

Frauenprogramm

2. 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 zweite
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.

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 Frauen- und Gleichstellungsbüro zugeordnet ist, so-
wie allen Kooperationspartnerinnen und -partnern.

Titelfoto: Pixabay

FÜR FRAUEN

Vorträge/Workshops/Beratungen

Berufsberatung für Frauen	8
Konfliktmanagement	10
Mehr Energie im Alltag – Wege aus der Erschöpfung ..	23
Schwierige Gespräche ? – kein Problem !	24
Beende die Rolle der Harmoniebeauftragten	32
Frauen ticken anders – Wenn Hormone die Führung übernehmen	44

Kreatives

Komm' Deinen Träumen auf die Spur	22
Aktuelle Mode selbst genäht	45

Specials

Kleidertauschbörse	7
Breathwork	18
Märchen bei Tee und Plätzchen	40

Schreiben

Biografische Reise	35
Kreative Winterschreibwerkstatt	43

Bewegung und Entspannung

Frauenspaziergang	6
Hatha Flow-Yoga mit Meditation	9
Zumba	12
Finde Kraft, Ruhe und Balance	15
Rückbildung und Fitness – Stark nach der Geburt	21
Qi Gong für besseren Schlaf – den Tag loslassen und zur Ruhe finden	36
Qi Gong bei Stress & mentaler Überlastung – raus aus dem Gedankenkarussell	38

FÜR ALLE

Specials

Kräuter und ihre Heilwirkung _____	19
Langer Spieleabend an der vhs Rödermark _____	25
Eraus mit de wilde Katze – Sprache und Sprüche im „Datterich“ _____	33

Schreiben

Biografische Reise für Männer _____	28
Kreatives Schreiben für Erwachsene _____	29

Kreatives

Zeichnen lernen _____	11
Aquarellmalen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene _____	13
Häkeln lernen _____	14
Weihnachtsseife selber sieden _____	39
Liebenswerte Kakteen aus Pappe – ein Workshop für Eltern mit Kind _____	27
Traditionelle Handarbeiten aus Wolle – ein Workshop für Eltern mit Kind _____	42

Bewegung und Entspannung

Entspannen mit Klangschalen _____	17
Klangmeditation zum Entspannen und Genießen _____	20
Savasana–Die Kunst des Loslassens _____	34
Mindful Movement „Fit und beweglich“ _____	37

Aktionstage

Bundesweiter Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“ _	41
--	----

Informationsveranstaltungen

Stark für Kinder – Erste Hilfe und Selbsthilfe für Zuhause _____	16
Letzte Hilfe – ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz- und Palliativberatungsdienst _____	26
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht _____	30
Quengelmanster oder Wüterich _____	31
ChatGPT und künstliche Intelligenz _____	46

Impressum _____	47
-----------------	----

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, Schillerstr. 17,

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

KOSTEN keine

ANMELDUNG keine



Foto: Pixabay

Kleidertauschbörse für Frauen

Haben Sie Kleidung im Schrank, die Sie nicht mehr tragen, die aber viel zu schade zum Wegwerfen ist? Dann kommen Sie vorbei und tauschen Sie die aussortierten Teile gegen neue Lieblingsstücke!

Was Sie erwartet:

Kleidung tauschen statt kaufen
Neue Styles entdecken
Eine gemütliche Atmosphäre

Extras:

Kaffee & Kuchen
Zeit zum Plaudern und Austauschen

So funktioniert es:

Bringen Sie gut erhaltene Kleidung mit (max. 6 Teile inkl. Kleiderbügel zum Aufhängen) und finden Sie im Gegenzug neue Schätze

WANN Samstag, 15.08.2026, 15.00–17.00 Uhr

WER Team Mehrgenerationenhaus SchillerHaus mit dem Frauenbüro der Stadt Rödermark

WO Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstr. 17

KOSTEN keine

ANMELDUNG erforderlich, begrenzte Teilnehmerinnenzahl
schillerhaus@roedermark oder
frauenbeauftragte@roedermark.de



Fotos: Pixabay



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 21.08. und 23.10.2026, 9.00–12.00 Uhr
(Einzeltermine)

WER Sonja Schick Tanz, Bundesagentur für Arbeit

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

KOSTEN keine

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

Hatha Flow 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 – Du bist willkommen.

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

Gerne eigene Yoga-Matte und Decke mitbringen, für Getränke wird gesorgt.

