

Frauenprogramm

2. Halbjahr 2025



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,
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 sehr, Ihnen das
neue Frauenprogramm für das
2. Halbjahr 2025 vorstellen zu
können



In Zusammenarbeit mit der vhs Rödermark und der vhs
Kreis Offenbach, den Mitarbeitenden des Bürgertreffs
Waldacker, dem Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, der
Stadtbücherei Rödermark, dem Büro f und gemeinsam mit
lokalen Akteurinnen ist wieder ein vielfältiges Programm
entstanden.

Es erwarten Sie Vorträge, Workshops, kreative Angebote,
Informationsveranstaltungen in Präsenz und online sowie
Fitnessangebote.

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

Die Anmeldung ist über die vhs Kreis Offenbach, die Ko-
operationspartnerinnen und Kooperationspartner oder
über das Frauen- und Gleichstellungsbüro möglich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Herzliche Grüße
Isabel Martinier

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

FÜR FRAUEN

Vorträge/Workshops

Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt_____	8
Was bringt uns ChatGPT?_____	16
Klug gekontert – Auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren_____	25
Vortrag: Fastenkuren: Heilfasten, Basenfasten & Intervallfasten im Vergleich_____	32
Partnerwahl: Warum lande ich immer bei dem Falschen_____	36

Kreatives

Keramik am Dienstagabend _____	6
(Mood) Mut-Board Workshop_____	21
Weihnachtsseife selber sieden_____	24

Specials

Zeichne Deinen Neurobaum – innere Stärke sichtbar machen_____	12
Breathwork – Eine kraftvolle Reise zu Dir selbst_____	14
Kräuter und ihre Heilwirkung_____	17
Filmvorführung: Dancing Queens _____	27
Märchen mit Tee und Plätzchen _____	29
Achtsamkeit für mich – Selfcare für Frauen _____	30
Fasten für Gesunde nach Buchinger: Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele _____	34

Schreiben

Biografische Reise _____	18
Kreative Winterschreibwerkstatt_____	33

FÜR ALLE

Specials

Su-Jok – Koreanische Handakupressur	23
Der Matschbuck ist ganz mischucke – Jiddisches im Frankfurter Dialekt	26

Bewegung und Entspannung

Hula-Hoop Schnupperkurs	9
Mobil beweglich – Ganzheitliches Training für Seniorinnen und Senioren	10
Einführung in die Partnermassage	13
Wohlfühlzeit	20
Klangmeditation zum Entspannen und Genießen:	
Reise durch die Galaxie	22
Klangmeditation zum Entspannen und Genießen:	
Körperreise	35

Aktionstage

Bundesweiter Aktionstag	
„Nein zu Gewalt an Frauen“	28

Informationsveranstaltungen

Sprechstunde für Frauen und Familien	7
Fremdsprache Gesundheit	11
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	15
Vortrag: Pflegende Angehörige	19
Kleinkind: Häufige Unfallursachen ?	
Einfache Lösungen im Alltag	31

Impressum	37
-----------	----

Keramik am Dienstagabend

Sie möchten sich einfach mal Zeit nehmen, kreativ zu sein? Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse im Bereich der Töpferei oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Lassen Sie Keramiken entstehen, die genau Ihren Vorstellungen entsprechen. Probieren Sie aus, lernen Sie dazu, trauen Sie sich. Das unglaublich vielseitige Material lässt Ihnen unendlich viele Freiheiten. Eine Schale oder lieber etwas Figürliches? Filigran oder rustikal? Sie bekommen Hilfestellung in Bezug auf Material und Werkzeugauswahl sowie bei der Verarbeitung. Über Charakter und Aussehen Ihrer Arbeit sollen Sie selbst bestimmen.

Eine elektronische Töpferscheibe ist vorhanden und kann bei Vorkenntnissen oder nach Absprache genutzt werden.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

WANN Dienstag ab, 19.08.2025, 19.00–21.15 Uhr

WER Petra Distler-Bäcker

WO Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse
Töpferraum

KOSTEN 73 Euro, 9 Termine, 27 UE (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen)

Anmeldung bei der vhs (Kurs-Nr. 252R020838)



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 25.08., 22.09., 27.10., 24.11. und 22.12.

09.00–12.00 Uhr

WER Nadine Vodisek, ProArbeit, Kommunales Jobcenter Kreis Offenbach

WO Rödermark (Urberach), Mehrgenerationenhaus SchillerHaus, Schillerstraße 17

KOSTEN keine

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



Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt—Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch

Die Entscheidung für ein Kind hat großen Einfluss auf die finanzielle Situation von Müttern.

