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

Sa, 09.00-13.00 Uhr, ab 29.03.2025

€ 46,- / 2 Samstage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Die Bedeutung der Farben und die Kunst, sie richtig anzuwenden

Bei einer Präsentation, einem Vortrag oder bei der Wohneinrichtung - Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Auch in der nonverbalen Kommunikation hat Farbe ihren Stellenwert. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

Ro 01.06.06

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum,

Seminarraum 2

Di, 18.03.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,- min. 12 Teilnehmende

€ 11,- min. 10 Teilnehmende

€ 13,- min. 8 Teilnehmende

## Online-Kurs Kommunikation (Grundkurs)

Sie lernen, wie Sie Konflikte durch verbale und non-verbale Sprache abwenden, lösen und minimieren. Je besser Sie sich gegenseitig mit der Psychographie kennen, desto einfacher ist es, entsprechend Ihrer Stärken zu kommunizieren und zu handeln. Hier lernen Sie den Mix aus Ihrer wahren Identität und der dazugehörigen, passenden Kommunikation.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), Webcam, Headset empfohlen. Meeting-Software: Zoom.

Ro 01.06.10

Linna Schatton, Beziehungscoach

**Online-Kurs**

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 10.03.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Montage / 12 UE

## Grundkurs Kommunikation

Kursinhalt siehe Ro 01.06.10

Ro 01.06.11

Linna Schatton, Beziehungscoach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.03.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Donnerstag / 12 UE

## Online-Kurs Erweiterte Kommunikation im Alltag

Sie lernen, wie Sie Konflikte durch verbale und non-verbale Sprache abwenden, lösen und minimieren. Aufbauend auf Ihrer psychographischen Identität kommen weitere tiefgründige, praktische und funktionierende Kommunikationsmodelle dazu, um Ihre Fähigkeiten im Alltag und in Ihren wertvollsten Beziehungen zu verfeinern. So bauen Sie wahrhaftige Beziehungen auf.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), Webcam, Headset empfohlen. Meeting-Software: Zoom.

Ro 01.06.12

Linna Schatton, Beziehungscoach

**Online-Kurs**

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 28.04.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Montage / 12 UE

## Erweiterte Kommunikation im Alltag

Kursinhalt siehe Ro 01.06.12

Ro 01.06.13

Linna Schatton, Beziehungscoach

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.05.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Donnerstag / 12 UE



KULTUR - GESTALTEN

## Theater

### Lachen ohne Drehbuch - Improvisationstheater

Freuen Sie sich auf einen Improvisationstheaterkurs, in dem Lachen und Kreativität im Mittelpunkt stehen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Leben mit einem Augenzwinkern betrachten und für einen Moment den Alltag vergessen möchten. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Spaß zu haben, sich auszuprobieren und die eigene Spontaneität zu entdecken – ganz ohne Angst vor Fehlern. Egal ob Anfänger oder mit Erfahrung, jeder ist herzlich eingeladen, seine Hemmungen abzulegen und in die Welt der Improvisation einzutauchen. Also bringen Sie Ihren Humor mit und lassen Sie uns gemeinsam lachen!

Ro 02.04.01

Yasminé Schmidt

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

Fr, 17.00-19.30 Uhr, ab 21.02.2025

€ 31,- min. 12 Teilnehmende

€ 37,- min. 10 Teilnehmende

€ 47,- min. 8 Teilnehmende

4 Freitage / 12 UE

## Tanz

### Modern Square Dance - Schnupperkurs

Keine komplizierten Tanzschritte, sondern Spaß und Bewegung zur Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu fetziger Country-, Western- und Popmusik. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden.

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, kleiner Saal, Fr, 20.00-21.00 Uhr, ab 09.05.2025

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 3 Freitage / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Internationale Folktdnze - monatliches Treffen

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung zu Musik haben, auch ohne tänzerische Vorerfahrungen. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentanze sowie sogenannte „Mixer“ aus verschiedenen Regionen (vorwiegend aus Europa) und treffen uns einmal im Monat an einem Freitag. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

Ro 02.05.02

Regina Weiland

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, Turnhalle  
Fr, 19.45-21.45 Uhr, **ab 14.02.2025**,  
€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE

### Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (Level 1+2)

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert, die Faszien bleiben elastisch, Verspannungen können sich lösen. Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Mitzubringen: Bequeme, enganliegende Kleidung, wenn möglich ein Huftuch und ein Getränk.

Ro 02.05.03

Aleksandra Krstevska

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Tanzstudio TANZbeTRIEB, Breslauer Str. 39  
Do, 20.00-21.15 Uhr, **ab 06.02.2025**  
€ 83,- min. 10 Teilnehmende  
€ 96,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / 10 Donnerstage / 17 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Malen und Zeichnen

### Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergrunden. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mindestens DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
**Sa, 10.05.2025**, 09.00-15.00 Uhr  
**So, 11.05.2025**, 09.00-15.00 Uhr  
€ 56,- min. 10 Teilnehmende  
€ 70,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 10 Teilnehmende / 2 Tage / 16 UE  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zeichnen lernen - Schnupperworkshop

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick, um Gegenstände zeichnerisch zu begreifen. Anhand einfacher Alltagsgegenstände lernen wir gemeinsam den Umgang mit dem Bleistift. Durch gezielte Übungen und individuelle Anleitung entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre Fertigkeiten und entdecken dabei Ihren ganz persönlichen künstlerischen Ausdruck.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer  
Ro 02.07.03

Andreas Metzker, Grafiker

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1  
Sa, 09.00-13.00 Uhr, **08.02.2025**  
€ 15,- min. 12 Teilnehmende  
€ 19,- min. 10 Teilnehmende  
€ 23,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Zeichnen lernen - monatliches Treffen

Kursinhalt siehe Ro 02.07.03

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer  
Ro 02.07.04

Andreas Metzker, Grafiker

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2  
Sa, 09.00-13.00 Uhr, **ab 22.02.2025**  
€ 77,- min. 12 Teilnehmende  
€ 93,- min. 10 Teilnehmende  
€ 116,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 12 Teilnehmende / 5 Samstage / 27 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Textiles Gestalten

### Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

- Kleingruppe

Stricken ist eine wunderbare Mischung aus Entspannung und Kreativität! Möchten Sie die Grundlagen des Strickens erlernen oder Ihre Fähigkeiten auffrischen? Hier tauchen Sie in die grundlegenden Techniken ein, erfahren mehr über verschiedene Materialien und lernen, Strickanleitungen zu lesen. So verwandeln Sie Ihre Ideen in einzigartige Strickprojekte! Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5/4, 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  
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 10.03.2025**  
€ 46,- / 6 Montage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Socken stricken macht Spaß

Kleingruppe

Socken-Strick-Abenteuer für Neulinge! Träumen Sie davon, selbstgestrickte Socken zu tragen? Schritt für Schritt zaubern wir gemeinsam Ihre ersten kuscheligen Fuwarmer. Highlights unserer Socken-Safari:

- Die geheimnisvolle Kappchenferse meistern
- Eine Spitze, die sich bewährt hat
- Für Schnellstrick-Experten: Zusätzliche Techniken zum Ausprobieren

Machen Sie sich bereit für wohlig warme Füße und jede Menge Strick-Spaß! Diese Vorkenntnisse sollten Sie mitbringen: Kreuzanschlag o.a., rechte u. linke Maschen. Mitzubringen: Helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadelspiel 3,0/2,5 mm passend zum Garn (am besten 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 03.02.2025**  
€ 31,- / 4 Montage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung grundlegende sowie fortgeschrittene Techniken des Nahens zu erlernen. Vermittelt wird das Zuschneiden von Stoffen, das Nähen verschiedener Naht-Arten und das Anpassen von Kleidungsstücken. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen, da der Kurs individuell auf die jeweiligen Kenntnisse und Bedürfnisse eingeht. Ziel ist es, praktische Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte eigenständig umzusetzen. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

Marie-Luise Macey

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1  
€ 79,- min. 10 Teilnehmende  
€ 99,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 10 Teilnehmende / 10 Tage / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 10.02.2025**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 11.02.2025**

### Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nahutensilien mitbringen. Das Material ist bei der Dozentin erhältlich. Die Zusatzkosten sind am ersten Kurstag zu entrichten.

Helene Lobig

**Puppenwerkstatt Helene Lobig**, Am Forschheimer See 22  
€ 44,- min. 12 Teilnehmende  
€ 53,- min. 10 Teilnehmende  
€ 66,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 13 Teilnehmende / 5 Tage / 20 UE

Ro 02.09.07

Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 03.03.2025**

Ro 02.09.08

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2025**

Ro 02.09.09

Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 28.04.2025**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 29.04.2025**



## Wochenend-Nähkurs

### Kleingruppe

Dieser Wochenendnähdkurs richtet sich an „Näherfahrene“, die am eigenen Nähprojekt neue Techniken kennenlernen möchten und an alle „Neuen“, denen es um erste Schritte im Umgang mit der Nähmaschine geht. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden. Beim Treffen am Montag besprechen wir Ihr individuelles / ein gemeinsames Projekt und was Sie an Nähutensilien und Material dazu benötigen.

