



STADT  
**RÖDERMARK**  
Gemeinsam eins

# Frauenprogramm

1. Halbjahr 2025



[roedermark.de](https://www.roedermark.de)

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

Eine Anmeldung ist möglich  
per E-Mail an [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de),  
telefonisch unter 06103 3131-1313 oder  
online unter <https://www.vhs-kreis-offenbach.de>  
und bei den Frauenbüros (siehe Angebote).

Liebe Frauen,  
liebe Männer,

ich freue mich, Ihnen mit Beginn  
des neuen Jahres das aktuelle  
Frauenprogramm 2025 für das  
1. Halbjahr vorzustellen.



Gemeinsam mit vielen lokalen Akteurinnen und Akteuren,  
sowie in Kooperation mit der vhs Rödermark und der vhs  
Kreis Offenbach und den Mitarbeitenden des Bürgertreffs  
Waldacker, dem Mehrgenerationenhaus SchillerHaus und  
der Stadtbücherei Rödermark ist wieder ein vielfältiges  
Programm entstanden.

Vorträge, Workshops, kreative Angebote, Informations-  
veranstaltungen in Präsenz und Online sowie Bewegungs-  
und Entspannungsangebote warten auf Sie.

Das Anmeldeverfahren läuft über die vhs Kreis Offenbach,  
über die Kooperationspartnerinnen und Kooperations-  
partner oder über das Frauen und Gleichstellungsbüro

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Herzliche Grüße



Isabel Martiner

Ein besonderer Dank gilt Bürgermeister Jörg Rotter, dem  
das Frauenbüro als Stabsstelle zugeordnet ist, sowie allen  
Kooperationspartnerinnen und -partnern.

## FÜR FRAUEN

### ***Vorträge/Workshops***

Schritt für Schritt Vermögen aufbauen – Geldanlage für Frauen _____	8
Wechseljahre meistern – So trägt eine ausgewogene Ernährung zu Deinem Wohlbefinden bei _____	16
Für andere da sein? Vergiss Dich nicht selbst! _____	18
Arbeiten im Homeoffice – Fluch und Segen zugleich? _____	26
Trennung mit Kindern – wie geht es weiter? _____	29
Last mit der Lust – Über Sex reden will gelernt sein _____	31

### ***Kreatives***

Entspannungsstempeln _____	10
Dotpainting (Mandala-Steine) _____	11
Karottenseife selber sieden _____	14

### ***Specials***

Glamour, Glitzer – Chardonnay von Tain _____	13
Su-Jok – Koreanische Hand- und Ohrenakupressur bei Kopf und Rückenschmerzen _____	22
Wildkräuter entdecken und genießen im Frühjahr _____	23
Geburtsvorbereitung – Wochenendkurs für Paare _____	27

### ***Schreiben***

Biografische Reise _____	15
Kreatives autobiografisches Schreiben _____	20
Kreative Sommerschreibwerkstatt _____	32

### ***Bewegung und Entspannung***

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Jahreszeiten _____	6
Einführung in die Partnermassage _____	7
Babymassage _____	9
Gewaltschutztraining und Selbstverteidigung _____	17
Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Energie und Kraftplatz _____	21
Der Mond, der sich im Wasser spiegelt – ZEN-Einführung _____	24
Bewusster Spaziergang unter Frauen _____	28
Mit der Natur zu mehr Klarheit und innerer Balance _____	30

## FÜR ALLE

### **Aktionstage**

Equal Pay Day \_\_\_\_\_ 12

Internationaler Weltfrauentag \_\_\_\_\_ 13

### **Informationsveranstaltungen**

Forum am Montag: Krise oder Männlichkeit? Was die  
autoritäre Rechte ihrer Wählerschaft verspricht \_\_\_\_\_ 19

Vortrag: Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht \_\_\_\_\_ 25

Impressum \_\_\_\_\_ 33

Kleingruppe

## Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Jahreszeiten

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:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleineres Kissen

**WANN** Samstag, 15.02.2025, 15.00–16.30 Uhr

**WER** Andrea Stange

**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. R030130)



## Kleingruppe

**Einführung in die Partnermassage**

In diesem Kurs erhalten Sie zur Vorbereitung auf die Massagepraxis in kurzen Theorieabschnitten eine Einführung in Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen sowie einen Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend lernen Sie die Basis-Techniken aus der klassischen Massage: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung.