WANN Samstag, 22.08.2026, 10.30-11.45 Uhr

WER Anne Pötzsch

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

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

ANMELDUNG bis 13.08. bei Nadine Lehto, nadine.lehto@roedermark.de oder 0160 6165779



Foto: Pixabay

Konfliktmanagement

Ein Konflikt ist ein Prozess der Auseinandersetzung. Gegensätzliche Vorstellungen, Ideen, Ziele, Werte und unvereinbare Interessen sind dabei von zentraler Bedeutung.

Wir leben in einer Zeit voller Konflikte sowie persönlicher Identitäts- und Orientierungssuche. Als Menschen benötigen wir neue Wege, um den vielfältigen Herausforderungen eines guten Miteinanders gerecht zu werden.

Allerdings darf man nicht vergessen, dass Krisen nicht nur negativ, sondern durchaus auch positiv besetzt sind. Sehen wir also nicht immer nur in allem eine Bedrohung, sondern auch die sich bietenden Chancen.

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, 02.09.2026, 18.00–20.00 Uhr

WER Sandra Faul

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

KOSTEN 25 Euro

ANMELDUNG bis 26.08. bei Sandra Faul

sand.faul@googlemail.com



Foto: Pixabay

Zeichnen lernen – Von Alltagsgegenständen zur eigenen Bildsprache

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Zeichnens anhand einfacher geometrischer Formen, die schrittweise zu komplexeren Alltagsobjekten weiterentwickelt werden.

Übungen zu Komposition, Perspektive sowie Licht und Schatten vermitteln ein grundlegendes Verständnis für Raum, Volumen und Materialität.

Ziel ist die Förderung der individuellen Ausdrucksweise. Am Ende sind alle Beteiligten in der Lage, eigene Stillleben zu gestalten und zeichnerisch umzusetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WANN ab Samstag, 05.09.2026, 15.00–17.00 Uhr, 10 Termine

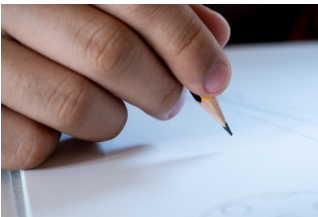
WER Leila Shahmohammadi

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

Dieburger Str. 9-11, Raum 1

KOSTEN 73 Euro (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), 10 Termine, 27 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R020731)



Fotos: Pixabay



Zumba

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Einfache Choreographien verbessern Ausdauer, Koordination und Fitness.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WANN ab **Samstag, 05.09.2026**, 12.00–12.45 Uhr
(10 Termine)

WER Mercedes Franco Melgarejo

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

KOSTEN 27 Euro

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R030270)



Foto: Pixabay

Aquarellmalen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Im Kurs werden die Technik und die verschiedenen Malarten vermittelt, außerdem Materialien, Farbenlehre, Komposition/Bildgestaltung und Perspektivlehre. Gearbeitet wird mit und ohne Modell. Angebotene Themen sind z. B. Stillleben, Landschaft, Portrait und Figur, aber auch die freie Umsetzung sowie kunstgeschichtliche Aspekte.

Mir ist besonders wichtig, den individuellen Blick der Teilnehmenden zu stärken und auszubauen. Vor allem: Es soll Spaß machen!

WANN ab Montag, 07.09.2026, 19.00–21.15 Uhr
(12 Termine)

WER Tobias Schnotale

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

KOSTEN 97 Euro, 12 Termine, 36 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R020715)

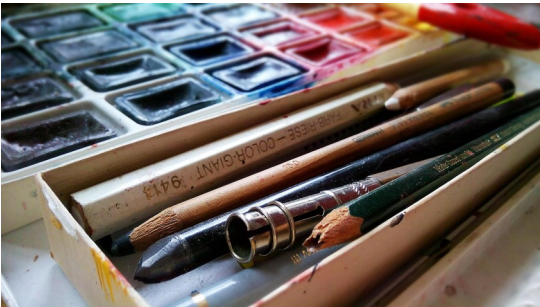


Foto: Pixabay

Kleingruppe

Häkeln lernen

Tauchen Sie ein in die Welt des Häkelns und entdecken Sie die Freude am Handwerk. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte zu meistern.

Von der Anfangsschleife über den magischen Ring bis hin zu den Grundtechniken des Häkelns spannt sich der Bogen.

WANN ab Dienstag, 08.09.2026, 19.30–21.00 Uhr,
6 Termine

WER Nadine Demuth

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39,
Veranstaltungsraum

KOSTEN 65 Euro, 6 Termine, 12 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R020914)



Foto: Pixabay

Finde Kraft, Ruhe und Balance

Wir laden Dich herzlich ein, gemeinsam mit uns in die faszinierende Welt des Yogas einzutauchen.