Ro 02.09.13

Jacqueline Schmidt, Damenschneiderin

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

**Mo, 10.03.2025**, 18.00-19.30 Uhr

**Sa, 22.03.2025**, 09.00-15.00 Uhr

**So, 23.03.2025**, 10.00-16.00 Uhr

€ 69,- / 3 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Kunsth Handwerk

### Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: „Blumen zum Leben erwecken“. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Zur 1. Stunde bitte Gefäß/Vase oder Schale und Blumenmaterial für eine freie Form mitbringen. Thema: Frühling bricht durch altes Gehölz.

Ro 02.10.12

Karin Teske

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

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 13.03.2025**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

8 Donnerstag / 16 UE

## Fotografie

### Manuelles Fotografieren lernen - raus aus dem Automatikmodus!

#### Kleingruppe

Wir wollen lernen, wie wir mit dem Belichtungs-dreieck (ISO-Wert, Blende und Verschlusszeit) selbst für die Belichtung und Gestaltung unserer Fotos verantwortlich sind. Wir wollen es nicht mehr der Kamera überlassen, sondern selbst bestimmen, wie wir durch entsprechende Einstellungen die Wirkung des Bildes technisch beeinflussen können. Wir erlernen den Umgang mit der Schärfentiefe, das „Einfrieren“ und „Verwischen“ von Bewegungen und wie wir in schlechten Lichtsituationen dennoch herausragende Bilder machen können. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung für Tag 2 und 3, da diese draußen stattfinden. Der Treffpunkt für diese beiden Tage wird am ersten Kurstag besprochen.

Ro 02.11.01

Adrian Klein, Fotografietrainer

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Sa, 10.00-13.00 Uhr, **ab 01.03.2025**

€ 81,- / 4 Samstage / 16 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Entspannter Fotowalk - Unterwegs im Tierpark Klein-Auheim

#### - Kleingruppe

Wir spazieren entspannt durch den Tierpark Klein-Auheim und erlernen die Grundlagen der Tierfotografie. Neben den technischen Anforderungen und Einstellungen an der Kamera beschäftigen wir uns natürlich auch mit der Bildkomposition und Belichtung im Rahmen der Tierfotografie. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag Ihre (manuell einstellbare) Kamera mit Bedienungsanleitung, ein passendes Telezoom-Objektiv, eine Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Der Eintritt in den Tierpark Klein-Auheim ist von jedem vor Ort selbst zu entrichten. Bitte achten Sie auf angepasste Kleidung, der Kurs findet auch bei Regen statt. Der zweite Kurstag dient der Nachbesprechung der Ergebnisse.

Ro 02.11.02

Adrian Klein, Fotografietrainer

**29.03.2025**: 15:00-18:00 Uhr Treffpunkt Haupteingang **Tierpark Klein-Auheim**

**24.05.2025**, 15:00-18:00 Uhr Nachbesprechung:

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum,

Seminarraum 2

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Online-Kurs Grundlagen der Bildbearbeitung - Umgang mit Capture One

#### - Kleingruppe

Wir beleuchten die wichtigsten Funktionen, mit denen wir aus einer „faden“ Rohdatei ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzeugen. Neben den theoretischen Grundlagen steht explizit die eigene Anwendung der Teilnehmenden an Beispielen im Fokus. Themen der drei Tage: Grundlagen im Umgang mit dem Programm, Grundlagen der RAW-Entwicklung, Erlernen fortgeschrittener Funktionen.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), bereits vorab installiert Capture One (30-Tage-Testversion ausreichend), einige Bilder, die Sie bearbeiten möchten, Webcam, Headset empfohlen.

Ro 05.01.08

Adrian Klein, Fotografietrainer

#### Online-Kurs

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.05.2025**

€ 36,- / 3 Donnerstage / 6 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Musikalische Praxis

### Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einfache „Pop-Hits“ und begleiten diese mit einfachen Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die entweder wieder ins Gitarrenspielen einsteigen wollen oder an Personen, die elementare Akkord-Grundkenntnisse haben. Mit einfachen Begleithrhythmen spielen wir Lieder aus Folk und Pop. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Elisabeth Becker

€ 52,- / 15 Kurstage / 20 UE

Ro 02.13.02

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 02.13.03

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 02.13.06

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.07

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.05

**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula  
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

### Gitarre für Fortgeschrittene

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

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
€ 59,- / 17 Dienstage / 23 UE

Ro 02.13.09

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.10

Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 04.02.2025**



## Farb- und Typberatung

### Farbberatung - finden Sie Ihre persönlichen und harmonischen Farben!

#### - Kleingruppe

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbauswahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

Ro 03.00.03

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

**Mi, 11.06.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 20,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Stilberatung - „Kleider machen Leute“ - Kleingruppe

Für ein gutes Körpergefühl sollen die eigenen Proportionen gekonnt in Szene gesetzt werden. Muster, Material und Schnitte sorgen dafür, dass immer eine gute Figur gemacht wird. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen, Ihre Proportionen gut in Szene setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basis-Garderobe.

Ro 03.00.04

Marion Wilzbach

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum,  
Seminarraum 2

**Mi, 27.08.2025, 17.30-21.00 Uhr**

€ 24,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Make-Up Workshop

*Premium Kleingruppe*

In diesem Kurs erlernen Sie theoretische und praktische Grundlagen sowie Techniken für ein typgerechtes, natürliches Make-Up. Unter professioneller Anleitung werden die einzelnen Schritte geübt und angewandt. So lernen Sie Herausforderungen wie z. B. Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken perfekt zu kaschieren sowie die Augen, Wangen und Lippen dezent für den Alltag zu betonen. Es erwartet Sie ein toller Vorher-/Nachher-Effekt, der Ihre Haut und Sie selbst zum Strahlen bringen wird! Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Die Dozentin stellt Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Die Materialkosten in Höhe von 5 Euro sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

Laura Mohr

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

€ 29,- / Max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01

**Sa, 08.03.2025, 11.00-14.00 Uhr**

Ro 03.00.02

**Sa, 24.05.2025, 11.00-14.00 Uhr**

## Entspannung / Stressbewältigung

### ! Hinweis:

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

### Meditationskurs für Frauen - Achtsamkeit und Entspannung für den Alltag

- Kleingruppe

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu tiefer Entspannung und Harmonie im Körper. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie verschiedene Meditations-, Bewegungs- und Atemtechniken kennen, um für sich selbst Momente der Entspannung zu schaffen und Stresssituationen besser gewachsen zu sein. Die Meditationsübungen werden gemeinsam in einer kleinen Gruppe, hauptsächlich im Sitzen ausgeübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibutensilien und eine Schwimmkerze (ohne Duft)

Ro 03.01.01

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

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

**Mi, 19.02.2025, 19.30-21.00 Uhr**

**Mi, 19.03.2025, 19.30-21.00 Uhr**

**Mi, 14.05.2025, 19.30-21.00 Uhr**

€ 30,- / 3 Mittwoche / 6 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Entspannung und inneres Gleichgewicht durch Meditation

*Kleingruppe*

In einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre erhalten Sie eine sanfte Einführung in die Grundlagen der Meditation und lernen verschiedene Meditationsmethoden kennen. Erfahren Sie, wie bewusste Atmung Ihnen helfen kann, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Durch einfache Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen erhalten Sie ein neues Bewusstsein für Ihren Körper und lenken den Fokus wieder auf das Wesentliche. Eine regelmäßige Meditationspraxis hilft dabei, auch in stressigen Situationen gelassener zu bleiben und stärkt die innere Balance. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.02

Shirin Marton

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

**Do, 18.30-19.30 Uhr, ab 13.02.2025**

€ 54,- / 8 Donnerstage / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Klangmeditation zur Entspannung

Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und Schwingungen, lassen den Alltagsstress hinter uns, kommen zur Ruhe und entspannen. In diesem Kurs lernen Sie die heilenden Klänge von unterschiedlichen Klangschalen und einem Fen-Gong kennen. Durch eine geführte Meditationsreise erfahren Sie, wie die Töne der Instrumente auf Körper und Geist wirken. Die wohltuenden Klänge fördern nicht nur die Entspannung, sondern auch die Selbsterfahrung und das Loslassen von Stress.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

Andrea Stange

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

€ 5,- min. 12 Teilnehmer

€ 6,- min. 10 Teilnehmer

€ 8,- min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer

2 UE

Ro 03.01.03

**Mi, 26.03.2025, 18.00-19.30 Uhr**

Ro 03.01.04

**Do, 08.05.2025, 18.00-19.30 Uhr**

Ro 03.01.05

**Fr, 06.06.2025, 18.00-19.30 Uhr**

### ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren, benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben.

Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Pro Teilnehmenden kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von € 5,- für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.06

Gabriela-Carmen Lang

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

**Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.02.2025**

€ 103,- min. 10 Teilnehmende

€ 128,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / 10 Donnerstage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

*Kleingruppe*

Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und wirksame Methode, um gezielt Stress abzubauen.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können. Durch Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.07

Vera Unger, Heilpraktikerin

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

3, Raum 4

**Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 18.03.2025**

€ 61,- / 6 Dienstage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene

*Kleingruppe*

„Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“ (Moshe Feldenkrais).

In diesem Kurs können Sie achtsam Ihr körperliches und geistiges Potential erhöhen, experimentieren, Grenzen respektieren und überrascht werden von neuen Bewegungsmöglichkeiten. Vorabinformation gerne unter 06106 610662. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Matten sind vorhanden.

