

Frauenprogramm

1. Halbjahr 2026



Einige Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach und der vhs Rödermark statt.

Eine Anmeldung bei der vhs ist möglich
per E-Mail an vhs@kreis-offenbach.de,
telefonisch unter 06103 3131-1313 oder
online unter <https://www.vhs-kreis-offenbach.de>

Liebe Frauen,
liebe Männer,

ich freue mich sehr, Ihnen das
neue Frauenprogramm für das
erste Halbjahr 2026 vorstellen zu
können



In Zusammenarbeit mit der vhs Rödermark und der vhs
Kreis Offenbach, den Mitarbeitenden des Bürgertreffs
Waldacker, dem Mehrgenerationenhaus SchillerHaus und
der Stadtbücherei Rödermark sowie gemeinsam mit loka-
len Akteurinnen ist wieder ein vielfältiges Programm ent-
standen.

Es erwarten Sie Vorträge, Workshops, kreative Angebote,
Informationsveranstaltungen sowie Fitnessangebote.

Wie in den vergangenen Programmen werden auch wieder
Veranstaltungen der vhs im „Haus des Lebenslangen
Lernens“ (HLL) in Dreieich Sprendlingen angeboten.

Sie können sich über die vhs Kreis Offenbach, die Koope-
rationspartnerinnen oder über das Frauen- und Gleichstel-
lungsbüro anmelden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern!



Herzliche Grüße
Isabel Martiner

Ein besonderer Dank gilt Bürgermeister Jörg Rotter, dem
das Frauenbüro zugeordnet ist, sowie allen Kooperations-
partnerinnen und -partnern.

FÜR FRAUEN

Vorträge/Workshops/Beratungen

Berufsberatung für Frauen	6
Sprechstunde für Frauen und Familien	7
Workshop: Warum sollen wir gerade Sie einstellen? ..	15
Bildungsurlaub: Finanzwissen für Frauen	19
Umgang mit Konflikten	29

Kreatives

Komm' Deinen Träumen auf die Spur	12
Dotpainting & Stempeln kombinieren	22
Aktuelle Mode selbst genäht	31
Handlettering	33

Specials

Breathwork – Eine kraftvolle Reise zu Dir selbst ..	11/24
Dein wahres Ich – eine kreative Reise zu Dir selbst ..	13
Märchen bei Kaffee und Kuchen	20
Achtsamkeit und Grenzen setzen für mich –	
Selfcare für Frauen	23

Schreiben

Biografische Reise	21
Kreative Sommerschreibwerkstatt	36

Bewegung und Entspannung

Frauenspaziergang	8
Hatha Flow-Yoga mit Meditation	9
Qigong-Kurs	10
Wohlfühlzeit	14
Hula Hoop für Mamas mit Baby	34

FÜR ALLE

Specials

Wer schmeißt denn da mit..... Worten? _____	17
Babymassage _____	30
Geburtsvorbereitung für Paare _____	32
Schmackhafte Heimische Kräuter und Heilpflanzen in Nieder-Roden kennenlernen _____	35

Bewegung und Entspannung

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Achtsamkeit und Wohlbefinden _____	27
--	----

Aktionstage

Equal Pay Day _____	18
Internationaler Weltfrauentag _____	25

Informationsveranstaltungen

Stark für Kinder – Erste Hilfe und Selbsthilfe für Zuhause _____	16
Vorstellung des vdk _____	26
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht _____	28

Impressum _____	37
-----------------	----

Berufsberatung für Frauen

Sprechstunde mit der Beauftragten für Chancengleichheit (BCA) am Arbeitsmarkt zu den Themen:

- Vereinbarkeit von Familie mit Ausbildung, Studium und Beruf
- Beruflicher Erfolg für Frauen
- Berufliche Kompetenzen und mögliche Perspektiven
- Informationen zu Angeboten zur weiteren Beratung und Unterstützung



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Rodgau

WANN 16.01., 20.03., 08.05., 12.06. 09.00–12.00 Uhr

WER Sonja Schicktanz, Bundesagentur für Arbeit

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus
SchillerHaus, Schillerstraße 17

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei der Bundesagentur für Arbeit,
069 82997-822 oder Offenbach.BCA@arbeitsagentur.de

Sprechstunde für Frauen und Familien

Wir beraten und informieren:

- bei Scheidung und Trennung (keine Rechtsberatung)
- bei Fragen der Kinderbetreuung und bei Kostenträgern
- zu sozialen Netzwerken und Förderleistungen
- zum Wiedereinstieg in Arbeit und Ausbildung während der Elternzeit
- zu aktuellen Entwicklungen, Maßnahmen und Möglichkeiten auf dem Weg in den Arbeitsmarkt
- für eine erfolgreiche Vermittlung in Arbeit und Ausbildung

Unsere Sprechstunde findet ohne Terminvereinbarung statt.