Was bewirkt Yoga?

Yoga hilft Dir, Deinen Körper sanft zu bewegen, den Geist zur Ruhe zu bringen und einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Es ist kein Leistungssport, sondern eine Reise zu Dir selbst.

In dieser Session erlebst Du...

Mentale Klarheit: Den Moment bewusst wahrnehmen, Stress loslassen und Resilienz stärken.

Körperliche Vitalität: Asanas kräftigen, dehnen und fördern Deine Beweglichkeit.

Tiefe Regeneration: Atemübungen und die Schlussentspannung sorgen für nachhaltige Erholung.

Das Yoga Loft bietet mit seinem besonderen Ambiente einen Ort zum Ankommen, Wohlfühlen und Sein. Eine Oase der Achtsamkeit, in der Du willkommen bist, genau so, wie Du bist.

WANN Freitag, 25.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

WER Yoga Loft Rödermark

WO Rödermark (Urberach), Messenhäuser Str. 36, Rödermark-Urberach

KOSTEN 29 Euro

ANMELDUNG bis 07.09.2026 unter info@yogaloft-roedermark.de oder 0151 57697962



Foto: Yoga Loft Rödermark

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 einschätzen und zuhause 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, 26.09. 10.00–13.00 Uhr **und Samstag 24.10.2026** 15.00–18.00 Uhr (Einzeltermine)

WER Jan Binow (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin)

WO Rödermark (Urberach) Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstr. 17

KOSTEN 25 Euro pro Person, 40 Euro für Paare

ANMELDUNG bei Nadine Lehto

nadine.lehto@roedermark.de oder 0160 6165779



Foto: Pixabay

Kleingruppe**Entspannen mit Klangschalen**

In diesem Workshop erfahren Sie unterschiedliche Impulse, erzeugt mit Klangschalen, die auf und rund um Ihren Körper platziert werden.

Sie erlernen spielerisch in kleinen Schritten, sich selber Klang zu geben und Ihre konkreten Reaktionen zu erleben. Ziel des Workshops ist es, sich selbst einen Weg zur regelmäßigen Entspannung mit der Klangschale zu erarbeiten.

WANN Samstag, 26.09.2026, 11.00-17.00 Uhr

WER Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagenpraktikerin

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

KOSTEN 38 Euro, 1 Termin, 7 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R030117)



Foto: Pixabay

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
kannst.

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

WANN Montag, 28.09., 26.10., 02.11. und 14.12.2026

(Einzeltermine) 19.00–21.00 Uhr

WER Carolin Walaski, Holosomatic Breathwork Therapeutin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39

KOSTEN 40 Euro pro Termin

ANMELDUNG (bis 21.9., 19.10., 26.10. und 07.12.) bei
Carolin Walaski, carolin@flowwithin.de

Kräuter und ihre Heilwirkung

Auf einer Wanderung entdecken Sie Leckeres und Gesundes aus dem Herbst im Raum Ober-Roden. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach kennenlernen sollte. Das Unterscheiden und Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und die Haltbarkeit werden beleuchtet.

Die Teilnehmenden erfahren jede Menge Wissenswertes und lernen verschiedene Anwendungen kennen. Die Stichworte lauten: Tee, Fußbäder, Zubereitung von Köstlichkeiten...

Treffpunkt vor dem Eingang zur vhs.

WANN Samstag, 10.10.2026, 13.00–16.45 Uhr

WER Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

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

KOSTEN 14 Euro (sowie 6 Euro Materialumlage bar vor Ort),
ein Termin, 5 UE

ANMELDUNG bei der VHS (Kurs-Nr. 262R010422)



Foto: Pixabay

Kleingruppe

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Töne und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen sowie eines Fen-Gongs begeben wir uns auf eine Meditationsreise.

Jedes Mal lädt uns ein anderes Thema ein, uns auf den Weg zu machen - hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

WANN Samstag, 10.10.2026, 17.30–19.00 Uhr

Samstag, 21.11.2026, 17.30–19.00 Uhr

Samstag, 23.01.2027, 17.30–19.00 Uhr (Einzeltermine)

WER Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

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

KOSTEN 11 Euro, je ein Termin, 2 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R030124)



Foto: Pixabay

Rückbildung und Fitness – Stark nach der Geburt (Kurs mit Baby)

Dieser Kurs richtet sich an Mamas, die nach der Geburt sanft und gezielt wieder Kraft aufbauen wollen. Im Fokus stehen die Rückbildung des Beckenbodens, die Kräftigung der Bauchmuskulatur und der langsame Wiederaufbau der allgemeinen Fitness.