Ro 03.01.10

Gabriela-Carmen Lang

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

**Sa, 09.00-10.00 Uhr, Kursbeginn stand bei Druck-**

**legung noch nicht fest**

€ 75,- / 6 Mittwoche / Max. 7 Teilnehmende / Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

### Shinrin-Yoku - Schnupperkurs Waldbaden

- Kleingruppe

Das begleitete Waldbaden steigert den geistigen und körperlichen Erholungswert. Verschiedene Achtsamkeitsübungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und unterstützen die Entspannung. Ebenso steigern die Aufenthalte im Wald die körpereigene Abwehr. Der Wirkung der Terpene (ätherische Öle in den Pflanzen) verdanken wir, dass sich Schlafstörungen verbessern, die Konzentration zunimmt und wir lernen zu entspannen. Genießen



Sie die Zeit im Wald, um sich auf sich selbst zu fokussieren und neue Energie zu tanken. Fachkundig angeleitete Sinneserfahrungen im direkten Kontakt mit der Natur und das Selbsterleben in Zugehörigkeit und Verbundenheit mit einer lebendigen Umgebung stehen dabei im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggf. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Ro 03.01.12

Christine Spahn

#### **Parkplatz Lange Schneiß**

**Sa, 29.03.2025, 14.00-16.30 Uhr**

€ 15,- / 3 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht Ihnen dies eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, kleiner Saal, Di, 18.30-19.30 Uhr, ab **04.02.2025**

€ 58,- min. 12 Teilnehmende

€ 70,- min. 10 Teilnehmende

€ 87,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 15 Dienstage/ 20 UE / Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

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

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

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic

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

Mo, 18.30-19.30 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 58,- min. 12 Teilnehmende

€ 70,- min. 10 Teilnehmende

€ 87,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

#### **Yin Yoga - Zeit, zu bleiben**

##### *Kleingruppe*

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übungen) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.15

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

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

**Sa, 17.05.2025, 11.00-14.00 Uhr**

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Den Beckenboden stärken mit Yoga**

##### *- Kleingruppe*

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

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

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

**Sa, 10.05.2025, 11.00-14.00 Uhr**

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **Gelöste Schultern, entspannter Nacken**

##### *- Kleingruppe*

Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

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

**Sa, 12.04.2025, 14.00-17.00 Uhr**

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



#### **Der Sonnengruß - Surya Namaskar -**

##### *Kleingruppe*

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf des Hatha-Yoga. Er besteht aus 12 Asanas-Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen. Jede Bewegung und jede Haltung werden in Verbindung mit dem Atem geübt. Sie erfahren Geschmeidigkeit, Mobilisierung fast aller Gelenke, Kräftigung aller stabilisierenden Muskeln, Anregung von Atmung, Kreislauf und Verdauung. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.18

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

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

**Sa, 05.04.2025, 14.00-16.15 Uhr**

€ 22,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### **YOGA - Wandern - Wohlfühlen**

##### **Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 29.05. bis 01.06.2025**

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen? Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Der Preis beinhaltet 3 Übernachtungen, Vollpension, Tee, Kaffee. Sonstige Getränke werden nach individuellem Verbrauch zusätzlich berechnet. Nähere Hotelinfos unter: [www.biek-seminar-gaestehaus.de](http://www.biek-seminar-gaestehaus.de). Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Vorläufiger Anmeldeschluss: 31.03.2025

Ro 03.01.36

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

**64739 Höchst-Hassenroth**, BIEK Seminarhaus-Gästehaus, Am Dachsrain 2

**Von Donnerstag, 29.05.2025 ab ca. 14 Uhr**

**bis Sonntag, 01.06.2025**

€ 416,- / 4 Tage / 12 UE / Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

(Gesamtgebühr enthält 321,- Euro Hotelkosten Einzelzimmer + 95,- Euro Kursgebühr Yoga-Einheiten)

#### **Yoga**

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist und das Wissen um die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Siehe Hinweis und ein großes Handtuch.

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

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

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **04.02.2025**

€ 99,- min. 12 Teilnehmende

€ 118,- min. 10 Teilnehmende

€ 148,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 17 Dienstage / 34 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## **Bewegung / Fitness**

### **! Hinweis**

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

#### **Gesundheitskurs Gymnastik**

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

Die Teilnehmenden lernen und üben mit den verschiedensten Bewegungsaufgaben den Umgang mit ihrem eigenen Körper. Abwechslungsreiche Trainingsinhalte fördern die kardiale, konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit. Die Kräftigung der Skelett- und Organmuskulatur, gepaart mit großamplitudigen Gelenksausschlägen, Stretching und isometrische Trainingsformen zur Verbesserung des gesamten Halte-Apparates bilden gemeinsam mit den Inhalten der Rückenschule das Programm. Die Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur



intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichts- und Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.01

Rainer Bauer

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

### Wirbelsäulengymnastik

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

Bewusste Körperwahrnehmung: Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu deuten und richtig darauf zu reagieren. Funktionelles Rückentraining: Stärken Sie gezielt die Muskeln, die Ihren Rücken unterstützen und stabilisieren. Sanfte Kräftigung: Bauen Sie Muskelkraft auf, ohne Ihre Gelenke zu überlasten. Mobilisation und Dehnung: Lösen Sie Verspannungen und steigern Sie Ihre Beweglichkeit mit wohltuenden Übungen. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihr Bewegungsverhalten im Alltag zu optimieren. Sie lernen praktische Techniken, die Sie mühelos in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Dieser Kurs ist Ihr erster Schritt zu einem aktiveren, schmerzfreieren Leben.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Christian Löw

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Montage / 19 UE

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 03.02.2025**

### Starker Rücken und Co.

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

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

Kastanienallee 16, Turnhalle

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Donnerstage / 17 UE

Ro 03.02.04

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 06.02.2025**

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

### Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer und unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: 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 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

### Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Entdecken Sie in diesem dynamischen Kurs, wie Sie Ihre Gesamtfitness verbessern und bewahren können. Unser abwechslungsreiches Programm bietet Ihnen ein umfassendes Muskeltraining: Wir widmen uns gezielt allen wichtigen Muskelgruppen, wie Rückenkräftigung, Rumpfstabilisierung, Stärkung und Definition von Beinen und Armen. Jede Stunde setzt einen anderen Schwerpunkt, sodass Sie Ihren Körper ganzheitlich fordern und fördern. Freuen Sie sich auf ein energiegeladenes Training, das Ihren Körper fordert und Ihren Geist erfrischt. Erleben Sie, wie sich Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden Woche für Woche steigern. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.09

Christian Löw

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

Mo, 07.45-08.45 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Montage / 19 UE

### Fit ab 60 - für Frauen

Menschen brauchen Bewegung, um lange gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden. Ebenso verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit und fördern Ihre Gesundheit. (Inklusive Beckenbodentraining). Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries

**Rodgau (Dudenhofen)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Mittwoche / 24 UE

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 05.02.2025**

### Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße

#### Kleingruppe

Entdecken Sie, wie Sie lästige Verspannungen in Hüften und Beinen einfach und effektiv loswerden! Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper so richtig in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden auf einer Matte in Rücken- und Seitenlage sowie im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Während des Kurses lernen Sie eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße kennen. Mitzubringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.14

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

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

**Sa, 15.03.2025**, 10.00-12.00 Uhr

€ 8,- min. 10 Teilnehmende

€ 10,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Susan Guttzeit, Dozentin für Active Isolated Stretching

### Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände

Entdecken Sie, wie Sie lästige Verspannungen in Schultern, Nacken und Händen einfach und effektiv loswerden! Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper so richtig in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Während des Kurses lernen Sie eine Reihe von Dehnungen für die Schultern, den Nacken und die Hände kennen. Mitzubringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.15

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

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

**Sa, 15.03.2025**, 14.00-16.00 Uhr

€ 8,- min. 10 Teilnehmende

€ 10,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**NEU bei der vhs Rodgau:  
Punkten mit der rodgaucard!**



### Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehnen- und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Starten Sie mit einem verbesserten Körpergefühl in den Alltags-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 05.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoch / 20 UE

### Ganzheitliches Bodytraining - Fokus Rücken

Du möchtest deinen Rücken stärken, Verspannungen vorbeugen und deine allgemeine Fitness verbessern? Dann ist mein ganzheitliches Bodytraining genau das Richtige für dich! In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers, insbesondere des Rückens. Durch gezielte Übungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Beschwerden im Rücken vorgebeugt. Das Training kombiniert Elemente aus Kraft, Stabilität, Flexibilität und Entspannung und bietet so eine umfassende und nachhaltige Methode, um fit und gesund zu bleiben. Für Anfänger 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 05.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoch / 20 UE

### Fit Mix Dienstag

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer! Bei aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Viele Muskelgruppen werden in einer Kombination trainiert, die schrittweise erklärt wird. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen für die Entspannung der Muskulatur. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich (geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger!). Wichtig ist die Freude an der Bewegung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.18

Petra Göbel

**Rodgau (Nieder-Roden)**, Bürgerhaus, großer Saal,

Di, 11.15-12.15 Uhr, **ab 18.02.2025**

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Dienstag / 19 UE

### Fit Mix Donnerstag

Kursinhalt siehe Ro 03.02.18

Ro 03.02.19

Petra Göbel

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

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 20.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Donnerstag / 20 UE

### Bodyworkout & Stretching

In diesem Kurs steigern wir unsere allgemeine Fitness und Kraft, verbessern die Ausdauer sowie die Koordination. Dafür nutzen wir das eigene Körpergewicht und Kleingeräte. Im Anschluss wollen wir beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und Sehnen und Bänder stärken. So können wir Verspannungen und Schmerzen reduzieren. Zeitgleich steigern wir unser Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.21

Angelika Hob

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

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 12 Donnerstage / 24 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Dieses vielseitige Trainingsprogramm bietet viel Spaß und eine gute Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Die Ausdauer und Koordination werden gesteigert sowie die Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen wird von Kopf bis Fuß der ganze Körper trainiert. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

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

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 12.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Mittwoch / 23 UE

### 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. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.24

Eva Roth

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

Mi, 09:45-10.45 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Mittwoch / 24 UE

### Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

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

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.20

Eva Roth

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

Mi, 11.00-12.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmer

€ 75,- min. 10 Teilnehmer

€ 94,- min. 8 Teilnehmer

18 Mittwoch / 24 UE

### Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes aerobes Training. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Ganzkörpertraining. Nach einem flotten Aufwärmtraining erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreographien. Den Abschluss bilden Entspannungs- und Dehnübungen. 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 07.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Freitage / 20 UE

### Functional Training

*Ein Sportkurs für Menschen mit und ohne Handicap*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit Spaß verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die als Zirkeltraining konzipierten Trainingsgeräte der Sporthalle stehen für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt.