Fast alle „Gender Gaps“ vergrößern sich, wenn ein Paar zu Eltern wird.

In dem Format findet Aufklärung über die finanziellen Auswirkungen der Elternschaft und eines klassischen Ernährer-Hausfrauen-Elternzeitmodells statt.

Zudem werden alternative Elternzeitmodelle erklärt und fünf Schritte zur gleichberechtigten Elternzeitplanung dargestellt

WANN Dienstag, 02.09.2025, 18.00–19.30 Uhr

WER Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor:innen UG, Hanau

WO Online

KOSTEN 10 Euro

Anmeldung bis zum 25.08. an frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de oder telefonisch unter 05631-95 413 18



Kleingruppe**Hula-Hoop Schnupperkurs**

Der Kurs ist für alle, die Hula-Hoop ganz neu entdecken möchten. Mit Spaß und Leichtigkeit lernst Du die Grundlagen, verbesserst Dein Körpergefühl und stärkst Deine Mitte. Vorkenntnisse brauchst Du keine – nur Lust auf Bewegung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

WANN Mittwoch, 03.09.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

WER Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und Hoopfitnesstrainerin

WO Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

KOSTEN 11 Euro, 1 Termin, 2 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R030280)



Mobil und beweglich – Ganzheitliches Training für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Mobilität, Beweglichkeit und allgemeinen Fitness. Das ganzheitliche Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt und fördert Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination. Durch abwechslungsreiche Übungen in angenehmer Atmosphäre unterstützen wir Sie dabei, aktiv und selbstständig zu bleiben. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu im Training sind – dieser Kurs ist für alle, die ihre Lebensqualität durch gezielte Bewegung steigern möchten. Freuen Sie sich auf eine gesunde, motivierende und soziale Erfahrung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

WANN ab Dienstag, 09.09.2025, 10.30–12.00 Uhr,
7 Termine

WER Jessica Gruchot

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

KOSTEN 38 Euro, 7 Termine, 14 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R030278)



Vortrag: Fremdsprache Gesundheit

Unser Körper ist ein erstaunlicher Übersetzer unserer inneren Welt. Er zeigt uns durch Symptome und Unwohlsein, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, lange, bevor wir es bewusst wahrnehmen. Viele Menschen haben den Zugang zu diesen Signalen verloren oder können sie nicht deuten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie körperliche Beschwerden als sinnvolle Botschaften und als Hinweis auf Ungleichgewichte, statt als lästige Störungen verstehen können - ganzheitlich, alltagsnah, praxisorientiert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

WANN Donnerstag, 18.09.2025, 18.30–20.00 Uhr

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

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

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R030620)



Zeichne Deinen Neurobaum – innere Stärke sichtbar machen

Mit der Methode der Neurographik® gestaltest du deinen persönlichen Lebensbaum. Durch gezielte Linienführung und neurographisches Zeichnen förderst du neuronale Vernetzung, stärkst innere Ressourcen und machst unbewusste Prozesse sichtbar. Der kreative Prozess unterstützt Klarheit, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Benötigte Materialien: Buntstifte, schwarzer Fineliner, Textmarker. Bei Bedarf können diese auch bei der Kursleitung erworben (ca.10-15 Euro) werden.

WANN Donnerstag, 18.09.2025, 18.15 – 20.30 Uhr,

WER Sonja Record

WO Dreieich (Sprendlingen) HLL, Frankfurter Straße 160-166, Haus 6, 1.OG. Raum 6.101

KOSTEN 11 Euro (sowie Materialkosten in Höhe von 10 EURO für verschiedene Verbrauchsmaterialien bitte in bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 3 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252D010615)

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 Samstag, 20.09. und Sonntag 21.09.2025 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. 252R030108) Teilnahme nur zu Zweit möglich, Gebühr gilt pro Person. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung telefonisch über die Kontraindikationen.



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, 22.09. und/oder Montag 03.11.2025

19:00 - 21:00 Uhr

WER Carolin Walaski, Holosomatic Breathwork Therapeutin

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

KOSTEN 30 Euro pro Termin

ANMELDUNG bis 15.09. und/oder 27.10. bei Carolin
Walaski, carolin@flowwithin.de

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 wird an diesem Abend Fragen zu den Vollmachten und Verfügungen beantworten und nützliche Tipps geben.