Die Babys sind natürlich mit dabei, egal ob schlafend, lachend oder kuschelnd.



Kursinhalte:

Foto: Pixabay

- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Haltungsschulung und Mobilisation
- Herz-Kreislauf-Training
- Entspannungsübungen
- Austausch mit anderen Mamas

Bitte bringe ein Handtuch für Dich, eine Unterlage, etwas Spielzeug für das Baby und etwas zu trinken mit. Komme gerne direkt in Sportkleidung. Schuhe sind nicht zwingend notwendig.

WANN ab Montag, den 19. 10. 2026, 11.00–12.00 Uhr
(8 Termine)

WER Sandra Bell (Beckenbodentrainerin, Personal Trainerin)

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

KOSTEN 72 Euro

ANMELDUNG schillerhaus@roedermark.de oder
0160 6165999

Komm' Deinen Träumen auf die Spur!

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. Wir 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 gut sichtbar platziert, erinnert uns dieses Puzzle der Gedanken immer wieder daran, den Impulsen und Visionen zu folgen. Unsere Zusammenkunft bietet die perfekte Gelegenheit, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen!



Foto: Privat

WANN Mittwoch, 21.10.2026 19.00–21.30 Uhr

WER Daniela Süß-Wunderlich, Kunsthistorikerin, Coach für Perspektivenentwicklung

WO Rödermark (Urberach), Siemensstraße 16

KOSTEN 25 Euro. inkl. Getränke/Snacks
+ 5 Euro Material

ANMELDUNG bis 14.10. bei Daniela Süß-Wunderlich
wunderlichwandgestaltung@web.de

Vortrag: Mehr Energie im Alltag—Wege aus der Erschöpfung

Chronischer Energiemangel wird zunehmend zur Volkskrankheit: Viele Menschen fühlen sich dauerhaft erschöpft und wünschen sich mehr Kraft und Lebensfreude.

Doch Gesundheit lässt sich aktiv fördern. Die Salutogenese – die Lehre von der Entstehung von Gesundheit – zeigt, was uns stärkt und was uns Energie raubt. Lernen Sie, negative Faktoren wie Bewegungsmangel, Stress, einseitige Ernährung und Umweltfaktoren zu erkennen und Ihre Energie im Einklang mit Ihrem natürlichen Rhythmus nachhaltig aufzubauen.

WANN Donnerstag, 22.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

WER Waltraud Bussmann, Apothekerin, Ausdrucksmalerin, Deeper-Spirit-Coach

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

KOSTEN gebührenfrei

ANMELDUNG bei der VHS (Kurs-Nr.262R030419)



Foto: Pixabay

Schwierige Gespräche? – Kein Problem!

Erweitern Sie Ihre Gesprächskompetenz

In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmerinnen damit auseinander, wie sie auch in schwierigen Gesprächen und emotionalen Situationen wertschätzend und motivierend kommunizieren können.

Die Beteiligten erhalten praktische und wirksame Impulse, mit denen sie auch nach dem Workshop ihr Kommunikationsverhalten reflektieren können, damit das Gelernte nachhaltig wirkt.

Es wird geübt, in energiegeladenen Situationen souverän, professionell und zielorientiert zu kommunizieren.

WANN Donnerstag, 22.10.2026, 19:00–21.00 Uhr

WER Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

WO online

KOSTEN keine

ANMELDUNG bis 15.10. beim Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro im Landkreis Marburg-Biedenkopf, kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de oder 06421-405-1311



Foto: Pixabay

Langer Spieleabend bei der vhs Rödermark

Lust auf einen geselligen Spieleabend? Die vhs Rödermark und das Team des Spielzeugladens Nowak laden zum „Langen Spieleabend“ ins Domizil der Volkshochschule in Ober-Roden ein.

An mehreren Tischen können Sie gemeinsam mit erfahrenen Spieltestern verschiedene Gesellschafts-, Karten- und Strategiespiele ausprobieren.

Ob kurzweilig, spannend oder mit einer Prise schwarzem Humor – die Auswahl ist groß. Im Mittelpunkt stehen Spielspaß, Begegnung und ein unterhaltsamer Abend in geselliger Runde.

WANN Freitag, 23.10.2026, 18.00–22.00 Uhr

Freitag, 06.11.2026, 18.00–22.00 Uhr (Einzeltermine)

WER Ebbe Volquardsen

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 3

KOSTEN 3 Euro an der Abendkasse

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R010522)



Foto: Pixabay

Letzte Hilfe – ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Begleitung am Lebensende auseinandersetzen möchten.