WANN 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 18.05., 22.06., 27.07.
09.00–12.00 Uhr

WER Nina Vodisek, ProArbeit, Kommunales Jobcenter
Kreis Offenbach

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus Schiller-Haus, Schillerstraße 17

KOSTEN keine

ANMELDUNG keine, Infos unter 06074 8058 507 oder
allein-erziehende@proarbeit-kreis-of.de



Frauenspaziergang

Wir treffen uns um 9.00 Uhr – Dienstags am SchillerHaus und donnerstags am Seniorentreff in Ober-Roden. Von dort aus gehen wir eine gemütliche Runde spazieren und laden Sie herzlich dazu ein.

Kommen Sie vorbei und laufen Sie bei Wind und Wetter mit. Gerne dürfen Kinder und Hunde mitgebracht werden.

Wir freuen uns auf Sie.

WANN Dienstags und/oder donnerstags jeweils von 09.00–11.00 Uhr

WER Integrationslotsinnen der Stadt Rödermark

WO Rödermark (Urberach), dienstags am SchillerHaus, Schillerstraße 17,

Rödermark (Ober-Roden) donnerstags am Seniorentreff (gegenüber der Kulturhalle)

KOSTEN keine

ANMELDUNG keine



Hatha-Flow-Yoga mit Meditation

Finde zurück zu Kraft, Ruhe und Klarheit. In diesem Kurs verbinden wir fließende Hatha-Yoga-Bewegungen mit bewusstem Atem und sanfter Meditation. Du stärkst Deinen Körper, öffnest Deine Gelenke und bringst Deinen Geist in Balance. Ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r – Du bist willkommen.

Gönn Dir eine Auszeit und erlebe, wie gut sich bewusste Bewegung und stille Momente anfühlen.

WANN Samstag, 07.02., 07.03., 18.04.2026 (Einzeltermine)

10.30-11.45 Uhr

WER Anita Pötzsch

WO Rödermark (Urberach), Pavillon des MGH SchillerHaus, Liebigstraße 62

KOSTEN Der Kurs wird über das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser gefördert. Der Eigenanteil beträgt 10 Euro pro Termin

ANMELDUNG bei Nadine Lehto, nadine.lehto@roedermark.de oder 0160 6165779



Qigong Kurs

Qigong kann in jedem Alter und in fast jedem Gesundheitszustand geübt werden. Es sind einfache, entspannende und teilweise meditative Übungen. Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und können so zu einer tiefen Entspannung führen.

Qigong beugt vielen Krankheiten vor und erhält auch die Knochen, Muskeln und Sehnen gesund.

Inhalt des Kurses: Erlernen einer Qigong Übungsreihe , inklusive Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen etc. Wir üben in einem gemütlichen und geschützten Rahmen in der kleinen Gruppe.

Der Kurs wird von Krankenkassen unterstützt und bezuschusst

WANN Freitag, 06.02. bis 27.03.2026 10.00–11.00 Uhr

WER Britta Subtil, Entspannungspädagogin, Qigong und Tai Chi Lehrerin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39

KOSTEN 130 Euro für 8 Termine

ANMELDUNG bis zum 23.01. bei Britta Subtil
britta-subtil@web.de



Kleingruppe**Breathwork – Eine kraftvolle Reise zu Dir selbst**

Wann hast du das letzte Mal wirklich tief durchgeatmet?
 Wann hast du dir bewusst Zeit genommen, bei dir anzu-
 kommen – in deinem Körper, in deinem Gefühl, in deinem
 Atem?

Was ist Breathwork?

Breathwork ist eine achtsame Atempraxis, die Körper, Geist
 und Emotionen miteinander verbindet. Durch gezielte
 Atemtechniken können Stress, innere Blockaden oder alte
 Spannungen gelöst werden.

Warum ist das wichtig?

Gerade wir Frauen tragen oft viel – mental, emotional,
 körperlich. Bewusstes Atmen schenkt dir Raum, dich mit dir
 selbst zu verbinden, Altes loszulassen und neue Energie zu
 tanken.

Was erwartet dich?

Eine sanfte Einführung in die Welt des Atems, einfache
 Atemtechniken, Zeit nur für dich. In einem geschützten
 Raum, in dem alles da sein darf – Gefühle, Stille,
 Bewegung. Ein Raum, in dem du einfach du selbst sein
 darfst.

Bitte mitbringen: Notizheft, Getränk, Decke, dicke Socken,
 bequeme Kleidung, Augenmaske (Schlafmaske)

WANN Montag, 09.02. und/oder 23.02.2026

19.00–21.00 Uhr

WER Carolin Walaski, Holosomatic Breathwork Therapeutin

WO Rödermark (Waldacker) Bürgertreff Waldacker,
 Goethestraße 39

KOSTEN 30 Euro pro Termin

ANMELDUNG bis 04.02. und/oder 16.02. bei

Carolin Walaski, carolin@flowwithin.de

Komm' Deinen Träumen auf die Spur!

Erstelle Dein ganz persönliches „Vision Board“ und starte bewusst und inspiriert ins neue Jahr!