An diesem Kurs dürfen gerne Menschen mit Handicap teilnehmen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Rodgau, diese vermittelt Ihnen den Kontakt zum Dozenten zwecks Vorbesprechung. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk  
Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

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

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 68,- min. 12 Teilnehmende

€ 81,- min. 10 Teilnehmende

€ 101,- min. 8 Teilnehmende

13 Mittwoch / 26 UE

### Gymnastik am Sonntag

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

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

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

So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Sonntage / 24 UE



**Pilates**

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: 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 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

**Ganzkörpertraining mit Pilates - Anfänger**

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

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

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

Mo, 15.00-16.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

**Ganzkörpertraining mit Pilates - Mittelstufe**

Inhalte siehe Ro 03.02.34. Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Vorgängerkurses und ist ebenfalls geeignet für Fortgeschrittene mit Pilateskenntnissen der Mittelstufe. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

Ro 03.02.35

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

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

Mo, 16.00-17.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

**Prävention/Gesundheit**

**Prävention durch Bewegung 60+**

Bewegung ist Leben! So lange wie möglich beweglich bleiben - das ist bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen Übungen können Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis erhalten sowie Verletzungen vorgebeugt werden. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. 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 04.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Dienstage / 23 UE



**Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

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

Ro 03.03.07

Monika Dries

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

Mo, 17.45-18.45 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Montage / 23 UE

**Sturzprävention**

Aktiv bleiben bis ins hohe Alter! Sie möchten Ihre Selbständigkeit erhalten, Wahrnehmung und Sinne fördern, Gehfähigkeit und Mobilität trainieren um aktiv Stürzen vorzubeugen? Sie möchten mit Spaß und Freude Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren? In diesem Kurs erhalten Sie Anleitung wie durch gezielte Übungen die Muskulatur gekräftigt wird, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten. Zusätzlich fördern die Übungen Koordination, Reaktion und das Gleichgewicht.

Ro 03.03.08

Radmila Feltes

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Do, 16.00-17.00 Uhr, **ab 08.05.2025**

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

3 Donnerstag / 4 UE

**Hafer-Kur**

Eine Hafer-Kur hilft gesund abzunehmen und dabei ernährungsbedingte Krankheiten zu lindern oder diesen vorzubeugen. Der Schlankmacher Hafer ist eine hervorragende restaurative Ernährung, vor allem im Hinblick auf zu hohe Zuckerwerte im Blut. Er kann den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken. Freue Dich auf eine selbst zu Hause mit Anleitung durchgeführte Kur mit veganer „Oat-Cuisine“ (wohlschmeckenden warme und kalte Haferspeisen), die satt und zufrieden machen. Wie geht die Hafer-Kur? Auf einen Vorbereitungsstag, an dem reduziert gegessen wird folgen 3 Tage intensive Hafer-Kur (energiereduziert, ca. 1100 kcal pro Tag). Den Abschluss bildet ein lockerer Hafertag.

Dazu gibt es fettfreie Gemüsebrühe, frisches Gemüse, frisches Obst und Nüsse/Samen, ohne Fette, ohne tierische Proteine (nur hafereigene pflanzliche). Für die Durchführung in Eigenregie zu Hause gibt es einen Kur-Plan, Einkaufslisten und alle Rezepte. Du wirst Dich fitter und vitaler fühlen und nebenbei ein paar Pfunde verlieren.

Mit Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie, dass Sie sich für gesund halten, freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Gesundheitsangebot teilnehmen. Sie erklären, dass Sie weder unerlaubte noch regelmäßig Medikamente nehmen, weder adipös noch untergewichtig sind und in den letzten 8 Monaten keine größere OP gehabt haben und körperlich fit sind.

Ro 03.04.01

Bettina Lorenz

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

**06.02.2025**, 18:00-20:00 Uhr **Rodgau (Jügesheim)**,

Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

**11.02.2025**, 18:30-19:30 Uhr Bewegungseinheit, Treffpunkt nach Absprache

**13.02.2025**, 18:30-19:30 Uhr **Rodgau (Jügesheim)**,

Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

€ 18,- min. 12 Teilnehmende

€ 22,- min. 10 Teilnehmende

€ 27,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 3 Tage / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Wechseljahre, Hormone & Co.**

*Kleingruppe*

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Gewichtszunahme sind häufige Symptome, mit denen Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Im Workshop gehen wir auf Veränderungen im Hormonkreislauf ein. Wir schauen uns die Wirkung einzelner Hormone anhand von Beispielen genauer an. Wir besprechen verschiedene Wege sowie den Einfluss anderer Organe auf die Hormonbildung und mögliche Störfaktoren. Mitzubringen: Schreibmaterialien

Ro 03.04.03

Rita Gensler, Heilpraktikerin

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

**Sa, 01.02.2025**, 10.00-13.30 Uhr

€ 21,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



## Kochen

### ! Hinweis:

**Für alle Kochkurse bitte mitbringen: mehrere Geschirrtücher, Schürze, verschiedene verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.**

### Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land selbst! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse - hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie weißen oder roten Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel und Chablis oder Sabayon mit Champagner.

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

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

**Mi, 12.02.2025**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Schwäbische Küche

Ein echter Schwabe spart nicht am Essen! Lassen auch Sie sich bezaubern! Angemachter Kräuterkäs' mit frischen Laugenbrezeln und schwäbischer Wurstsalat auf knusprigen Dinkel-Seelen führen uns kulinarisch nach Schwaben. Kässpätzle an Walnuss-Feldsalat, schwäbischer Zwiebelkuchen, deftige Krautwickel mit Salzkartoffeln und handgemachte Maultaschen in bunter Gemüsebrühe komplettieren unser Menü. Zum süßen Abschluss genießen wir „Bärentatzen“ und schwäbische Apfelrolle mit heißem Glühmost.

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

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

**Mi, 26.02.2025**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Kräuterküche im Mittelalter

Dass der Eintopf so beliebt war hatte einen Grund! Die Küchen besaßen nur eine offene Feuerstelle über der ein großer Kessel angebracht war. Nichts war einfacher, als alle Zutaten in den Topf zu geben und damit eine starke Brühe zuzubereiten, die täglich ein wenig anders schmeckte. Freuen Sie sich auf Kräuterhuhn in Mandelmilch zu italienischen Salbei-Bohnen und gedünsteten Bärlauch-Zwiebeln in Weintunke, Hirsebrei mit Gemüse an Kräuter-Salat,

Kloster-Omelett auf gewürztem Brot und Anis-Kekse zum Holunder-Punsch.

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

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

**Mi, 12.03.2025**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Die Küche Mallorcas - Ferienstimmung für Zuhause

Gastronomische Delikatessen der Balearen als Urlaubserinnerung oder zur Vorfreude auf einen Besuch der herrlichen Landschaften und der Gastfreundschaft ihrer Bewohner. Genießen Sie Weißkohl-Suppe und „Trepó“-Salat zu gefüllten Auberginen, würzige Fleischpastete „Panada de carn“ und bunte „Coca“, knusprig gebackene Gemüsefladen. Warmer Käsekuchen mit Minze und fruchtige Aprikosentörtchen mit einem Glas Sangria verwöhnen Sie bis zum Schluss!

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

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

**Mi, 02.04.2025**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### „Buon appetito!“ Italienische Köstlichkeiten wie aus einem Sommertraum

Traditionelle Minestrone, Polenta mit Rosmarin an gefüllten Tomaten, marinierter Zucchini-Salat mit knuspriger Parmesanwaffel, frische Gnocchi mit Salbeisoße und „Involtini“ (Fleischrouladen mit Schinken, Basilikum und Parmesan) - auch als vegetarische Variante - zu Rote-Beete-Orangen-Salat. Das sind die Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend! Genießen Sie eine Portion Tiramisu und ein Tässchen italienischen Espresso dazu!