Der Kurs vermittelt grundlegendes Wissen und einfache praktische Hilfen, um Sterbenden und ihren Angehörigen unterstützend zur Seite zu stehen.

In dem fünfstündigen Seminar geht es unter anderem um die Themen „Sterben gehört zum Leben“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ sowie „Abschied nehmen“.

WANN Samstag, 24.10.2026, 10.00–15.00 Uhr

WER Susanne Seitel, Johanniter Hospizdienst

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 5

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R030340)

Kleingruppe**Workshop für Eltern mit Kindern –
Liebenswerte Kakteen aus Pappe**

In diesem kreativen Workshop gestalten wir aus buntem Karton sowie mit einfachen Formen und viel Phantasie einen dekorativen 3D-Kaktus. Dabei werden spielerisch Ausdrucksfähigkeit, Konzentration sowie die Feinmotorik gefördert.

Am Ende nehmen die Kinder ihr selbstgemachtes Kunstwerk stolz mit nach Hause.

WANN Samstag, 24.10.2026, 13.00–15.00 Uhr

WER Leila Shahmohammadi

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

KOSTEN 16 Euro (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), ein Termin, 3 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.262R020885)

Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden, ermäßigte Gebühr pro Kind 13 Euro



Foto: Pixabay

Biografische Reise für Männer

Gut zu uns selbst sein, können wir erst, wenn wir die Kompositionen unseres Lebens verstehen.

Dieser Kurs ist interessant für Männer, die ihre Gewohnheiten überprüfen und durch andere, heutzutage sinnvollere Verhaltensweisen ersetzen wollen.

Wertvolles Wissen wird vermittelt für alle, die sich im Übergang befinden und nach neuen Perspektiven suchen oder sich einfach eine Auszeit und eine Reise zu den eigenen Kraftquellen gönnen möchten.

WANN Samstag, 24.10.2026, 10.00-16.00 Uhr

WER Marlene Isermann,

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39

KOSTEN 80 Euro

ANMELDUNG bis 16.10.2026 bei m-isermann@gmx.de



Foto: Pixabay

Kleingruppe**Kreatives Schreiben für Erwachsene**

In diesem 2-Tages-Workshop lernen Sie verschiedene Methoden des kreativen Schreibens anhand von Schreibspielen kennen.

Sie schreiben zu Bildern. Sie wechseln die Perspektive. Sie erfinden Kunstwörter – und vieles mehr. Kurze Texte und Szenen entstehen, Schreibblockaden werden gelöst. Dabei steht nicht das Schreibhandwerk im Mittelpunkt, sondern die Freude am Formulieren und Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

WANN Samstag und Sonntag, 24.10.2026 und 25.10.2026 oder
Samstag und Sonntag, 23.01.2027 und 24.01.2027

10.00–14.00 Uhr

WER Jenny Roters

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 2

KOSTEN 54 Euro, je 2 Termine, 10 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R020220)



Foto: Pixabay

Vortrag im SchillerHaus: 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.

Die Stichworte lauten wie folgt:

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Bernd Koop, Vorsitzender des VdK, Ortsverband Ober-Roden, wird Fragen zu den Vollmachten und Verfügungen beantworten und nützliche Tipps geben.

WANN Montag, 26.10.2026, 18.30–20.00 Uhr

WER Bernd Koop Vorsitzender VdK-Ortsverband Ober-Roden

WO Rödermark (Urberach) Mehrgenerationenhaus
SchillerHaus, Schillerstr. 17

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bis 23.10.2026 bei Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.de oder 06074 911-242



Foto: Pixabay

Quengelmonster oder Wüterich

Bislang sonnig-fröhliche Kleinkinder geraten plötzlich bei Kleinigkeiten in Rage. Sie können „Wüteriche“ oder „Quengelmonster“ werden, die mehrmals am Tag schreien oder strampeln und in Verzweiflung geraten.

In der Trotzphase entwickelt sich das Kind zu einer kleinen Persönlichkeit, deren Vorstellungen häufig anders sind als die der Großen. Dieses kindliche Verhalten verunsichert die Eltern.

Der Vortrag erklärt die Trotzphase und den Umgang mit dem Zorn. Es besteht die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe.

WANN Dienstag, 27.10.2026, 19.00 Uhr

WER Martina Hubert, staatl. anerkl. Heilpädagogin, Kinder- und Jugendtherapeutin (erew), Psych.Beraterin (HPG), Beraterin des Kinderschutzbundes Rodgau und Rödermark e.V.