Im täglichen Trubel, zwischen Job, Familie, Freundeskreis und Pflichten, verlieren wir schnell den Fokus auf uns selbst. Während wir versuchen, alle Erwartungen zu erfüllen, gerät oft in den Hintergrund, was wir eigentlich selbst von unserem Leben möchten. Welche Wünsche, Hoffnungen und Ziele haben wir? Was würden wir im Alltag gerne verändern? Was ruft uns und steckt manchmal noch im Verborgenen? Ein Vision Board kann uns dabei helfen, Wünsche und Ziele klar zu definieren und visuell zu manifestieren.



An diesem Abend tauchen wir ein in Bilder, Farben und Worte und erstellen eine Collage aus Bildern, Zitaten und Symbolen, die unsere ganz persönlichen Wünsche und Ziele darstellt – und Mut macht für das neue Jahr.

Zu Hause aufgehangen oder aufgestellt, erinnert sie uns immer wieder. Die perfekte Gelegenheit, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen!

WANN Mittwoch, 11.02.2026 19.00–21.30 Uhr

WER Daniela Süß-Wunderlich, Kunsthistorikerin,
Coach für Perspektivenentwicklung

WO Rödermark (Ober-Roden), 4 falt,
Zum Steckengarten 30

KOSTEN 35 Euro. inkl. Getränke/Snacks
+ 10 Euro Material

ANMELDUNG bis zum 04.02. bei Daniela Süß-Wunderlich
wunderlichwandgestaltung@web.de

Dein wahres Ich – eine kreative Reise zu Dir selbst!

Begib dich auf eine sanfte, aber mutige Entdeckungsreise. In dieser kunsttherapeutischen Veranstaltungsreihe tauchst du Schritt für Schritt in deine innere Welt ein und lernst deine Wünsche, Ziele und verborgenen Ressourcen auf kreative Weise kennen.

Mit leichten, intuitiven Übungen öffnet sich vor dir ein Weg, der nicht bewertet wird und keinen Anspruch an Können stellt. Stattdessen erwartet dich ein Raum, in dem du frei experimentieren, deiner Neugier folgen und überraschende Aha-Momente über dich selbst sammeln kannst.

Gemeinsam mit anderen Frauen machst du dich auf den Weg – mal spielerisch, mal tiefgründig – und entdeckst, was in dir schlummert und wohin deine Reise dich führen möchte. Ein sicherer, geschützter Ort, um dich selbst zu erforschen und Verbundenheit zu erleben.

WANN ab Donnerstag, 12.02.2026 18.00–19.30 Uhr

WER Tashira Schreiber, Kunst- und Naturtherapeutin

WO Rödermark (Ober-Roden), Back To Your Nature, Rilkestr. 25

KOSTEN 89 Euro, 8 Termine

ANMELDUNG bis zum 26.01. bei Tashira Schreiber
backtoyournature@web.de



Wohlfühlzeit

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit um wieder Kraft zu tanken, um in der arbeitsreichen Phase entspannt und gelassen zu bleiben.

Der Workshop umfasst leichte Qi Gong Übungen, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training sowie das Eintauchen in Fantasiereisen, Meditationen und Atemübungen. Sie erhalten einfache und trotzdem effektive Tools für zwischendurch.

Bitte mitbringen: Matte, bei Bedarf ein kleines Kissen, evtl. eine Kuscheldecke und warme Socken, Getränk. Stühle sind vorhanden, falls die Meditation im Sitzen vorgenommen werden möchte.

WANN Dienstag, 17.02.2026 19.00–20.30 Uhr

WER Britta Subtil, Entspannungspädagogin, Qi Gong und Tai Chi Lehrerin

WO Rödermark (Urberach), Pavillon des MGH SchillerHaus, Liebigstraße 62

KOSTEN 32 Euro

ANMELDUNG bis zum 03.02. bei Britta Subtil
britta-subtil@web.de



Workshop: „Warum sollen wir gerade Sie einstellen?“ - Vorstellungsgespräche sicher und souverän meistern

Schon bei der Begrüßung entsteht der erste Eindruck, der maßgeblich darüber entscheidet, ob wir jemanden mögen oder nicht. Auch der „Smalltalk“ zu Beginn eines Gesprächs prägt den ersten Eindruck entscheidend.

Folgende Themen werden unter anderem besprochen:

- Wie bereite ich mich adäquat auf das Gespräch vor und was kann ich eventuell falsch machen?
- Fühle ich mich in meiner Selbstpräsentation wohl und weiß ich, wie ich meine fachliche Qualifikation am besten hervorhebe?
- Wie reagiere ich auf Stressfragen? Verliere ich die Konzentration oder bleibe ich gelassen?

In diesem Seminar lernen Sie unter anderem, wie Sie ein Vorstellungsgespräch kreativ mitgestalten und dadurch nachhaltiges Interesse an Ihrer Person wecken können.

WANN Mittwoch, 18.02.2026 18.30-21.00 Uhr

WER Sandra Faul

WO Rödermark (Urberach) Mehrgenerationenhaus
SchillerHaus, Schillerstraße 17

KOSTEN 25 Euro pro Person,

ANMELDUNG bis zum 11.02. bei Sandra Faul
sand.faul@googlemail.com



Stark für Kinder – Erste Hilfe und Selbsthilfe zu Hause

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie typische Kinderkrankheiten wie Fieber, Husten, Durchfall oder allergische Reaktionen sicher zuhause einschätzen und behandeln können – und wann ein Besuch beim Kinderarzt notwendig ist.