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

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

**Mi, 07.05.2025**, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### After Work Cooking - Schnelle Rezepte für den Feierabend

Nach einem langen Arbeitstag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit frischen Zutaten und kreativen Rezepten im Nu ein schmackhaftes Abendessen zaubern können. Lassen Sie sich inspirieren von Käse-Lauch-Suppe, Kokossuppe mit Garnelen, Schafskäse aus dem Ofen auf Blumenkohlreis oder Texmex-Salat mit Rinderhack. Wir zaubern Sattmacher vom Herd: Gnocchi-Pilz-Pfanne, Asiatische Rindfleisch-Ingwer-Pfanne oder „schnell auf die Hand“ Hähnchen-Wraps mit Erdnuss-Kokos-Sauce und Flammkuchen Crostini Variation. Flotte Backofengerichte wie Teriyaki-Lachs mit Gemüse vom Blech oder zitroniges Fischfilet mit Zucchini-Gemüse gehören ebenso dazu, wie ein feines

Dessert: Windbeutel-Auflauf mit Himbeeren oder Mango-Joghurt-Dessert im Glas. Ob für den Familienabend oder ein schnelles Dinner mit Freunden - hier finden Sie die perfekten Rezepte für jeden Anlass!

Ro 03.05.06

Susanne Auweiler

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

**Di, 18.02.2025**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Pikante Thai Küche

In diesem kulinarischen Abenteuer tauchen wir ein in die aromatische Vielfalt Südostasiens und zaubern gemeinsam authentische Gerichte, die Ihre Geschmacksnerven begeistern werden. Wir starten mit zwei erfrischenden Salaten - dem würzigen Tom Tam (Papayasalat) und dem knackigen Tængkwa (Gurkensalat). Anschließend widmen wir uns zwei charakteristischen Suppen: Eine cremige Thai-Kartoffelsuppe mit exotischen Gewürzen und die berühmte Tom Yum Kong, eine sauer-scharfe Suppe, die das Herz der thailändischen Küche verkörpert. Als Hauptspeisen bereiten wir zwei Klassiker zu: Chicken Satay mit hausgemachter Erdnusssoße und Tom Kha Gai - ein aromatisches Kokos-Hühnchen-Gericht, das Ihre Sinne verzaubern wird. Zum krönenden Abschluss verwöhnen wir uns mit: Gebackener Ananas mit einem Hauch von Rum sowie einem erfrischenden Mango-Kokosmilch-Smoothie.

Ro 03.05.07

Susanne Auweiler

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

**Di, 04.03.2025**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Osterbrunch

Wir starten mit kleinen Geschenken aus der Küche: Ein besonderer Eierlikör „spezial“, dann zaubern wir für die Ostertafel Osterhasengebäck, Paprika-„Karotten“, gefüllte Eier und eine köstliche Sandwich-Torte. Beim Brunch dürfen natürlich diverse Aufstriche auf keinen Fall fehlen: Rote-Bete-Sahne, Spinat-Pesto, Obatzda mal anders und Tomaten-Mozzarella-Aufstrich zaubern Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Wir verwöhnen uns mit warmem Rührei aus dem Ofen und Polenta-Tarte und ergänzen das mit „Hasenohren“ auf Farmersalat und herzhaftem Hasen-Trifle. Als Nachtisch genießen wir ein traditionelles Osterlammchen und süße Hefeteig-Hasen. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Zubereitung dieser festlichen Gerichte, sondern auch Tipps und Tricks für eine effiziente Vorbereitung und stilvolle Präsentation Ihres Osterbrunchs.

Ro 03.05.08

Susanne Auweiler

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

**Di, 01.04.2025**, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Frühlingsrezepte für jeden Tag**

Entdecken Sie die Vielfalt der Frühlingsküche mit frischen Aromen und zarten Gemüsesorten der Saison! Groß aus der Küche: Radieschen-Antipasti und Kräuter-Kekse. Als Vorspeise gibt es gefüllte Mairübchen und überbackenen Romanesco, gefolgt von Kokos-Erbsen-Süppchen und Pak-Choi Suppe. Als Hauptgerichte wird es Frühlings-Lasagne und Seelachsrollchen auf Gemüsebett geben, gefolgt von dem Abschluss Käsekuchen mit Rhabarber und einem schnellen Erdbeersorbet.

Ro 03.05.09

Susanne Auweiler

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

**Di, 06.05.2025, 17.45-21.45 Uhr**

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Burger - klassisch bis vegan!**

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Welt der Burger! Ob saftige Rindfleisch-Patties, kreative vegetarische Alternativen oder innovative vegane Varianten – hier ist für jeden Burger-Liebhaber etwas dabei! Sie lernen, wie Sie das perfekte Patty zubereiten - außen knusprig, innen saftig! Freuen Sie sich auf Muffin-Cheeseburger, Pizza Burger, Burger Wellington Style und Hähnchen-Burger. Testen Sie einen veganen Burger oder eine vegetarische Alternative: Rote Bete Burger, Walnuss-Pilz-Burger, Portobello-Burger oder einen Laugen-Burger! Kamen Sie jemals auf die Idee, Fisch in ein Burgerbrötchen zu legen? Nein? Wir probieren einen Sushi- und einen Fischburger!

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

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

**Di, 03.06.2025, 17.45-21.45 Uhr**

€ 29,- min. 12 Teilnehmende

€ 31,- min. 10 Teilnehmende

€ 35,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Mexikanische Spezialitäten**

Heute begegnen wir der farbenfrohen und würzigen Welt der mexikanischen Küche - „Sabores de México“ (Geschmäcker Mexikos)! Wir beginnen mit einer klassischen Vorspeise: Maisbrot mit Guacamole und probieren dann Salat mit Bohnen und Käse und eingelegte rote Zwiebeln. Versuchen Sie einmal eine Mexikanische Limettensuppe oder ein Tortilla-Süppchen! Als Hauptgerichte experimentieren wir mit ungewöhnlichen, aber unglaublich leckeren Geschmackskombinationen: Mole Poblano (Pute in Schokoladensauce) an Arroz rojo (mexikanischer Reis). Der Nachtisch wird ebenso typisch mexikanisch wie raffiniert: Ein Flan und eine süße Avocado-creme!

Ro 03.05.11

Susanne Auweiler

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

**Di, 01.07.2025, 17.45-21.45 Uhr**

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Taste of Japan - So schmeckt Japan!**

Entdecken Sie die köstliche Vielfalt der japanischen Küche! Lassen Sie sich von den authentischen Aromen und der reichen Kultur Japans verzaubern. Gemeinsam bereiten wir köstliche Gyoza, die beliebten japanischen Teigtaschen mit einer delikaten Mischung aus Fleisch und Gemüse, würzige Ramen, eine aromatische Nudelsuppe mit frischen Zutaten und einer intensiven Brühe, sowie süße Ichigo Daifuku, zarte Mochi-Reisküchlein mit saftigen Erdbeeren, zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden die Vorspeise, den Hauptgang und das Dessert selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.12

Monika Jezek

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

**Do, 15.05.2025, 18.00-21.45 Uhr**

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / 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 und der reichen Kultur dieser einzigartigen Stadt begeistern. Wir zaubern köstliche Deep Fried Spring Rolls, knusprige Frühlingsrollen mit einer herzhaften Füllung, würzige Laksa, eine reichhaltige und cremige Nudelsuppe mit intensiven Aromen und Gewürzen, sowie Peranakan Hoon Kueh, ein zartes Kokos-Dessert mit unverwechselbarer Textur. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden die Vorspeise, den Hauptgang und das Dessert selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.13

Monika Jezek

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

**Do, 22.05.2025, 18.00-21.45 Uhr**

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Korean Street Food - Kulinarisches Abenteuer in Korea**

Tauchen Sie ein in die faszinierende und lebendige Welt der koreanischen Street Food Küche! Erleben Sie die unverwechselbaren Aromen und den einzigartigen Geschmack, der die Esskultur Koreas prägt. Gemeinsam bereiten wir leckere Gimbaps, koreanische Reisrollen mit frischem Gemüse, süß-würzigem Bulgogi-Rindfleisch und pikantem Tofu, scharfe Tteokbokki, weiche Reiskuchen in einer würzigen Sauce, und süße Hotteoks, gefüllte Pfannkuchen mit Zimt und Nüssen, zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.14

Monika Jezek

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

18.00-21.45 Uhr, **Mi, 23.04.2025**

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende  
Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Familiernahrung leicht gemacht!**

Hektischer Familienalltag und ausgewogene Ernährung schließen sich nicht aus! In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und Tipps für schmackhafte, gesunde Mahlzeiten, die die ganze Familie mag. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Nährstoffversorgung und langfristiger Gesundheitsförderung, ohne dabei individuelle Geschmacksvorlieben zu vernachlässigen.

Kinder ab dem Grundschulalter sind herzlich in Begleitung eines Erziehungsberechtigten willkommen und erhalten 25% Nachlass auf die Kursgebühr.

Ro 03.05.20

Petra Komadina, Ernährungsberaterin

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

Mi, 16.30-18.00 Uhr, **ab 12.03.2025**

€ 18,- min. 12 Teilnehmende

€ 21,- min. 10 Teilnehmende

€ 26,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 4 Mittwoche / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



**Deutsch**

**Deutsch für Anfänger A1.1**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die den ersten Kontakt mit der Deutschen Sprache suchen. Im Vordergrund steht die Sprachvermittlung für den alltäglichen Gebrauch. Die hierzu erforderlichen Fertigkeiten wie Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden im Unterricht erarbeitet, angewandt und eingeübt. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs. Voraussetzung: eine Alphabetisierung muss vorhanden sein.