WO Rödermark (Urberach) Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstr. 17

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bis 21.10.2026 unter
schillerhaus@roedermark.de oder 0160 6165779



Foto: Pixabay

Beende die Rolle der Harmoniebeauftragten... Was es kostet, es immer allen recht machen zu wollen

Wer ständig bemüht ist, für ein angenehmes Miteinander zu sorgen und Konflikte zu vermeiden, übernimmt bewusst oder unbewusst die Rolle der „Harmoniebeauftragten“. Doch dieses Verhalten hat seinen Preis: Es kostet Kraft, führt auf Dauer zu innerem Druck und schleichen-der Unzufriedenheit. Gefühle wie Frust, Neid, Ärger oder Ohnmacht werden unterdrückt, statt ausgesprochen – und zeigen sich irgendwann auf andere Weise: durch Rückzug, Konflikte oder sogar körperliche Symptome.

Ob im Beruf oder im privaten Umfeld: Viele Menschen kennen Situationen, in denen sie sich anders verhalten möchten, aber das Bedürfnis nach Anerkennung und gemocht werden überwiegt. Die Angst vor Ablehnung verhindert offene Worte und klare Positionen.

WANN Mittwoch, 28.Oktober 2026, 18.00-19.30 Uhr

WER Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau,
Coach & Trainerin, Fliesen

WO online

KOSTEN 10 Euro

ANMELDUNG bis 21.10.2026 per E-Mail an
frauenbuero@stadt-baunatal.de



Foto: Pixabay

Eraus mit de wilde Katze: Sprache und Sprüche aus dem „Datterich“

In Ernst Elias Niebergalls Darmstädter Kultstück finden sich Wendungen, die sprichwörtlich wurden, wie die vom „versteckte Dorscht“.

Andere Formulierungen, da inzwischen ungebräuchlich, bedürfen der Erklärung. Der Abend bietet eine vielfältige Auswahl von Sprachbeispielen und erläutert ihre dialektalen und kulturgeschichtlichen Zusammenhänge. Daraus entsteht eine intensive und vergnügliche Begegnung mit dem wohl populärsten Mundartstück unserer Region.

WANN Donnerstag, 29.10.2026, 19.30–21.45 Uhr

WER Winfried B. Sahm

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei,

Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm

KOSTEN keine, Anmeldung erforderlich

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R020113)

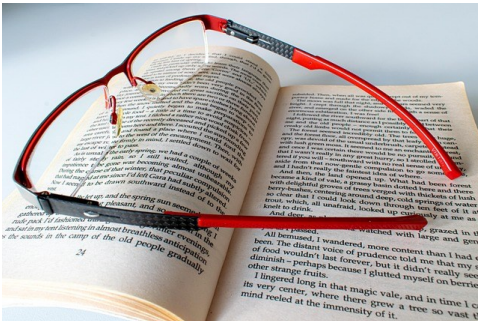


Foto: Pixabay

Savasana – Die Kunst des Loslassens

In einer Welt, die ständig nach unserer Aufmerksamkeit verlangt, wird echte Ruhe zu etwas Besonderem. Wir laden Dich ein, für einen Abend alles hinter Dir zu lassen, was Dich beschäftigt oder belastet. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Du nichts leisten musst. Nur sein.-

Im Mittelpunkt dieser Session steht Savasana - eine Praxis, die oft als die entspannendste Form der Regeneration beschrieben wird.



Foto: Yoga Loft Rödermark

Warum Savasana?

Während der Körper vollkommen zur Ruhe kommt, erhält das Nervensystem die Möglichkeit, sich zu regulieren und neue Kraft zu sammeln.

An diesem Abend begleiten wir Dich durch:

- Sanfte Atemreisen
- Geführte Entspannungsimpulse
- Momente der Stille
- Tiefenwirksame Regeneration, die oft noch lange nach der Session spürbar bleibt.

WANN Sonntag, 01.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

WER Yoga Loft Rödermark

WO Rödermark (Urberach), Messenhäuser Str. 36,

KOSTEN 49 Euro

ANMELDUNG bis 12.10.2026 unter

info@yogaloft-roedermark.de oder 0151 57697962

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. Es geht darum, ohne schlechtes Gewissen ganz persönliche Wege (neu) zu gehen.

Eine Reise zu den eigenen Ressourcen, Auszeit, Innehalten, Selbstreflektion, Persönlichkeitsstärkung, gut zu uns selbst sein... Das alles 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, 09.11. 16.11., 23.11. und 30.11.2026

18.30–21.00 Uhr

WER Marlene Isermann, Systemische Beraterin,
Kunsttherapeutin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39

KOSTEN 120 Euro

ANMELDUNG bis 03.11.2026 bei m-isermann@gmx.de

Qi Gong für besseren Schlaf – Den Tag loslassen und zur Ruhe finden

Viele Menschen kennen das Gefühl: Der Körper ist müde, doch der Kopf kommt nicht zur Ruhe. Gedanken kreisen, innere Anspannung bleibt spürbar und erholsamer Schlaf wird schwierig.