WANN Montag, 22.09.2025 18:30–20:00 Uhr

WER Bernd Koop, Vorsitzender VDK Ober-Roden

WO Rödermark (Urberach) Mehrgenerationenhaus Schillerhaus, Schillerstraße 17

KOSTEN keine

ANMELDUNG bis zum 19.09.2025 Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.de



Was bringt uns ChatGPT?

Chancen und Herausforderungen

In einer rasant fortschreitenden digitalen Welt gewinnt die künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung und ist mittlerweile in vielen Bereichen nicht mehr wegzudenken. In diesem interaktiven Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz und erfahren, warum es wichtig ist, sich bereits heute mit generativen KI-Modellen wie ChatGPT auseinanderzusetzen. Auch geht es darum, wieso Programme wie ChatGPT Frauen benachteiligen können und worauf bei der Benutzung zu achten ist

WANN Mittwoch, 24.09.2025, 17.30 – 19.30 Uhr

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

WO Online

KOSTEN 10 EURO

ANMELDUNG bis zum 16.09.2025 an Fachdienst Landkreis Waldeck-Frankenberg, 05631-9541318 oder frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de



Kräuter und ihre Heilwirkung

Auf einer Wanderung erfahren Sie Leckeres und Gesundes aus dem Herbst im Raum Ober-Roden. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach erfahren sollte. Unterscheidungen und Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und die Haltbarkeit werden erläutert. Die Teilnehmer erfahren jede Menge Wissenswertes und verschiedene Anwendungen z.B. Tee, Fußbäder und Zubereitung von Köstlichkeiten.

Treffpunkt: im Zehnthof vor der vhs Rödermark.

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser und 8 Euro für Materialkosten (bar an die Kursleitung)

WANN Samstag, 18.10.2025 14.00–17.00 Uhr

WER Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

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

KOSTEN 11 Euro, 1 Termine, 4 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr.252R010411)



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 Montag, 20.10., 27.10., 03.11. und 10.11.2025

18.30 – 21.00 Uhr

WER Marlene Isermann, Systemische Beraterin, Kunsttherapeutin

WO Rödermark (Waldacker) Bürgertreff Waldacker, Goethestr. 39

KOSTEN 120 Euro

ANMELDUNG bis zum 13.10.2025 bei m-isermann@gmx.de

Vortrag: Pflegende Angehörige

Mit dem „Hessischen Pflegebericht 2023“ wurde zum ersten Mal für das Land Hessen ein detaillierter Bericht zur Pflegeinfrastruktur in Hessen erstellt.

Fazit: In der Pflege gibt es eklatante Mängel und ein Ausbau der Angebote ist dringend erforderlich.

Da die überwiegende Mehrheit der Pflegebedürftigen zu Hause von ihren Angehörigen versorgt wird, stellt diese Aufgabe die Pflegenden vor große Herausforderungen und geht oft über die Grenze ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit hinaus.

Wenn diese Angehörigen die Betreuung und Verantwortung für die pflegebedürftige Person nur für einige Stunden pro Woche oder einmal zusammenhängend für einen kürzeren Zeitraum, an professionelle Kräfte abgeben könnten, würde ihnen das den nötigen Freiraum zum Ausruhen und Kraftschöpfen verschaffen.

Lassen Sie uns gemeinsam über diesen Möglichkeiten sprechen.

WANN Dienstag, 21.10.2025, 18:30 Uhr

WER Anita Poschmann, Vorsitzende VDK Ortsverband Urberach

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

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei Isabel Martiner,
frauenbeauftragte@roedermark.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 Mittwoch, 22.10.2025 9.30–11.30 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 17.10. bei Britta Subtil

britta-subtil@web.de



(Mood) Mut-Board-Workshop

Wir wollen gemeinsam ein „(Mood) Mutboard“ - eine Art Collage aus Bildern, Farben und Texten - erstellen, um zu reflektieren, was uns gut tut, wo unsere eigenen Stärken liegen und um nebenbei ganz wunderbar vom Alltagsstreß abzuschalten.

Mit Pinsel, Farben, Klebstift, verschiedenen Materialien und auch eigenem Foto (falls gewünscht) u.a. kann man ganz wunderbar seiner Kreativität freien Lauf lassen - ganz ohne Bewertung und in einem geschützten Rahmen. Und es geht einmal nur um die eigenen Bedürfnisse und künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Das fertig erstellte Mut-Board kann man als „Reminder“ entweder aufhängen, oder in einer Schublade aufbewahren und immer wieder herausholen, wenn man merkt, dass man Mut und Energie benötigt.