Diese Techniken werden intensiv geübt, um für die spätere Anwendung im Alltag Sicherheit zu gewinnen. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Stretching-Übungen, die die Massage wirkungsvoll unterstützen können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Mittagsverpflegung, Getränk

**WANN** Sa, 15.02. und So, 16.02.2025, 09.30–16.30 Uhr

**WER** Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter  
Entspannung und Stressbewältigung

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

**KOSTEN** 86 Euro, 2 Termine, 16 UE

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. R030108) Teilnahme nur zu zweit möglich, Gebühr gilt pro Person. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung telefonisch über die Kontraindikationen.



## Schritt für Schritt Vermögen aufbauen – Geldanlage für Frauen

„Für Geldanlage muss ich reich sein und viel wissen“ ist ein Mythos, der viele Frauen von der Geldanlage abhält. Dabei geht es gerade auch darum, Vermögen aufzubauen – Schritt für Schritt, aber regelmäßig und mit der nötigen Flexibilität.

Denn wer weiß heute schon, was übermorgen sein wird. Im Vordergrund steht, sich selbst unabhängig zu machen – für persönliche Ziele, aber auch für Spontankritik und für unvorhergesehene Umstände gewappnet zu sein. Sei es ein Job, den wir wechseln möchten, ein Umzug oder auch eine anstehende Trennung.

**WANN** Dienstag, 25.02.2025, 18.00–19.30 Uhr

**WER** Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim  
Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit  
Landkreis Waldeck-Frankenberg

**WO** Online

**KOSTEN** 10 Euro

**Anmeldung** bis zum 17.02. an frauen-chancengleichheit  
@lkwafkb.de oder telefonisch unter 05631 9541318



## 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** Start Frühjahr 2025 (auf Anfrage) donnerstags,  
10.30–ca. 11.30 Uhr

**WER** Sarah Ufgang (Hebamme)

**WO Rödermark (Urberach),** Pavillon des MGH SchillerHaus,  
Liebigstr. 62, 63322 Rödermark

**KOSTEN** 80 Euro (für 5 Einheiten)

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



## Entspannungsstempeln

Ganz entspannt zu Ihrem Wunschthema drauf los stempeln und tolle Karten gestalten – egal ob Glückwunschkarten, Einladungen oder Rezeptkarten. Außerdem können sie in diesem Workshop ausprobieren wie einfach es ist mit unseren Stempelhilfen Mandalas oder flächige Muster zu stempeln – das ist dann endgültig richtiges „Entspannungsstempeln“.

**WANN** Samstag, 22.02.2025, 15.00–18.00 Uhr

**WER** Mareike Grün

**WO** Rödermark (Ober-Roden), Zaubereike,  
Stempel-Werkstatt, Kapellenstr. 1

**KOSTEN** 28 Euro inkl. Material

**ANMELDUNG** an [info@zaubereike.de](mailto:info@zaubereike.de)



## Dotpainting (Mandala-Steine)

Beim Dotpainting werden mit ganz viel Farbe Punkte in den unterschiedlichsten Größen gestempelt. Die lassen sich dann zum Beispiel zu wunderschönen Mandalas kombinieren. Wie meditativ und entspannend dieses gleichmäßige, langsame Arbeiten ist, werden Sie ganz schnell merken. Nach dem Üben der wenigen Grund-Elemente, gestalten wir ein Mandala auf einem gegossenen Beton-Rohling, jeder in seinen Lieblingsfarben.