Ro 04.04.02

Marina Greis

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

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 18.02.2025**

€ 36,- / 12 Dienstag / 24 UE / Sondergebühren.

Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1**

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag (Einkaufen, Telefonieren, Beschreiben, Erklären) das Wichtigste verstehen und sagen können, aber typisch schwierige Dinge wie Artikel, Endungen und Satzstellung noch etwas besser lernen möchten. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Konversation, Grammatikübungen und Wortschatzbildung und ist geeignet für Menschen, die schon länger in Deutschland leben oder für eine B1/B2 Prüfung üben möchten. Lehrbuch: Schritte plus Neu A2.2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-801083-9

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs.

Ro 04.04.05

Jens Chobotsky

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 25.02.2025**

€ 48,- / 6 Dienstag / 32 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Deutsch A2.3**

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Auf dem Sprachniveau A2 werden anhand authentischer Situationen Alltagsdialoge, Wortschatz und Grammatik vertieft, so dass Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A2.1“, Hueber Verlag, ISBN: 978-3193010834, ab Lektion 5

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs.

Ro 04.04.06

Birgit Walter

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

Di, 08.30-11.30 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 80,- / 6 Dienstag / 53 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

## Englisch

**Englisch A2.1**

Ein Kurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik kennen. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden.

Lehrbuch: Coursebook Easy English A2: Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4

Ro 04.06.02

Terry Grell

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 44,- / 10 Dienstag / 20 UE

**Englisch für Fortgeschrittene B1.5**

Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN: 978-3-06-520823-9

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

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

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Englisch am Vormittag B2**

Refresher Course Level B2

Wir arbeiten mit aktuellen Materialien und trainieren vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch zu anspruchsvolleren Themen. Literatur: A New Start Refresher B2 (Cornelsen)

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz

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

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 13.02.2025**

€ 57,- / 13 Donnerstag / 26 UE

**English Conversation for almost advanced and advanced students**

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

Ro 04.06.21

David Ginn, Englischlehrer i.R.

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 53,- / 12 Montag / 24 UE / Max. 10 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Französisch

**Französisch A1.2**

Bonjour, ca va? Willkommen beim Französischkurs A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre wichtige Grundkenntnisse auf kommunikativer und kultureller Ebene. Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-529412-7

Ro 04.08.02

Sandra Nirlo

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 53,- / 12 Donnerstag / 24 UE

**Französisch A2.3**

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2

Ro 04.08.04

Sandra Nirlo

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 53,- / 12 Donnerstag / 24 UE

**Französisch B1**

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

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 9

Ro 04.08.07

Sabine Malher

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE

**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)**, Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 09.15-10.45 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE

## Italienisch

**Italienisch A1.1 - Intensivkurs**

*Kleingruppe*

Dieser Kurs ist ideal für Personen ohne oder mit nur minimalen Vorkenntnissen. In einer angenehmen und fördernden Lernatmosphäre werden Sie nach und nach die Basiskenntnisse der italienischen Sprache erwerben. Dabei befassen Sie sich mit gängigen Ausdrücken und einem alltagsorientierten Wortschatz, üben das Verstehen und Sprechen in typischen Alltagssituationen, lernen die korrekte Aussprache und Betonung und erhalten einen kleinen Einblick in die Grammatik. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.09.01

Irene Delodovici, Dozentin für Italienisch

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

Sa, 09.00-12.00 Uhr, **ab 08.03.2025**

€ 77,- / 5 Samstag / 20 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Italienisch A1.5 „Insieme in Italia“**

*Kleingruppe*

Entdecken Sie Italien auf eine neue Art! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht haben. Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur und die alltäglichen Bräuche Italiens! Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, die Ihr Verständnis vertiefen und Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Ciao a presto – wir sehen uns bald! Lehrbuch: Cornelsen Verlag - Insieme - ISBN 978-3-06-020157-0 ab Lektion 9

Ro 04.09.02

Luisa Toppino-Hofsommer

**Rodgau (Weiskirchen)**, Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27

Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 66,- / 15 Donnerstag / 30 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Italienisch für den Urlaub „Viva le vacanze!“

#### Intensiv-Ferienkurs – Kleingruppe

Möchten Sie sich auf Ihren Urlaub in Italien auch sprachlich vorbereiten? Dann ist der Intensivkurs „Viva le vacanze!“ das Richtige für Sie! In diesem Italienischkurs für leicht fortgeschrittene Anfänger lernen Sie an fünf Vormittagen in entspannter Atmosphäre alles was Sie benötigen, um sich im Urlaub verständigen zu können. Allora, ci vediamo presto! (Also, sehen wir uns bald?) Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4 ab Lektion 6

Ro 04.09.03

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 09.00-12.00 Uhr, ab **07.04.2025**

€ 110,- / 5 Tage / 20 UE / Max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Italienisch A1-2 „Un caffè, per favore!“

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Vorkenntnisse haben und nun ihre Fähigkeiten erweitern und wiederholen möchten. Gemeinsam werden wir alltägliche Situationen erkunden und Ihnen helfen, sich sicherer und selbstbewusster auf Italienisch auszudrücken. Freuen Sie sich auf eine angenehme Lernatmosphäre, in der Spaß und Kommunikation im Vordergrund stehen! Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet, er dient der Wiederholung und Auffrischung des bislang in den letzten 6 Semestern gelernten Inhalte auf dem Niveau A1-2. Lehrbuch: Intermezzo A1 ISBN 978-3-19209600-6 ab Lektion 1

Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE

### Italiano B1 „Come parlare“

Benvenuti nel nostro corso di italiano! Immergetevi nel Dolce Vita e migliorate le vostre abilità linguistiche in un'atmosfera accogliente. Conversete come un locale e scoprirete le sfumature della cultura italiana. Siete pronti a portare il vostro italiano al livello successivo? Vi aspettiamo con gioia! Lehrbuch: Hueber Verlag - Chiaro! Nuova edizione B1 ab Lektion 6

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab **07.02.2025**

€ 70,- / 16 Freitage / 32 UE / Max. 10 Teilnehmende / 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 6

Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 53,- / 12 Mittwoch / 24 UE

### 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 perchè è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Das 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 **04.02.2025**

€ 66,- / 15 Dienstage / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Italienisch A1.4

Willkommen in diesem Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen der italienischen Sprache. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen auf Italienisch zurechtzufinden und erhalten einen Einblick in die Kultur und die Gepflogenheiten des Landes. Ciao, vi aspetto, a presto! Chiaro, Nuova edizione A1.1, ab Lektion 9, ISBN: 9-78-3-19-275427-2, Hueber Verlag

Ro 04.09.09

Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PAROLE, PAROLE, PAROLE A1-A2

#### - Intensiv - Vokabeltraining

##### Kleingruppe

Dieser Kurs eignet sich für alle, die neue Vokabeln lernen und alte auffrischen wollen. In einer sympathischen und entspannten Atmosphäre wird mittels Übungen, gezielten Sprachspielen, Bildern und Musik der Grundwortschatz wiederholt, erweitert und vertieft. Auf Wunsch wird auch Grammatik aufgefrischt. Wir lernen in einer gemütlichen Runde bis zum Sprachniveau A2.

Ro 04.09.10

Giuseppina Giaveri-Keusch

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrums, Seminarraum 2

Mo, **21.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **23.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **25.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mo, **28.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **30.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **01.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

€ 70,- / 6 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### PAROLE, PAROLE, PAROLE B1-B2

#### - Intensiv - Vokabeltraining

##### Kleingruppe

Inhalte siehe Ro 04.09.10.

Ro 04.09.11

Giuseppina Giaveri-Keusch

**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrums, Seminarraum 2

Mo, **04.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **06.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **08.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mo, **11.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **13.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **15.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

€ 70,- / 6 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Viaggiamo in Italia A2.3

Bereit für ein italienisches Abenteuer? Tauchen Sie ein in „La Dolce Vita“! In diesem lebendigen Kurs bereiten Sie sich spielerisch auf Ihre nächste Italienreise vor. Stellen Sie sich vor: Sie plaudern entspannt mit Einheimischen auf der Piazza, Sie navigieren mühelos durch malerische Gassen und versteckte Juwelen, Sie entdecken die Geheimnisse der italienischen Kultur und Lebensart...