Auch Notfälle wie verschluckte Gegenstände oder Verbrühungen werden besprochen. Neben vielen hilfreichen Tipps gibt es Raum für Ihre Fragen in einer offenen Runde. Damit Sie im Alltag mit Ihrem Kind sicher und gelassen handeln können!

WANN Samstag, 21.02. 10.00–13.00 Uhr und Samstag 25.04.2026 14.00–17.00 Uhr (Einzeltermine)

WER Jan Binow (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin)

WO Rödermark (Urberach) Pavillon des MGH-SchillerHaus, Liebigstraße 62

KOSTEN 25 Euro pro Person, 40 Euro für Paare

ANMELDUNG bei Nadine Lehto

nadine.lehto@roedermark.de oder 0160 6165779



Wer schmeißt denn da mit Worten ?

Die Zeit der Weimarer Republik mit all ihren Modernisierungen, Verwerfungen und Bedrängnissen war auch eine Hochzeit der satirisch-kabarettistischen Wortkunst. Der Abend präsentiert einen vielgestaltigen Querschnitt, in dem nicht nur die politische Entwicklung, sondern auch die Alltagsverhältnisse unterhaltsam und pointiert thematisiert werden.

Die Texte von Walter Mehring, Kurt Tucholsky, Claire Waldoff und vielen anderen werden durch Anmerkungen zu historischen und kulturgeschichtlichen Aspekten ergänzt.

WANN Donnerstag, 26.02.2026 19.30–21.45 Uhr

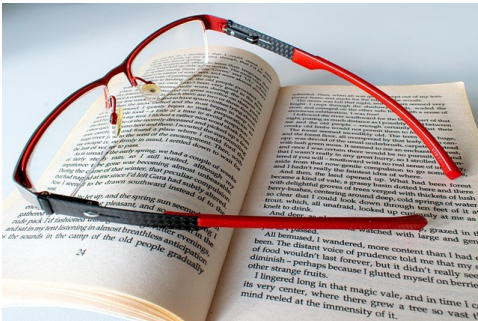
WER Winfried B. Sahm in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Ober-Roden

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstraße 8, Lesecafé im Bücherturm

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 261R020113)



Holt Eure roten Taschen raus

Am **Donnerstag, den 26.02.2026**, ist Equal Pay Day – der große Aktionstag, an dem wir uns kollektiv darüber ärgern, dass Frauen bis jetzt arbeiten mussten, um das Geld zu verdienen, das Männer schon am 31. Dezember 2025 in der Tasche hatten.

„Gleicher Lohn für gleiche Arbeit“ ist eine der ältesten frauenpolitischen Forderungen, die nach wie vor nicht eingelöst ist. Der Equal Pay Day will einen Anstoß geben, die konkreten Ursachen für Entgeltunterschiede an der Wurzel anzugehen, und Impulsgeber für eine nachhaltige Veränderung der Lohn- und Gehaltslandschaft sein.

Herzliche Einladung zur Fahnenhissung am Donnerstag, dem 26.02.2026 um 11.00 Uhr am Rathaus Ober-Roden und um 11.30 Uhr am Rathaus Urberach



Bildungsurlaub: „Finanzwissen für Frauen – selbstbestimmt planen, sicher entscheiden.“

Wie finanzielle Bildung zur Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe beiträgt

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentraler Baustein gesellschaftlicher Teilhabe und Gleichstellung. Der Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen, reflektieren und gezielt verbessern möchten – heute und mit Blick auf ihre Zukunft. Im Fokus stehen Budgetplanung, Investieren, Altersvorsorge und der selbstbewusste Umgang mit Finanzentscheidungen.

Durch interaktive Methoden wie das „Happy Life Game“, praktische Übungen zur Finanzplanung und Reflexion über strukturelle Benachteiligung von Frauen im Wirtschaftssystem, werden die Teilnehmerinnen befähigt, ihre finanzielle Handlungskompetenz auszubauen. Gleichzeitig werden politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen thematisiert, die Einfluss auf die finanzielle Lebensrealität von Frauen haben.

WANN Montag bis Freitag, 23.02.–27.02.2026

09.00–16.00 Uhr

WER Dr. Andrea Maria Pfändler, Dipl.Kauffrau,
Dipl. Handelslehrerin, Master of Mediation

WO Dreieich (Sprendlingen), Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 2.109

KOSTEN 270 Euro, 5 Termine, 40 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 261K010360)

Märchen bei Kaffee und Kuchen

Möchten Sie die alten Welten neu entdecken? Die Kraft und Zuversicht der Märchen spüren? Mit den Helden lachen und weinen? Dann sind Sie herzlich willkommen.