**WANN** Dienstag, 25.02.2025, 18.00–21.00 Uhr

**WER** Mareike Grün

**WO** Rödermark (Ober-Roden), Zaubereike,  
Stempel-Werkstatt, Kapellenstr. 1

**KOSTEN** 35 Euro inkl. Material

**ANMELDUNG** an [info@zaubereike.de](mailto:info@zaubereike.de)





## Holt Eure roten Taschen raus

Am **Freitag, den 07.03.2025**, 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 2024 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 Freitag, dem 07.03.2025, um 10.00 Uhr am Rathaus Urberach und um 11.00 Uhr am Rathaus Ober-Roden**



## Glamour, Glitzer – Chardonnay von Tain

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. Seit 2017 steht die Mainzer DragQueen Chardonnay von Tain auf nationalen und internationalen Bühnen – ob als Showact, Moderateuse oder als Gastgeberin.

Anlässlich des „Internationalen Weltfrauentages“ gastiert sie in Rödermark und präsentiert Texte berühmter Frauenfiguren auf ihre gewohnt frag- und denkwürdige Art. Verwoben mit Anekdoten aus der eigenen Erfahrung werden diese zu einem gewagten Gang durch die Geschichte von Geschlecht und Gesellschaft.

Musikalisch umrahmt wird der Abend von Clea und Kornel (Gesang und Gitarre), dem Gesangsduo der Europa-Songgruppe der Oswald-von-Nell-Breuning-Schule.

**WANN** Samstag, 08.03.2025, 19.00–21.00 Uhr

**WER** Jenny Roters, Leitung Stadtbücherei Ober-Roden, Isabel Martiner, Integrations-/Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, mit Chardonnay von Tain und Clea und Kornel  
**WO Rödermark (Ober-Roden)**, Stadtbücherei, Rothaha-Saal, 63322 Rödermark

**KOSTEN** keine

**ANMELDUNG** bei Jenny Roters, [jenny.roters@roedermark.de](mailto:jenny.roters@roedermark.de) oder bei Isabel Martiner, [frauenbeauftragte@roedermark.de](mailto:frauenbeauftragte@roedermark.de)



## Kleingruppe

### Karottenseife selber sieden

Im sogenannten Kaltverfahren sieden wir eigene Karottenseife und beduften sie nach Belieben mit verschiedenen ätherischen- und /oder Parfum-Ölen. Mit österlicher Deko kann daraus ebenfalls ein wunderschön persönliches Geschenk werden, oder einfach zum selber genießen. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500 g erhält.

**Bitte mitbringen:** Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden) sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und eine stabile Tasche oder Korb zum Transport der frischen Seife sowie 9 Euro für Material, die direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

**WANN** Samstag, 08.03.2025, 10.30–14.15 Uhr

**WER** Jannine Wistoff

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

**KOSTEN** 27 Euro sowie 9 Euro für Material

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. R010414)



## Biografische Reise für Frauen

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** Mittwoch, 12.3./19.3./26.3./2.4.2025,

18.30–21.00 Uhr

**WER** Marlene Isermann, Systemische Beraterin,  
Kunsttherapeutin

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

**KOSTEN** 120 Euro

**ANMELDUNG** bis zum 05.03. an [m-isermann@gmx.de](mailto:m-isermann@gmx.de)

## Wechseljahre meistern: So trägt eine ausgewogene Ernährung zu Deinem Wohlbefinden bei

Die Wechseljahre als Chance: Mit einer ausgewogenen Ernährung bringst du Körper und Geist in Einklang, linderst Beschwerden und stärkst dein Wohlbefinden – weil jede Lebensphase etwas Besonderes ist!

Freue dich auf einen inspirierenden Abend mit wertvollen Tipps, einfachen Rezeptideen und spannenden Einblicken, wie du deine Gesundheit in dieser Zeit optimal unterstützen kannst. Lass dich motivieren und nimm wertvolle Impulse für dein persönliches Wohlbefinden mit nach Hause!