Geeignet für Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Italienisch-Kenntnisse auf das nächste Level bringen! Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3 ab Lektion 3

Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

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

Mo, 09.30-11.00 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 70,- / 6 Montage / 32 UE / Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## Spanisch



### Spanisch - leichte Konversation A1/A2

Sie haben das Sprachniveau A1/A2 erreicht und möchten das Gelernte anwenden? In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Ihre Sprechfertigkeit, um sich in Alltagssituationen und Gesprächen frei und flüssig ausdrücken zu können. Vielfältige Themen aus dem Alltag der spanischsprachigen Welt bieten Gesprächsstoff, um sich in der Gruppe auszutauschen. Dabei gewinnen Sie Sicherheit im mündlichen Ausdruck und vertiefen gleichzeitig Ihre spanischen Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1/A2 sind herzlich willkommen. Bienvenidos / bienvenidas. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 48,- / 11 Mittwoch / 22 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Spanisch A1.5

Planen Sie einen Urlaub in Spanien, verstehen aber die Sprache nicht? Vielleicht wollen Sie sogar auswandern? Lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Üben Sie mit Gleichgesinnten diese schöne Sprache! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10

Ro 04.22.03

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

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

Fr, 18.00-19.30 Uhr, ab **14.02.2025**

€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE



### Spanisch A1.7

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 9  
Ro 04.22.04  
Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Do, 08.55-10.10 Uhr, ab **20.02.2025**  
€ 41,- / 11 Donnerstage / 18 UE

### Spanisch A2.4

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.  
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4  
Ro 04.22.07  
Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **26.02.2025**  
€ 49,- / 11 Mittwoche / 22 UE

### Spanisch A2.5

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten.  
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4  
Ro 04.22.08  
Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Do, 10.20-11.50 Uhr, ab **20.02.2025**  
€ 49,- / 11 Donnerstage / 22 UE

### Spanisch A2.8

Los participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.  
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 8  
Ro 04.22.09  
Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab **18.02.2025**  
€ 49,- / 11 Dienstage / 22 UE

### Spanisch B1.2

Este curso está dirigido a 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 1.  
Ro 04.22.10  
Silvia Bernhard-Sassadeck  
**Rodgau (Nieder-Roden)**, Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1  
Di, 10.20-11.50 Uhr, ab **18.02.2025**  
€ 54,- / 12 Dienstage / 24 UE

### Spanisch B2

*Kleingruppe*  
El curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel B1 y que deseen mejorar y repetir sus conocimientos de la lengua española. En este curso discutiremos y charlaremos sobre diferentes temas de actualidad, así como repasaremos estructuras gramaticales. Todo esto en un ambiente ameno y divertido, ¡anímate! Te esperamos. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4  
Ro 04.22.11  
Betty Sarabia  
**Rodgau (Jügesheim)**, Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum  
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **25.02.2025**  
€ 92,- / 12 Dienstage / 24 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



### Spanisch mal anders! Lernen mit Flamenco-Gitarre

*Kleingruppe*  
Sie können schon mehr als Grundlagen-Spanisch und sich aktiv an Gesprächen beteiligen? Grammatik pauken ist öde und Alltagssituationen üben wird langweilig? Sie mögen spanische Musik und würden gerne Lieder mitsingen und Texte im Kontext verstehen? Ven con nosotros!  
Wir lernen bei einem Muttersprachler Spanisch mit Musik: Wir hören live Lieder an der Flamenco-Gitarre und singen diese nach, üben die Aussprache der Texte und frischen Vokabular und Redewendungen zu verschiedenen Themen auf. In abgeschlossenen Kursseinheiten mit jeweils passendem Lied sprechen wir über Traditionen und Aktuelles aus der reichen Kultur Spaniens: Geschichte, Gesellschaft, die Regionen, spanische Küche... Ein interaktiver Kurs für Schüler und Erwachsene, der uns Spanien in lockerer Runde nicht nur sprachlich, sondern auch musikalisch und kulturell näherbringt. Apúntate!  
Kursvoraussetzung: Spanischkenntnisse im Bereich A2-B1 sollten vorhanden sein.  
Bitte beachten Sie, dass für diesen Raum Hausschuhpflicht besteht - bitte nicht mit Straßenschuhen betreten.  
Ro 04.22.30  
Raul Muñoz Sanz  
**Rodgau (Dudenhofen)**, Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Betreuungsraum  
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab **18.02.2025**  
€ 92,- / 12 Dienstage / 24 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Bewerbungstraining - Dein Sprungbrett in die Berufswelt!

*Kleingruppe*  
Ausbildungsplatz oder Traumjob gesucht? Unser Intensivkurs „Bewerbungstraining“ bereitet dich auf einen spannenden Weg in deine berufliche Zukunft vor!  
Was erwartet dich?  
- Einstellungstests meistern: Tipps und Strategien  
- Bewerbungsgespräch-Profi: Überzeuge im persönlichen Gespräch mit Selbstsicherheit und Kompetenz  
- Praxisnahe Rollenspiele: Realistische Bewerbungssituationen erleben und durch konstruktives Feedback wachsen  
- Individuelles Coaching in kleinen Gruppen  
- Stärkung deines Selbstbewusstseins für einen erfolgreichen Berufseinstieg  
Investiere in deine Zukunft und sichere dir mit diesem Kurs den entscheidenden Vorsprung im Wettbewerb um deinen Traumjob. Der Kurs richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an alle, die eine berufliche Veränderung anstreben.  
Ro 05.00.01  
Rüdiger Wagner  
**Rodgau (Jügesheim)**, Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1  
**Sa, 15.02.2025**, 10.00-14.00 Uhr  
**Sa, 22.02.2025**, 10.00-14.00 Uhr  
€ 65,- / 2 Samstage / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## IT- und Medienkompetenz

### Einführung in die Objektorientierte Programmierung mit Kotlin (OOP)

Starten Sie Ihre Reise in die Welt der Programmierung! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die grundlegenden Konzepte der objektorientierten Programmierung (OOP) kennen und setzen diese in einem praktischen Projekt um. Ideal für alle, die von Grund auf lernen möchten, wie moderne Software entwickelt wird.  
Sie werden parallel zum Kurs ein eigenes Konsolenprogramm in Visual Studio Code entwickeln und so direkt anwenden, was Sie gelernt haben.  
Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger in der Programmierung, die ohne Vorkenntnisse in die objektorientierte Programmierung einsteigen möchten - wir starten mit den Grundlagen!  
Nach Abschluss des Kurses haben Sie ein solides Verständnis der objektorientierten Programmierung und können einfache, strukturierte Programme erstellen. Kursraum nicht barrierefrei zugänglich.  
Ro 05.01.09  
Robert Komarek

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



**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG  
Sa, 09.00-12.45 Uhr, ab **08.03.2025**  
€ 140,- / 3 Samstage / 3 UE  
Hinweis: max. 6 Teilnehmer  
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Excel-Grundkurs für Einsteiger

*Premium-Kleingruppe*

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.01

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

**Mo, 10.02.2025**, 17.00-20.00 Uhr

**Mi, 12.02.2025**, 17.00-20.00 Uhr

€ 51,- / 2 Tage / 8 UE / Max. 5 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

### Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!

*Premium-Kleingruppe*

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an und bringt Ihnen z. B. bei, wie Sie Ihr Smartphone einrichten können. Sie haben die Möglichkeit, im Zeitraum von 12-15 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je € 18,- zu buchen. Hierfür rufen Sie bitte zusätzlich zu Ihrer Buchung in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau unter 06106-693 1225 an. Sollten Sie sich unsicher sein, wie viel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, kann gern vorab ein telefonischer Kontakt zum Dozenten vermittelt werden. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung. 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 05.01.02

**Do, 22.05.2025**, 12.00-15.00 Uhr

Ro 05.01.03

**Do, 05.06.2025**, 12.00-15.00 Uhr

### Fit am Android-Smartphone

*Kleingruppe*

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

Ro 05.01.04

Tobias Krauß

**Jugendhaus Dudenhofen**, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,  
PC-Schulungsraum im UG  
Do, 12.00-14.00 Uhr, ab **06.02.2025**  
€ 63,- / 4 Donnerstag / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende  
/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### iPhone und iPad Grundkurs

*Kleingruppe*

An 2 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android gedacht. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

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

**Mo, 10.02.2025**, 14.00-17.00 Uhr

**Mi, 12.02.2025**, 14.00-17.00 Uhr

€ 48,- / 2 Tage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung



### Erste Schritte am PC - Grundkenntnisse

*Premium-Kleingruppe*

Computeranfänger oder Senioren ohne Vorkenntnisse mit dem Computer sind in diesem Schnupperkurs bestens aufgehoben. In einer kleinen Gruppe mit intensiver Betreuung erhalten Sie einen Einstieg in die Computerwelt mit dem Schreibprogramm Word. Sie erlernen den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen die Symbole für die Nutzung von Word kennen. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren persönlichen Text und erfahren dabei, wie Sie Schriftart, Schriftgröße und Schriftfarbe usw. einsetzen. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Voraussetzung: Neugier! Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.32

Helga Peters

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

**Mo, 10.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Di, 11.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Mi, 12.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

### Word Aufbaukurs

*Premium-Kleingruppe*

Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und nicht nur Texte oder Briefe mit dem Programm Word erstellen? In diesem Kurs probieren Sie aus, welche Möglichkeiten Word noch zu bieten hat! Sie gestalten Tabellen und lernen grafische Elemente wie z. B. Formen, Textfelder oder Word Art einzufügen. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.33

Helga Peters

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

**Mo, 24.02.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Di, 25.02.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Mi, 26.02.2025**, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

### Internetcafé - Einsteiger

*Premium-Kleingruppe*

Endlich im Internet zurecht kommen! In einer kleinen Gruppe mit intensiver Betreuung erhalten Sie einen Einstieg in die digitale Welt am PC. Auch ohne Computervorkenntnisse sind Sie hier richtig. Wir beginnen mit Maus und Tastatur und ohne Fachchinesisch: Sie lernen direkt Seiten abzurufen. Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Voraussetzung: Neugier! Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.34

Helga Peters

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

**Mo, 17.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Di, 18.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

**Mi, 19.03.2025**, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

### Excel Workshop

*Premium-Kleingruppe*

Hier lernen Sie, wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, definieren Datentypen, wenden einfache Formeln an, stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar und lösen einfache Aufgaben. An simplen Beispielen wird gemeinsam geübt. Gearbeitet wird mit Excel 2021 unter Windows 11. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Kursraum nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.36

Helga Peters

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

**Mo, 24.03.2025**, 17.00-20.00 Uhr

**Di, 25.03.2025**, 17.00-20.00 Uhr

**Mi, 26.03.2025**, 17.00-20.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine  
Gebührenermäßigung/-befreiung

# RODGAU 16plus

Ein Projekt des  
Kommunalen  
Bildungsmanagements  
der Stadt Rodgau



- „Was mache ich, wenn es mit dem Ausbildungsplatz nach der Schule nicht geklappt hat?“
- „Was kann ich?“
- „Welchen Beruf möchte ich später einmal ausüben?“
- „Wie bewerbe ich mich eigentlich richtig?“

Wenn du vor diesen Fragen stehst, ist das Projekt „Rodgau 16plus“ was für dich!