Was ist Erzählen? Unsere Großmutter mit einem dicken Buch am Kamin? Dieses Bild haben viele vor Augen. Erzählen ohne gleichzeitig in einer Vorlage zu blättern ist einiges mehr. Das freie Erzählen ist so alt wie die Menschheit selbst. Seit 2016 ist das Märchenerzählen UNESCO-Weltkulturerbe. Heute gibt es kaum noch Erzähler, die frei vorgetragene Geschichten zum Besten geben. Ramona versucht dieses Erbe lebendig zu halten.

WANN Donnerstag, 05.03.2026 16.30–18.00 Uhr

WER Ramona Rippert, Märchenerzählerin und Puppenspielerin

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei Ober-Roden, Trinkbrunnenstraße 8

KOSTEN 10 Euro

ANMELDUNG bis zum 26.02.2026 bei
ramona.rippert@web.de



Biografische Reise

Eine biografische Reise ist interessant für

- Frauen, die sich häufig „unter Druck fühlen“ und lernen möchten, sich selbst besser wahrzunehmen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.
- Frauen, die sich Zeit für ihre persönliche Weiterentwicklung nehmen möchten.
- Frauen, die sich allerorts sehr engagieren, dabei sich selbst aber häufig aus dem Blick verlieren.
- Frauen, die erfahren möchten, welche biografischen Muster sie an innerer Balance und dem Zugang zu den persönlichen Ressourcen hindern.
- Frauen, die viel erlebt haben und lernen möchten, ihr Leben und ihre Wirkung mehr zu genießen und ohne schlechtes Gewissen ihre ganz persönlichen Wege zu gehen.

Eine Reise zu den eigenen Ressourcen, Auszeit-Innehalten-Selbstreflektion, Persönlichkeitsstärkung: Gut zu uns selbst sein, das können wir erst, wenn wir die Komposition unseres eigenen Lebens verstehen. Mit künstlerischen Ausdrucksformen – ohne jegliche Vorkenntnisse und Anspruch – können Sie sich auf dieser Reise in entspannter Atmosphäre selbst begegnen und neu entdecken. Das Wissen um die eigenen Werte und Stärken lässt uns kraftvoll vorwärts gehen und unser Leben aktiv und selbstbewusst gestalten.

WANN Montag, 09.03., 16.03., 23.03. und 30.03.2026

18.30–21.00 Uhr

WER Marlene Isermann, Systemische Beraterin, Kunsttherapeutin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39

KOSTEN 120 Euro

ANMELDUNG bis zum 02.03.2026 bei m-isermann@gmx.de

Dotpainting & Stempeln kombinieren

Dotpainting lässt sich prima mit gestempelten Mandalas kombinieren.

In diesem Workshop gestalten wir Grußkarten und Lesezeichen.

WANN Freitag, 13.03.2026 17.00 – 20.00 Uhr und/oder
09.05.2026 11.00 – 14.00 Uhr

WER Mareike Grün

WO Rödermark (Ober-Roden), Zaubereike,
Stempel-Werkstatt, Kapellenstraße 1

KOSTEN 35 Euro

ANMELDUNG bei info@zaubereike.de



Kleingruppe

Achtsamkeit und Grenzen setzen – Selfcare für Frauen

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Arbeit und anderen Verpflichtungen, und versuchen, dabei allem gerecht zu werden. Dabei bleiben oft wenig Zeit und Raum für uns selbst und unsere Bedürfnisse. Leistungsdruck und Stress lässt oft keinen Raum für Achtsamkeit, für Ruhe und selfcare. In diesem Seminar lernen Sie Raum zu schaffen für sich selbst und Möglichkeiten für Gesunderhaltung. Wie Sie Freude und Begeisterung finden, um Frieden und Zufriedenheit, Fülle und Erfüllung in sich erschaffen können, damit Sie den Kurs in ein glückliches Leben lenken können. Dabei finden auch ätherische Öle Platz, die unsere Stimmung beeinflussen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk sowie 8 Euro für Kursmaterial

WANN Sonntag, 15.03.2026 10.30–13.30 Uhr

WER Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Straße 9-11, Raum 1

KOSTEN 22 Euro (sowie 8 Euro für Kursmaterial, bitte in bar an die Kursleitung zahlen) 1 Termin, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R030118)



Kleingruppe

Breathwork – Eine kraftvolle Reise zu Dir selbst

Wann hast du das letzte Mal wirklich tief durchgeatmet?
Wann hast du dir bewusst Zeit genommen, bei dir an-
zukommen – in deinem Körper, in deinem Gefühl, in
deinem Atem?

Was ist Breathwork?

Breathwork ist eine achtsame Atempraxis, die Körper,
Geist und Emotionen miteinander verbindet. Durch
gezielte Atemtechniken können Stress, innere Blockaden
oder alte Spannungen gelöst werden.

Warum ist das wichtig?

Gerade wir Frauen tragen oft viel – mental, emotional,
körperlich. Bewusstes Atmen schenkt dir Raum, dich mit
dir selbst zu verbinden, Altes loszulassen und neue
Energie zu tanken.

Was erwartet dich?