In dieser Stunde lernen Sie sanfte Übungen aus dem Qi Gong kennen, die helfen können, das Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen und den Übergang in die nächtliche Ruhe zu unterstützen.

Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und kleine Achtsamkeitsimpulse fördern Entspannung, innere Balance und ein besseres Körpergefühl.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

WANN Mittwoch, 04.11.2026, 17.30–18.30 Uhr

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

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

KOSTEN 19 Euro (bei Buchung zweier Termine 32 Euro)

ANMELDUNG bis 21.10.2026 bei britta-subtil@web.de

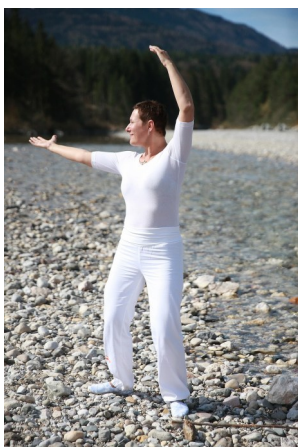


Foto: Pixabay

Mindful Movement: „Fit und beweglich“

In diesem Mindful-Movement-Kurs lernen die Teilnehmenden, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sanft in Bewegung zu kommen. Geboten wird ein Training, das Elemente aus Yoga und Pilates miteinander verbindet.

Dabei liegt der Fokus auf der Verbesserung von Mobilität und Stabilität – für mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Getränk, Rutschsocken, ggfs. Kissen

WANN Montag, 02.11., 09.11., 16.11. und 23.11.2026,
17.00-17.45 Uhr (4 Termine)

WER Nicole Ochs, Yoga-/Pilates- und
Mindful Movement-Trainerin

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39

KOSTEN 48 Euro

ANMELDUNG bis 20.10.2026 bei mail.nicole.ochs@web.de



Foto: Pixabay

Qi Gong bei Stress und mentaler Überlastung – Raus aus dem Gedankenkarussell

Der Alltag verlangt oft viel: funktionieren, organisieren, mitdenken, tragen. Viele Frauen erleben dauerhafte Anspannung, innere Unruhe und das Gefühl, kaum noch bei sich selbst anzukommen.

In der Kursstunde lernen Sie sanfte Übungen aus dem Qi Gong kennen, die helfen können, Stress abzubauen, den Atem zu vertiefen und das Nervensystem zu beruhigen. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und kurze Momente der Achtsamkeit unterstützen dabei, wieder mehr Ruhe, Klarheit und innere Stabilität zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

WANN Mittwoch, 11.11.2026, 17.30-18.30 Uhr

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

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

KOSTEN 19 Euro (bei Buchung zweier Termine 32 Euro)

ANMELDUNG bis 28.10.2026 bei britta-subtil@web.de



Foto: Pixabay

Kleingruppe**Weihnachtsseife selber sied**

Weihnachten steht im November fast schon vor der Tür... Wir sied eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko.

Ein wunderschönes persönliches Geschenk - oder einfach zum selber genießen. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren hergestellt. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sied eine große Seifenmasse, aus der jeder Teilnehmende zirka 500 Gramm erhält.

WANN Sonntag, 15.11.2026, 10.00–14.30 Uhr

WER Janine Wistoff

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

KOSTEN 32 Euro (sowie 9 Euro Materialumlage bar vor Ort), ein Termin, 6 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 262R010416)



Foto: Pixabay

Märchen bei Tee und Plätzchen

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 jedoch einiges mehr. Das freie Erzählen ist so alt wie die Menschheit selbst. Seit 2016 zählt das Märchenerzählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Heute gibt es kaum noch Menschen, die frei vorgetragene Geschichten zum Besten geben. Ramona Rippert versucht mit Erfolg, dieses Erbe lebendig zu halten.

WANN Donnerstag, 19.11.2026 16.30–18.00 Uhr

WER Ramona Rippert, Märchenerzählerin und Puppenspielerin

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei Ober-Roden, Trinkbrunnenstr. 8

KOSTEN 10 Euro

ANMELDUNG bis 12.11.2026 bei ramona.rippert@web.de



Foto: Pixabay

Bundesweiter Aktionstag: „Nein zu Gewalt an Frauen“

Die UNO hat den 25. November zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen deklariert. An diesem Tag wird in vielen Städten die Terre des Femmes-Fahne als Zeichen der Solidarität gehisst.