Im Projekt können junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren bis zu einem Jahr lang arbeiten, berufliche Grundkenntnisse erwerben und sich beruflich orientieren. Im Projektteam wird jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin durch eine pädagogische Begleitung individuell betreut.



Jeder Teilnehmer bzw. Teilnehmerin arbeitet 35 Std. wöchentlich und bekommt für die Teilnahme am Projekt eine Aufwandsentschädigung und ein hessenweites Schülerticket.

Gearbeitet wird unter fachlicher Anleitung in verschiedenen handwerklichen Bereichen (hauptsächlich Garten- Landschaftsbau, Maler, Schreiner, Elektrik), in den Kindertagesstätten in den Gruppen bei der Kinderbetreuung oder in den Küchen, in der Sozialstation im Bereich der ambulanten Pflege oder in der Verwaltung.



Wer mehr über das Projekt erfahren möchte, kann sich an die Projektleiterin Franziska Wenzel, Telefon 06106 693 1236 oder an den Sozialpädagogen Meik Hoch, Telefon 06106 693 1264 wenden. Bewerbungen mit Lebenslauf und Zeugnis können per E-Mail an [16plus@rodgau.de](mailto:16plus@rodgau.de) gesendet werden.

# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>		Ethik	10	<b>L</b>		Russisch	45
Abnehmen	32f	Excel	50ff, 89	Länderkunde	12	<b>S</b>	
Achtsamkeit	24, 26, 30, 58, 60, 64, 75f, 79	Exkursionen	10ff, 20, 75	Lesungen	14	Schmuck	20
Acrylmalerei	15f, 58, 77	<b>F</b>		Literatur	14, 72	Schreibwerkstatt	9f, 14
Akupressur	32	Familie	7f, 75, 85	<b>M</b>		Schwedisch	45
Alphabetisierung	38, 54	Farb-/Stilberatung	53, 79f	Malen	15ff, 58, 77	Selbstbewusstsein	4, 36, 59, 76
Aquarellieren	15, 17	Fasten	33	Mandalas	58	Selbstverteidigung	33
Arabisch	38f	Faszientraining	26ff, 30, 77, 80f	Männerkurse	71	Serbisch	44f
Aroha®	63	Feldenkrais®	29f, 62, 79	Medien(-kompetenz)	50ff, 54, 67, 88	Singen	22, 68
Atelierbesuche	12	Fermentation	34	Meditation	24, 27f, 60, 63f, 79	Smart-/iPhone	50, 67, 71, 89
Atem	24ff, 64f, 69, 79f, 83	Film	5	Mode	19f	Social-Media	4
<b>B</b>		Finanzen	5, 75	Musik, Musizieren	21f, 68, 72, 78	Soft Skills	53
Backen	34	Fitness	28ff, 61ff, 70f, 80ff	<b>N</b>		Spanisch	46f, 66f, 87f
BBP	29f, 61	Focusing	35f	Nachhaltigkeit	5f	Speckstein	17
Beckenbodentraining	80f	Fotografie	20f, 58f, 78	Nähen	19f, 77f	Spracheinstufung	38f
Beruf	49ff, 67	Französisch	42f, 66, 71, 86	Natur	6f, 60, 64, 79f	Stadtkultur	10f
Betriebsbesichtigungen	11f	Frauenkurse	9f, 76	Naturheilkunde	6, 32	Stimmtraining	22, 65
Betriebssysteme	50ff, 89	Führungen	10ff, 75	Neurowissenschaft	33	Stressbewältigung	24ff, 76, 79
Bewegung	28ff, 61ff, 76f, 79ff	Funktionelles Training	70, 82	<b>O</b>		Stretching	30, 65, 80ff
Bewerbungstraining	88	<b>G</b>		Office	50ff	Stricken	77
Beziehung	8f, 59, 76	Gebärdensprache	47	Online lernen	7f, 30, 33, 38f, 42f, 45f, 50, 54, 62, 67, 76, 78	<b>T</b>	
Bildbearbeitung am PC	21, 78	Gedächtnistraining	60, 64	Osteoporose (Prävention)	70	Tablet/iPad	50, 67, 71, 89
Bildhauerei	17	Gesellschaft	3ff, 57, 74ff	Outlook	52	Tai Chi	26, 63f
Bildungsurlaub	10, 24ff, 28, 36, 39ff, 46f, 50ff, 59f	Gesundheit	23ff, 59ff, 69ff, 78ff	<b>P</b>		Tanz	14, 63, 76f
Billard	24	Gitarre	21, 68, 78	Pädagogik	7f, 75	Testament	5, 75
Bogenschießen	65	Grundbildung	54	Patientenverfügung	5	Textiles Gestalten	19f, 77
Bosnisch	44f	Gymnastik	29, 61f, 70f, 80ff	PC-Grundlagen	50f, 54, 89	Theater	14, 76
Burnoutprävention	24, 76	<b>H</b>		Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59, 75f	Tiere	7f
<b>C</b>		Häkeln	20	<b>Q</b>		Trommeln/Percussion	22
Chinesisch	39	Hula-Hoop	31	Philosophie	10	Türkisch	47
Computerkurse	50ff, 89	<b>I</b>		Pilates	28, 30, 61f, 70, 83	<b>U</b>	
<b>D</b>		Ikebana	78	Plastisches Gestalten	17f	Umweltbildung	5f
Dänisch	39	Immobilien	5, 75	Politik	4	Ungarisch	47
Datenschutz/-sicherheit	52, 73, 89	Immunsystem	35f, 62, 64	Polnisch	45	<b>V</b>	
Deeskalation	4, 33	Integrationskurse	38, 65	Portugiesisch	45	Verbraucherfragen	5
Demokratie	4	Internet	50, 52f, 67, 89	Präsentation	50, 52f	Vorsorgevollmacht	5
Deutsch	54	Italienisch	43f, 67, 86f	Prävention	32f, 76, 83	Vorträge	4f, 7f, 12, 14f, 32ff, 36
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 71, 85f	<b>J</b>		Programmierung	88	<b>W</b>	
Didgeridoo	22	Japanisch	44	Prüfungen	38	Wald	64, 79f
Drehkurse (Töpfern)	17ff, 58	<b>K</b>		Prüfungstraining DTZ	38, 65	Waldbaden	79f
Drucktechniken	16	Kaha®	30	Prüfungstraining telc Deutsch	38	Wanderungen	31, 60, 64, 80
<b>E</b>		Kaufmännische Kurse	53	Psyche	32, 35f, 62	Wechseljahre	83
Einbürgerung	38	Keramik	17ff, 58	Psychologie	75f	Wein	15, 61
Eltern	7f, 75	KI (Künstl. Intelligenz)	5, 52f	<b>R</b>		Windows	50, 89
EMDR	25	Kinderkurse	7, 17, 75	Radiieren	16	Wirbelsäulentraining	26ff, 61, 70f, 81
Energie	5f, 12, 20, 80	Klima	11f, 33	Rechnen	54	Word	50ff, 89
Englisch	39ff, 65f, 86	Kochen	7, 33ff, 59, 61, 71, 84f	Recht	5, 75	<b>X</b>	
Englisch für den Beruf	39ff, 66	Kommunikation	8f, 32, 76	Reiki	25	Xpert Business	53
Entspannung	24ff, 60, 62ff, 69f, 76f, 79, 81f	Koreanisch	44	Reisen	60	<b>Y</b>	
Erbrecht	5, 75	Kosmetik	6, 59, 79	Resilienz	33, 36, 64, 76	Yoga	26ff, 60, 62f, 79f
Ernährung	32ff, 59, 83, 85	Kräuter/Wildpflanzen	6, 57, 84	Rumänisch	45	<b>Z</b>	
		Kroatisch	44f			Zeichnen	16f, 58, 77
		Kultur	13ff, 58ff, 76ff			Zumba®	63
		Kunst- u. Kulturgeschichte	14f				
		Kunsthandwerk	20, 58, 78				

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
 Wilhelm-Leuschner Str. 33  
 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
 Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

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

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

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

Name/Vorname \_\_\_\_\_

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

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

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

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

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)  
 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:  
 Falls vorhanden bitte hier rodgacard-Nummer eintragen: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname)  
 (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**  
 Wilhelm-Leuschner Str. 33  
 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
 Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

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

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

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

Name/Vorname \_\_\_\_\_

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

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

KURS-NR.: \_\_\_\_\_ TITEL \_\_\_\_\_

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

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

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)  
 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:  
 Falls vorhanden bitte hier rodgacard-Nummer eintragen: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname)  
 (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum/Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## ■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark  
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum/Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_