Eine sanfte Einführung in die Welt des Atems, einfache
Atemtechniken, Zeit nur für dich. In einem geschützten
Raum, in dem alles da sein darf - Gefühle, Stille,
Bewegung. Ein Raum, in dem du einfach du selbst sein
darfst.

Bitte mitbringen: Notizheft, Getränk, Decke, dicke Socken,
bequeme Kleidung, Augenmaske (Schlafmaske)

WANN Montag, 16.03., 20.04., 11.05.2026 (Einzeltermine)

19.00–21.00 Uhr

WER Carolin Walaski, Holosomatic Breathwork Therapeutin

WO Rödermark (Urberach) Pavillon des MGH SchillerHaus,
Liebigstraße 42

KOSTEN 30 Euro pro Termin

ANMELDUNG bis 11.03., 15.04. und/oder 06.05. bei
Carolin Walaski, carolin@flowwithin.de

Rödermärker Autorinnen lesen anlässlich des „Internationalen Weltfrauentages“

Am 8. März begehen Frauen in aller Welt den Internationalen Frauentag. Seit mehr als 100 Jahren fordern sie an diesem Tag Gleichberechtigung und prangern die nach wie vor herrschende Gewalt gegen Frauen an. Auch im Arbeitsleben sind Frauen gegenüber Männern nach wie vor benachteiligt.



Anlässlich des Frauentages werden Rödermärker Autorinnen aus ihren Werken lesen und laden gemeinsam mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark, Isabel Martiner und der Leiterin der Stadtbücherei Ober-Roden, Jenny Roters zu einem unterhaltsamen Abend ein. In der Pause und im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit mit den Autorinnen ins Gespräch zu kommen. Musikalisch umrahmt wird der Abend von Clea und Kornel (Gesang und Gitarre), dem Gesangsduo der Europa-Songgruppe der Oswald-von Nell-Breuning-Schule.

WANN Mittwoch, 18.03.2026, 19.00–21.00 Uhr

WER Isabel Martiner, Integrations- und Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte, Jenny Roters, Leitung Stadtbücherei Ober-Roden und Autorinnen aus Rödermark

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Rothaha-Saal, 63322 Rödermark

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei Jenny Roters, jenny.roters@roedermark.de oder bei Isabel Martiner, frauenbeauftragte@roedermark.de

Vortrag: Der VdK als größter Sozialverband Deutschlands stellt sich vor

Mit rund 2,3 Millionen Mitgliedern ist der Sozialverband VdK Deutschland e. V. der größte Sozialverband des Landes.

Er vertritt die sozialpolitischen Interessen seiner Mitglieder sowie aller Bürgerinnen und Bürger und setzt sich für einen starken Sozialstaat, soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit ein. Der VdK gestaltet die deutsche Sozialpolitik aktiv mit – unter anderem durch Einfluss auf Gesetzgebungsprozesse, Gespräche mit Politikerinnen und Politikern, eine breite Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie medienwirksame Aktionen und Kampagnen.

Der VdK Deutschland e. V. ist ein als gemeinnützig anerkannter Sozialverband, dessen Themen von Rente, Gesundheit und Pflege bis hin zu Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit reichen.

Er berät seine Mitglieder in allen sozialrechtlichen Fragen, gibt Hilfestellung bei Anträgen, Widersprüchen und Klagen und vertritt seine Mitglieder kostenlos gegenüber Behörden und vor den Sozialgerichten.

Die Basis des VdK bilden das Ehrenamt, der direkte Kontakt von Mensch zu Mensch, gegenseitige Hilfe im Alltag sowie aktive Unterstützung und Beratung. Der VdK steht aber auch für eine interessante Freizeitgestaltung und Geselligkeit.

Anita Poschmann, die Vorsitzende des VdK-Ortsverbands Urberach, wird an diesem Abend Interessantes und Informatives berichten und gerne Ihre Fragen beantworten.

WANN Montag, 23.03.2026, 18.30–20.00 Uhr

WER Anita Poschmann, Vorsitzende VdK-Ortsverband Urberach

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstr. 17

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.de oder 06074 911-242

Kleingruppe

**Klangmeditation zum Entspannen und Genießen:
Achtsamkeit und Wohlbefinden**

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Klänge und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen und einem Fen-Gong begeben wir uns auf eine Meditationsreise.

Jeden Monat lädt uns ein anderes Thema ein, uns auf den Weg zu machen – hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleineres Kissen

WANN Samstag, den 18.04.2026, 15.00-16.30 Uhr

WER Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 1

KOSTEN 11 Euro, 1 Termin, 2 UE

ANMELDUNG bei der VHS (Kurs-Nr. 261R030124)



Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine Krankheit, Behinderung oder aufgrund fortschreitenden Alters kann jeder Mensch in eine Situation kommen, in der er seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann und auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Unser Rechtssystem stellt für diesen Fall eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Dies ist möglich durch die

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Bernd Koop, Vorsitzender VDK, Ortsverband Ober-Roden, wird an diesem Abend Fragen zu den Vollmachten und Verfügungen beantworten und nützliche Tipps geben.