**WANN** Mittwoch, 12.03.2025, 19.00–20.30 Uhr

**WER** Adriane Pauly, Ernährungskoachin

**WO** Rödermark (Ober-Roden), Seniorentreff,  
Trinkbrunnenstr. 10

**KOSTEN** 10 Euro

**ANMELDUNG** bis zum 07.03. an  
[frauenbeauftragte@roedermark.de](mailto:frauenbeauftragte@roedermark.de)



## Gewaltschutztraining und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 10 Jahren)

Nach einem einführenden Theorieteil, der Grundlagen für sicheres Verhalten und Selbstschutz legt (Kinder und Mütter getrennt) geht der Workshop in den Praxisteil über, welcher Selbstverteidigungsübungen – angepasst an Anfängerinnen – mit einem leicht umsetzbaren Trainingsprogramm umfasst.

### Ziele der Veranstaltung

- Förderung von mentaler Stärke und Selbstsicherheit
- Sensibilisierung für Gefahrensituationen und Konfliktvermeidung
- Aufbau eines starken, selbstbewussten Auftretens

### Themenschwerpunkte

- Körpersprache und sicheres Auftreten
- Erkennen und Vermeiden von potenziellen Gefahren
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung
- Grundlagen der Selbstverteidigung mit Fokus auf Deeskalation
- Schulung von Distanzwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit

**WANN** Samstag, 29.03.2025, 13.00–16.00 Uhr

**WER** GKV Lotus Eppertshausen Rödermark e.V. mit Tim Krasniqi, Experte für Selbstverteidigung in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Rödermark

**WO Rödermark (Ober-Roden)**, Sporthalle (hinter der Kulturhalle), Trinkbrunnenstr. 10

**KOSTEN** 10 Euro

**ANMELDUNG** bis zum 21.03. an [Tim.Krasnici72@gmail.com](mailto:Tim.Krasnici72@gmail.com) oder [frauenbeauftragte@roedermark.de](mailto:frauenbeauftragte@roedermark.de)

Selbstverteidigungen beim GKV Lotus e.V.



## Für andere da sein? Vergiss dich nicht selbst!

Hast du das Gefühl, dass oft andere wichtiger sind als du selbst? Dass deine eigenen Bedürfnisse im Alltag zu kurz kommen? Ich lade dich herzlich ein, einen Tag für dich zu nehmen und herauszufinden, wie du deine innere Balance und Stärke wiederentdecken kannst.

In einem geschützten Raum biete ich dir Raum zur Reflexion, Ruhe und Selbstfürsorge. Gemeinsam schaffen wir Raum, um deine Bedürfnisse klarer zu erkennen und achtsam für dich zu sorgen.

### Was erwartet dich?

- **Der Lebensrat:** Reflektiere, was in deinem Leben gut läuft, was du verändern möchtest und wie du deine Bedürfnisse klarer erkennen kannst.
- **Selbstfürsorge stärken:** Finde heraus, wie du besser für dich einstehen und dir im Alltag Gutes tun kannst.
- **Körperübungen und Meditation:** Erlebe, wie Bewegung und Achtsamkeit dich mit dir selbst verbinden.
- **Gemeinsame Reflexion und Pause:** Ein achtsames Miteinander beim Essen hilft dir, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

### Ziel des Tages

Du bekommst Anregungen, deine inneren Ressourcen zu stärken, achtsam mit dir selbst zu sein und die Balance zwischen deinen Bedürfnissen und denen anderer zu finden. Bitte bring eine Kuscheldecke mit und ziehe bequeme Kleidung an. Ich freue mich darauf, mit dir diesen besonderen Tag zu erleben!

**WANN** Sonntag, 30.03.2025, 10.00–15.00 Uhr

**WER** Gabriele Winkel, Achtsamkeitscoachin & Mentaltrainerin

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

**KOSTEN** 45 Euro inkl. einer Suppe

**ANMELDUNG** bis zum 24.03. bei Isabel Martinier, frauenbeauftragte@roedermark.de

## Forum am Montag: Krise oder Männlichkeit? Was die autoritäre Rechte ihrer Wählerschaft verspricht

Rechtsradikale Parteien finden zunehmend Zuspruch, vor allem bei Männern. Rechte Akteurinnen und Akteure beschwören eine Krise weißer Männlichkeit, die dann gelöst werden soll, indem die radikale Rechte eine männliche Identität verspricht, die auf männlicher Vorherrschaft und auf einem männlichen Recht auf Aggressivität beruht. Diese Strategie ist anti-demokratisch, geht es diesen Akteuren doch darum, mit dem Geschlechterthema kulturelle Hegemonie und politische Macht zu erringen, um demokratische Institutionen zu beseitigen.