Mit der Fahnenaktion will Terre des Femmes (Menschenrechte für Frauen) das Schweigen brechen und für mehr Hilfe sorgen.

**Herzliche Einladung zur Fahnenhissung am
Mittwoch, dem 25.11.2026, um 10.00 Uhr vor dem
Rathaus Ober-Roden und um 12.00 Uhr vor dem
Rathaus Urberach.**



Foto: Stadt Rödermark

Kleingruppe

Workshop für Eltern mit Kind: Traditionelle Handarbeiten aus Wolle

In diesem Workshop lernen wir mit bunten Wollfäden einfache Webtechniken kennen und gestalten einen eigenen kleinen Wandbehang. Durch das Arbeiten mit Farben, Materialien und verschiedenen Mustern entstehen einzigartige handgemachte Kunstwerke.

Der Workshop fördert Kreativität, Geduld und die Freude am Gestalten in einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre.

WANN Samstag, 12.12.2026 13.00–15.00 Uhr

WER Leila Shahmohammadi

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

KOSTEN 16 Euro (sowie Materialkosten nach Bedarf bar vor Ort), ein Termin, 3 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.262R030321)



Foto: Pixabay

Kreative Winterschreibwerkstatt

„Zwischen den Jahren“ innehalten, sich dem Rückblick widmen, mit der Ausschau nach vorn die Zukunft wagen und positiv ins neue Jahr starten: All diese Dinge werden kombiniert - meditativ-kreativ und biografisch schreibend, spielerisch mit Farben und Bildern gestaltend, assoziativ, frei, entspannt, wertschätzend.

WANN Sonntag, 27.12.2026 10.30-15.00 Uhr und

Sonntag, 03.01.2027 10.30-15.00 Uhr

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

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

KOSTEN 32 Euro, 2 Termine, 13 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.262R010704)



Foto: Pixabay

Vortrag: Frauen ticken anders – Wenn Hormone die Führung übernehmen

Vom Prämenstruellen Syndrom (PMS) bis zu den Wechseljahren: Viele Frauen erleben Phasen, in denen ihr Körper plötzlich anders reagiert. Stress, Alltag und äußere Einflüsse können das hormonelle Gleichgewicht aus der Balance bringen.

In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah, welche Ursachen hinter hormonellen Dysfunktionen stehen und wie Ernährung, natürliche Pflanzenstoffe und alltags-taugliche Impulse dabei helfen können, den Körper gezielt zu unterstützen und das Wohlbefinden zu stärken.

WANN Donnerstag, 14.01.2027, 18.30-20.00 Uhr

WER Waltraud Bussmann, Apothekerin,
Ausdrucksmalerin, Deeper-Spirit-Coach

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 5

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.262R030321)

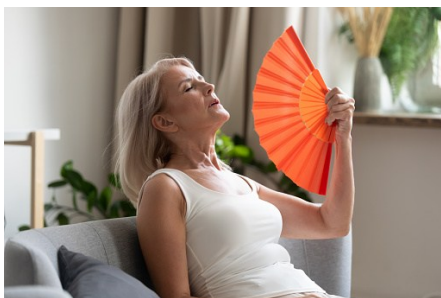


Foto: Pixabay

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.

WANN

Freitag, 15.01.2027, 19.00–21.15 Uhr

Samstag, 16.01.2027, 13.00–18.15 Uhr

Sonntag, 17.01.2027, 10.00–15.15 Uhr

WER Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 2

KOSTEN 46 Euro, 3 Termine, 17 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.262R020960)



Foto: Pixabay

Vortrag: ChatGPT und künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und ChatGPT sind längst Teil unseres Alltags – doch wie funktionieren diese Systeme eigentlich?

Warum wirken KI-Anwendungen oft so intelligent, wo liegen ihre Möglichkeiten und Grenzen, und wie verändern sie unseren Umgang mit Wissen, Lernen und Arbeit?

Der Vortrag bietet eine verständliche Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT und zeigt, wie KI sinnvoll und reflektiert genutzt werden kann, ohne dabei das eigene Denken aus der Hand zu geben.

Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und gemeinsames Ausprobieren.

WANN Donnerstag, 28.01.2027, 19.00-21.15 Uhr

WER Larissa von Schreckenstein

WO Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof,
Dieburger Str. 9-11, Raum 5

KOSTEN keine

ANMELDUNG bei der VHS (Kurs-Nr. 262R011120)



Foto: Pixabay

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.