WANN Montag, 20.04.2026, 18.30–20.00 Uhr

WER Bernd Koop, Vorsitzender VDK-Ortsverband Ober-Roden

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstraße 17

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei Isabel Martinier,
frauenbeauftragte@roedermark.de oder 06074 911-242



Workshop: Umgang mit Konflikten

Ein Konflikt ist ein Prozess der Auseinandersetzung und wird z.B. über gegensätzliche Vorstellungen, Ideen, Ziele, Werte und unvereinbare Interessen definiert.

Wir leben in einer Zeit voller Konflikte sowie persönlicher Identitäts- und Orientierungssuche. Als Menschen benötigen wir neue Wege, um vielfältigen Herausforderungen eines gelungenen Miteinander gerecht zu werden. Allerdings darf man nicht vergessen, dass Krisen nicht nur negativ aspektiert sondern durchaus auch positiv besetzt sind. Sehen wir also nicht immer nur in allem eine Bedrohung sondern auch eine Chance.

In diesem Seminar lernst du Methoden kennen, die dazu beitragen, geschickter mit herausfordernden Situationen umzugehen. Bitte beachte, dass es beim Konfliktgeschehen ausschließlich um **gemeinsame** Lösungsansätze geht und nicht um Sieg oder Niederlage!

WANN Mittwoch, 22.04.2026, 18.30-21.00 Uhr

WER Sandra Faul

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstraße 17

KOSTEN 25 Euro

ANMELDUNG bis zum 15.04.2026 bei sand.faul@googlemail.com



Babymassage

In diesem Kurs können Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun. Das Baby genießt die komplette Aufmerksamkeit bei seiner Massage und Sie selbst werden zur Ruhe finden. Neben dem gemeinsamen Erlernen der traditionellen indischen Massagetechnik ist Zeit für einen Austausch untereinander oder eine Tasse Tee.

Die Babymassage stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind, unterstützt das Immunsystem und hilft bei kleinen Problemchen wie Bauchweh oder Schnupfen. Ab dem Alter von 6 Wochen können Sie mit dem Kurs beginnen. Es wird jedoch empfohlen erst zu starten, wenn Sie gut im Alltag angekommen sind.

Für ältere Kinder, die in der aktiven Phase angekommen sind und lieber durch die Welt robben oder krabbeln ist der Kurs ungeeignet.

WANN Ab Donnerstag, 23.04.2026, 10.00-11.00 Uhr
(5 Termine)

WER Sarah Upgang, Hebamme

WO Rödermark (Urberach), Pavillon des MGH SchillerHaus,
Liebigstraße 62

KOSTEN 80 Euro

ANMELDUNG bei Sarah Upgang, sarah-hebamme@gmx.de
oder 0178 1393425



Aktuelle Mode selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren – kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Vermerken Sie bitte bei der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.

Benötigtes Material: gewünschter Stoff – möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

WANN

Freitag, 24.04.2026, 19.00–21.15Uhr

Samstag, 25.04.2026, 13.00–18.15 Uhr

Sonntag, 26.04.2026, 10.00–15.15 Uhr

WER Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,

Dieburger Str. 9-11, 63322 Rödermark

KOSTEN 46 Euro, 3 Termine, 17 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. R020955)



Geburtsvorbereitung – Wochenendkurs für Paare

Im Geburtsvorbereitungskurs bereitet die Hebamme Sarah Upgang Paare intensiv auf alles vor, was wichtig ist rund um das Thema Geburt und die erste Zeit danach. Theorie, Entspannung, praktische Übungen und Tipps kommen hier zusammen. Zu den Themen gehören der Geburtsbeginn, die Phasen der Geburt, Aufgaben des Partners, Schmerzmittel, das Wochenbett und alles, was für einen guten Stillstart wichtig ist. Es wird auch ausreichend Zeit zum Austausch und für Fragen eingeplant.

Das Programm und die Übungen sind in diesem Kurs speziell auf Paare ausgelegt. Einzelanmeldungen sind leider nicht möglich.

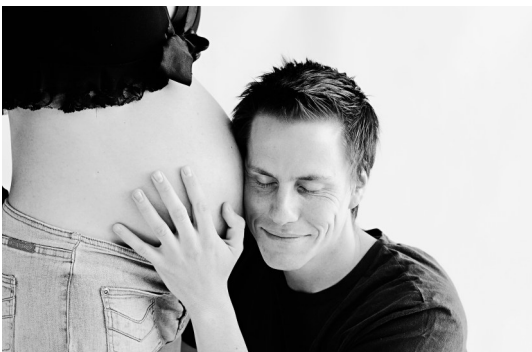
WANN Samstag, 25.04. und Sonntag, 26.04.2026,
09.00 – 16.00Uhr

WER Sarah Upgang (Hebamme)

WO Rödermark (Urberach), Pavillon des MGH SchillerHaus,
Liebigstraße 62, 63322 Rödermark

KOSTEN Die Kosten für die Schwangeren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Der Partnerbeitrag beträgt 110 Euro und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