**WANN Montag, 31.03.2025, 19.00–21.15 Uhr**

**WER** Birgit Sauer

**WO Dreieich (Sprendlingen)** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

**KOSTEN** Eintritt frei

**ANMELDUNG** telefonisch bei der vhs 06103 3131-1313 (Kurs-Nr. D010007)

In Zusammenarbeit mit der DEXT-Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention

## Kleingruppe

### Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

Frauen folgen dem Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend zum Ausdruck. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Träume unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** DIN A4 Heft, Notizheft, Mal-, Schreib- und Bleistifte

**WANN** Samstag, 30.3./27.4./25.5./29.06./13.07.2025,  
15.00–18.00 Uhr

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

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

**KOSTEN** 43 Euro, 5 Termine, 16 UE

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



## Kleingruppe

**Klangmeditation zum Entspannen und Genießen:  
Energie und Kraftplatz**

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. Wir machen uns auf den Weg – hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleineres Kissen

**WANN** Samstag, 05.04.2025, 15.00–16.30 Uhr

**WER** Andrea Stange

**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. R030132)



## Kleingruppe

### Su-Jok (Koreanische Hand) und Ohrakupressur bei Kopf- und Rückenschmerzen

Su (Hand) Jok (Fuß) wurde von dem südkoreanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Park Jae Woo entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Akupressur-Methode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems am Ohr, an der Hand sowie am Fuß stimuliert werden. Im Kurs wird die Methode intensiv geübt, so dass sie am eigenen Körper angewandt werden kann. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressur-Punkte, die bei Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen von Bedeutung sind. Begleitend dazu werden im Kurs zur Entspannung Übungen aus dem Qi-Gong/Yoga praktiziert.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit Handtuch für den Schoß

**WANN** Mittwoch, 09.04. und 16.04.2025, 17.00–20.00 Uhr

**WER** Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

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

**KOSTEN** 43 Euro, 2 Termine, 8 UE (sowie 25 Euro für Kursmaterial, bitte in bar an die Kursleitung zahlen)

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. R030315)



## Wildkräuter im Frühjahr entdecken und genießen

Die ersten Kräuter suchen und wertvolle Inhaltsstoffe entdecken. Unterscheidungsmerkmale essbarer und giftiger Pflanzen werden erläutert. Die Teilnehmenden erfahren jede Menge Wissenswertes mit verschiedenen Anwendungen. So erkunden Sie bei einer Kräuterwanderung in Ober-Roden die Schätze der Natur.

**Treffpunkt:** im Zehnthof vor der vhs Rödermark.

**Bitte mitbringen:** Messer, Korb, Trinkwasser und 6 Euro für Materialkosten

**WANN** Dienstag, 29.04.2025, 14.00–17.00 Uhr

**WER** Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

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

**KOSTEN** 11 Euro sowie 6 Euro für Materialkosten,  
1 Termine, 4 UE

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. R010412)



## Kleingruppe

### Der Mond, der sich im Wasser spiegelt – ZEN-Einführung

Das Vermitteln der richtigen Meditationshaltung und Möglichkeiten zum Zurückdrängen des analytischen Denkens stehen im Fokus. Außerdem sind die Abläufe bei der ZEN-Meditation wichtige Grundlagen einer authentischen Erst-einführung. Kurzvorträge über das Wesen der Meditation, die aktuelle Hirnforschung, die Transpersonale Psychologie, holotrope Bewusstseinszustände sowie die Entstehung und Verbreitung des ZEN von China und Japan bis nach Europa: Das alles sind theoretische Ansätze, die bei der Zusammenkunft ebenfalls vorgestellt werden.