WANN Mittwoch, 22.10.2025 19.00–21.00 Uhr

WER Daniela Süß-Wunderlich, Kunsthistorikerin, Coach für Perspektivenentwicklung

WO Rödermark (Urberach), Siemensstraße 16

KOSTEN 25 Euro + 8 Euro Materialkosten

Anmeldung bis zum 17.10. bei Daniela Süß-Wunderlich
wunderlichwandgestaltung@web.de



Kleingruppe

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Reise durch die Galaxie

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 ein kleines Kissen

WANN Samstag, 25.10.2025, 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. 252R030120)



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, 29.10. und 05.11.2025, 17.00–20.00 Uhr

WER Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

WO Rödermark (Ober-Roden) Stadtbücherei,
Trinkbrunnenstraße 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. 252R030315)



Kleingruppe

Weihnachtsseife selber sieden

Wie wäre es dieses Jahr mit einem persönlich gestalteten und wundervoll duftenden Weihnachtsgeschenk für die Familie, Kollegen oder Freunde? In diesem Kurs sieden wir im klassischen Kaltsiedeverfahren eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.

Jeder Teilnehmende erhält aus einer große Seifenmasse ca. 500g, und befüllt damit die selbst mitgebrachten Formen.

Bitte mitbringen: Gummi-/Latexhandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife; kleine, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und eine stabile Tasche/Korb zum Transportieren der frischen Seife, Pausenverpflegung sowie € 10,- für Material, die direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

WANN Samstag, 08.11.2025, 10.30–15.00 Uhr

WER Jannnine Wistoff

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

KOSTEN 32 Euro, 1 Termin, 6 UE (sowie 10 Euro für Kursmaterial, bitte in bar an Kursleitung zahlen)

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R010414)



Klug gekontert—

Auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren

Jemand serviert Ihnen einen diskriminierenden Spruch, wird unverschämt, versucht, Sie zu manipulieren. Wie reagieren Sie? Meist sind wir sprachlos, erst später fallen uns viele gute Konter ein. Damit sind Sie nicht allein! In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Frauen mit beleidigenden und diskriminierenden

Sprüchen umgehen können. Es geht darum, aktiv Stellung zu beziehen, (vermeintlich) Schwächere oder auch uns selbst zu schützen und klare Gegenposition zu beziehen. Sie lernen und trainieren, wie Sie bei Provokationen positiv, konstruktiv reagieren.

Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Schlagfertigkeit können Sie lernen.

WANN Montag, 10.11.2025, 17.30–19.30 Uhr

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

WO Online

KOSTEN 10 Euro

ANMELDUNG bis 31.10.2025 an Fachdienst Landkreis Waldeck-Frankenberg, 05631-9541318 oder frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de



Der Matschbuch ist ganz mischucke

Frankfurterisch zu Friedrich Stoltzes Zeiten, also im 19. Jahrhundert, enthält noch viele ursprünglich hebräische Ausdrücke, die über das Jiddische in den lokalen und auch regionalen Dialekt eingewandert sind. Nur wenige, wie mischucke (verrückt) und schicker (angetrunken), werden auch heute noch verstanden. Der Abend liefert ein kleines hessisch-jiddisches Wörterbuch, macht mit einschlägigen Redewendungen bekannt und trägt auch einige Verse mit Belegstellen vor. Es ergibt sich ein Einblick in ein fast vergessenes Kapitel regionaler Sprachhistorie mit erheblichem Unterhaltungswert.

WANN Donnerstag, 13.11.2025, 19.30–21.45 Uhr

WER Winfried B.Sahm in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark

WO Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstraße 8, Lesecafé im Bücherturm

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R020113)

Filmvorführung

Dancing Queens –

Reife Cheeleader trotzen Altersbeschwerden und Vorurteilen

Als die alleinlebende Martha erfährt, dass sie Krebs hat, beschließt sie, in die Seniorenresidenz Sun Springs bei Phoenix zu ziehen. Sie will ihren Lebensabend zurückgezogen und in Ruhe genießen. Doch umgeben von Palmbäumen, Golfplätzen und immerzu aktiven Seniorengruppen fällt dies schwer, zumal ihre quirlige und redselige Nachbarin Sheryl ständig vor der Tür steht. Hinzu kommt, dass die Hausordnung vorsieht, sich an Gruppenaktivitäten zu beteiligen. Doch an Stelle von Bingo oder Aquajogging will sie lieber ihren Jugendtraum erfüllen und eine eigene Gruppe von Cheerleadern gründen. Gemeinsam mit Sheryl finden sie weitere Mitstreiterinnen, die mit großen Herzen und Lebenswillen ihren altersbedingten Einschränkungen trotzen. Anfangs noch belächelt und verspottet, holen sie sich eine junge Trainerin, die sie auf ein großes Event vorbereiten hilft...