ANMELDUNG bei Sarah Upgang, 0178 1393425 oder
sarah-hebamme@gmx.de



Handlettering (Grundlagen)

Für alle die gerne ins Handlettering einsteigen möchten, sich für den Start aber einen Überblick über die Grundlagen verschaffen wollen, habe ich hier die wichtigsten Themen in einen 3-teiligen Grundlagen-Workshop gepackt:

1. Termin: Schöne Buchstaben malen – Verschiedene Alphabete bilden die die „Bausteine“ des Handletterings. Wir erarbeiten uns einen kleinen Schriften-Fundus.
2. Termin: Grundlagen des Brushletterings – Das Schreiben mit Pinselstiften (oder dem Pinsel) bietet zusätzliche Möglichkeiten bei der Schriftgestaltung.
3. Termin: Gesamt-Komposition und Schmuckelemente – Mit verschiedenen Einteilungs-Rastern gestalten wir harmonische Schriftbilder. Schmuckelemente helfen uns Textteile hervorheben, auflockern und durch Banner, Ornamente und Blütenschmuck zu betonen – erst so wird ein Lettering komplett.

Bringen Sie gerne eine Liste mit Ihren Lieblingsworten und -sprüchen mit.

WANN Dienstag, 19.05., 26.05. und 02.06.2026,

18.00-20.00 Uhr

WER Mareike Grün

WO Rödermark (Ober-Roden), Zaubereike, Stempel-Werkstatt, Kapellenstraße 1

KOSTEN 80 Euro, 3 Termine

ANMELDUNG bei info@zaubereike.de



Hula Hoop für Mamas mit Baby

Dieser Kurs stärkt gezielt Ihre Körpermitte nach der Rückbildung (frühestens 8 Wochen nach Geburt). Mit sanftem, aber effektivem Training für Bauch, Rücken und Beckenboden bauen Sie Kraft und Beweglichkeit auf- ganz in Ihrem Tempo- mit Musik, Spaß und Entspannung. Babys dürfen auf Krabbeldecken, mit Spielzeug o.ä. natürlich gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

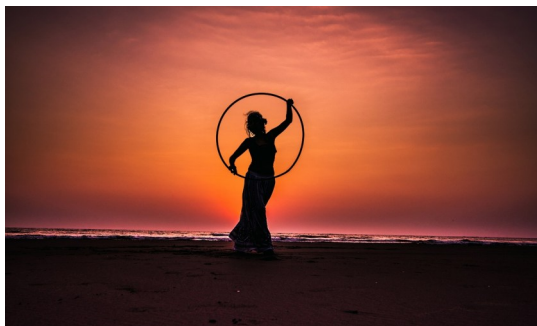
WANN Freitag, 05.06.2026, 10.30-12.00 Uhr

WER Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und Hoop-Fitnesstrainerin

WO Rödermark (Urberach), Halle Urberach,
Am Schellbusch 1, Halle

KOSTEN 11 Euro, 1 Termin, 2UE

ANMELDUNG bei der VHS (Kurs-Nr. 261R030292)



Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen in Nieder-Roden kennenlernen

Johanneskraut, Blutwurz, Gänsefingerkraut und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung bei Gürtelrose, Halsschmerzen, Durchfall, Fußpilz oder bei Krämpfen. Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.

Bitte Schreibbrett, Stift und Lupe mitbringen.

WANN Freitag, 12.06.2026, 16.30-18.30 Uhr

WER Marion Bredemeier, Phytotherapeutin,
Dipl.-Ing. Landespflege

WO Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verlängerten
Römerstraße/Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke
über die B45

KOSTEN 17 Euro inkl. Kursmaterial

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 261K010414)



Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen

Ausflüge in die nähere Umgebung – mit dem Auto und zu Fuß – laden ein zum Unterwegs-Sein, zum Verweilen, Staunen und Schreiben. Elemente aus dem creative writing geben Anstöße, schreibend im Fluss zu sein.

Für Sprach- und Naturbegeisterte, die spielerisch Skizzen, Geschichten, Gedichte – gereimt und ungereimt – entwickeln möchten.

Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.

Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage

WANN Mittwoch, 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2026,
19.00–22.00 Uhr

WER Karin Walther-Weckmann, Dipl. Psychologin,
Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Straße 9-11, Raum 1

KOSTEN 43 Euro, 4 Termine, 16 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 261R010704)



Ihr Kontakt zu uns

Isabel Martiner

Frauen- und Gleichstellungsbüro
der Stadt Rödermark
Schillerstraße 17 (Mehrgenerationenhaus SchillerHaus)
63322 Rödermark
Telefon 06074 911-242
E-Mail: frauenbeauftragte@roedermark.de

Sprechstunden

Montag, Dienstag und Donnerstag
8.00-14.00 Uhr
Mittwoch
8.00-16.00 Uhr
Freitag
8.00-12.00 Uhr

Impressum

Stadt Rödermark,
vertreten durch den Magistrat der Stadt Rödermark
Dieburger Straße 13-17
63322 Rödermark

Weiteres ist dem Impressum auf www.roedermark.de zu entnehmen.