Sitzmatten, -kissen - und -bänkchen sind vorhanden.

**WANN** Samstag, 03.05.2025, 10.00–16.00 Uhr

**WER** Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)

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

**KOSTEN** 43 Euro, 1 Termin, 7 UE

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. R030112)



## Vortrag:

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine Krankheit, Behinderung oder fortschreitendes Alter 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. Um im Falle eigener Hilflosigkeit sicher zu sein, dass Helfende die Wünsche, Vorstellungen und Überzeugungen respektieren, aber auch um all jenen Personen, die unterstützen sollen, die Aufgabe zu erleichtern, sollte eine rechtzeitige Vorsorge getroffen werden.

Dies ist möglich durch die rechtlichen Instrumente der

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Bernd Koop wird Fragen zu den Vollmachten und Verfügungen beantworten und nützliche Tipps geben.

**WANN Montag, 05.05.2025, 18.30–20.00 Uhr**

**WER** Bernd Koop, Vorsitzender VdK Ober-Roden

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

**KOSTEN** keine

**ANMELDUNG** bei Isabel Martiner,  
[frauenbeauftragte@roedermark.de](mailto:frauenbeauftragte@roedermark.de)



## Arbeiten im Homeoffice – Fluch und Segen zugleich?

In der heutigen Arbeitswelt ist das Verlegen des Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände keine Seltenheit mehr. Doch nicht allen von uns fällt es leicht, im Homeoffice zu arbeiten. Für viele ist das Berufsleben in den eigenen vier Wänden eine Herausforderung. Es geht darum, die Arbeitszeit zu Hause effektiv zu nutzen und Vereinbarungen mit dem Team zu treffen, wie miteinander kommuniziert wird, wenn nicht alle am gleichen Ort sind. Wichtig ist auch, mögliche Nachteile für Frauen beim Arbeiten im Homeoffice im Auge zu behalten. Laut Studien verstärkt Homeoffice oft die sogenannte tradierte Arbeitsteilung und kann Nachteile bei der Gleichstellung der Geschlechter mit sich bringen.

**WANN** Dienstag, 06.05.2025, 10.00–11.30 Uhr

**WER** Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coachin, Frankfurt am Main. Kooperation: Fachdienst Frauen- und Chancengleichheit, Landkreis Waldeck-Frankenberg

**WO** Online

**KOSTEN** 10 Euro

**ANMELDUNG** bis 25.04. beim Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg, 05631 9541318 oder [frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de](mailto:frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de)



## Geburtsvorbereitung – Wochenendkurs für Paare

Im Geburtsvorbereitungskurs bereitet die Hebamme Sarah Uppang 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, 10.05. und Sonntag, 11.05.2025,

09.30–16.30 Uhr

**WER** Sarah Uppang (Hebamme)

**WO** Rödermark (Urberach), Pavillon des MGH SchillerHaus, Liebigstr. 62, 63322 Rödermark

**KOSTEN** Die Kosten für die Schwangeren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Der Partnerbeitrag beträgt 100 Euro und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

**ANMELDUNG** bei Sarah Uppang, 0178 1393425 oder [sarah-hebamme@gmx.de](mailto:sarah-hebamme@gmx.de)



## Bewusster Spaziergang unter Frauen

Beim bewussten Spaziergang unter Frauen geht es um die bewusste, achtsame und wertschätzende Begegnung mit sich, anderen Frauen und der Natur. Der Spaziergang wird durch Impulse zur Selbstreflexion sowie angeleitete Begegnungs- und Austauschübungen begleitet. Es werden zwischendurch Pausen gemacht, auf Wunsch auch sitzend. Das Schrittempo bestimmt die Gruppe. Jede Frau ist willkommen, kein besonderes Niveau an körperlicher Fitness erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Sitzunterlage

**WANN** Mittwoch, 21.05.2025 18.00–20.15 Uhr

**WER** Ina Lavea Mörtel

**WO** Dreieich, Parkplatz „Hofgut Neuhof“ (Treffpunkt)

**KOSTEN** 8 Euro, 1 Termin, 3 UE

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. D010710)



## Trennung mit Kindern – wie geht es weiter? Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell?

Jede zweite Ehe wird in Deutschland geschieden. Das ist mittlerweile Realität und Normalität. Befinden Sie sich in Trennung? Oder spielen Sie mit dem Gedanken? Fühlen Sie sich unsicher, was auf Sie zukommen kann und vor allem, was das Beste für Ihre Kinder sein könnte? Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie relevante Informationen zu den unterschiedlichen Lebensmodellen getrennter Eltern. Beleuchtet werden Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Ansätze sowie Möglichkeiten, die jeweiligen Vorgaben zum Wohl der Kinder umzusetzen.

**WANN** Montag, 26.05.2025, 19.00–20.30 Uhr

**WER** Maren Sommers, zertifizierte Systemische-Integrative Coachin, Personal- und Business Coachin, Sinn Coachin, Schema Coachin, Expertin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg und Minimalistin, Frankfurt am Main. Kooperation: Städtisches Frauen- und Gleichstellungsbüro (HGO), Ober-Ramstadt

**WO** Online

**KOSTEN** 10 Euro

**ANMELDUNG** bis 19.05. an

[gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de)



## Mit der Natur zu mehr Klarheit und innerer Balance

Hast du das Gefühl, oft gegen deine Emotionen anzukämpfen, ohne zu wissen, was sie dir sagen wollen? Im beruhigenden Umfeld des Waldes lade ich dich ein, zur Ruhe zu kommen, deine Gedanken zu sortieren und einen liebevollen Umgang mit deinen Gefühlen zu finden. Gemeinsam erleben wir, wie die Natur dir helfen kann, innere Klarheit zu gewinnen, Herausforderungen gelassener zu begegnen und neue Wege zu entdecken. Erlebe, wie wohltuend es sein kann, in der Natur Ruhe und Inspiration zu finden. Ich freue mich darauf, dich zu begleiten!

### Was erwartet dich?

- **Achtsames Gehen.** Erfahre, wie dich das Gehen in der Natur unterstützt, deine Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven für persönliche Themen zu finden.
- **Übungen zur Balance.** Spüre, wie die Verbindung zur Natur dir dabei hilft, zur Ruhe zu kommen, innere Stabilität zu stärken und mit mehr Gelassenheit in den Alltag zurückzukehren.

**WANN** Sonntag, 29.06.2025, 10.00–12.00 Uhr

**WER** Gabriele Winkel, Achtsamkeitscoachin & Mentaltrainerin

**WO** Rödermark (Urberach), Naturfreundehaus Bulau, Bulauweg 20

**KOSTEN** 15 Euro

**ANMELDUNG** bei Isabel Martiner, frauenbeauftragte@roedermark.de



**Kleingruppe****Last mit der Lust – Über Sex reden, will gelernt sein**

Auch Sex ist Kommunikation und guter Sex ist gerade in längeren Beziehungen oft ein Thema. Mögliche Hintergründe schauen wir uns genauer an. Dabei geht es um Mythen und Vorurteile, dass sich Vorlieben mit den Jahren verändern dürfen und wie wir Sex im Alltag leben oder eben auch nicht leben. Und überhaupt: Über Sex zu reden, will gelernt sein. Teilnahme als Paar und als Einzelperson möglich.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial

**WANN** Freitag, 04.07.2025, 17.00–20.00 Uhr

**WER** Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

**WO Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1.OG, Raum 2.107**

**KOSTEN** 22 Euro, 1 Termin, 4 UE

**ANMELDUNG** bei der vhs (Kurs-Nr. D010613)

## 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. Ein Kurs 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 eventuell eine Schreibunterlage

**WANN** Mittwoch, 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.2025,  
19.00–22.00 Uhr

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

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

**KOSTEN** 43 Euro, 4 Termine, 16 UE

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



## 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](http://www.roedermark.de) zu entnehmen.