Eine unterhaltsame Komödie über ältere Frauen, die mit Hüftschwung und Prothese gegen Altersdiskriminierung und Jugendkult ankämpfen

WANN Dienstag, 18.11.2025, 19.00 Uhr

WER Team Bürgertreff Waldacker, Mehrgenerationenhaus SchillerHaus und Frauenbüro

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39

KOSTEN Eintritt frei

ANMELDUNG bei Nadine Lehto, nadine.lehto@roedermark.de oder Stephan Reich, stephan.reich@roedermark.de

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 Montag, dem 24.11.2025, um 11.30 Uhr vor dem Rathaus Ober-Roden und um 12.00 Uhr vor dem Rathaus Urberach.



Märchen mit 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 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, 27.11.2025 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 24.11.2025 bei Isabel Martinier, frauenbeauftragte@roedermark.de



Kleingruppe

Achtsamkeit für mich – 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,- für Kursmaterial

WANN Samstag, 29.11.2025 10.00–13.00 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)



Vortrag:

Kleinkind: Häufige Unfallursachen & einfache Lösungen im Alltag

Kleinkinder sind die höchste Risikogruppe bei Unfällen und die meisten passieren im privaten Umfeld. Auf welche typischen Verletzungen sollten Eltern besonders achten, welches die häufigsten Ursachen und wie lassen sich diese Unfälle ganz einfach und vor allem nachhaltig im Alltag verhindern, ohne teure Produkte kaufen zu müssen.

WANN Dienstag, 09.12.2025 19.30–21.00 Uhr

WER Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin

WO virtuelles Gebäude, vhs.cloud

KOSTEN gebührenfrei, 1 Termin, 2 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252D010505)



Vortrag:

Fastenkuren: Heilfasten, Basenfasten & Intervallfasten im Vergleich

Das Thema Fasten erfreut sich zunehmender Beliebtheit, denn Fasten erleichtert nicht nur den Einstieg in eine gesündere Lebensweise, sondern hilft bei der Änderung des Ernährungsverhaltens in kleinen Schritten. Oft werden in diesem Zusammenhang verschiedene "Fasten"-Begriffe genannt. In diesem Vortrag zum Thema, klären wir die Unterschiede, Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Fastenarten.

Der Kurs "Fasten für Gesunde nach Buchinger - Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele" wird ab dem 16.01.2026 angeboten.

Hinweis: Falls Du Dir unsicher bist, ob Fasten für Gesunde für Dich geeignet ist, kläre dies bitte im Vorfeld mit Deinem behandelnden Arzt oder der Kursleiterin ab.

WANN Montag, 8.12.2025, 18.30–19.30 Uhr

WER Tanja Behre

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 29

KOSTEN kostenfrei

ANMELDUNG bei Tanja Behre, tanja.fasten@web.de



Kreative Winterschreibwerkstatt für Frauen

Zwischen den Jahren innehalten, den Jahresrückblick gestalten, mit dem Blick nach vorne Zukunft wagen und ins neue Jahr starten: So wollen wir gemeinsam aktiv werden, meditativ-kreativ und biografisch schreibend, spielerisch mit Farben und Bildern gestaltend, assoziativ, frei, entspannt, wertschätzend.

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

WANN Sonntag, 28.12.2025 10.30-16.00 Uhr und

Sonntag, 04.01.2026 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 35 Euro, 2 Termine, 13 UE

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252R010702)



Fasten für Gesunde nach Buchinger—Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Die Fastenwoche für Gesunde nach Buchinger erfreut sich wachsender Beliebtheit. Du erlebst die positiven Effekte des Fastens unter professioneller Anleitung.

Diese Fastenwoche zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In der Gruppe erleben wir diese Auszeit für den Körper bewusst.

Neben dem Fasten stehen auch Bewegung, Entspannung und eine Reflexion des aktuellen Lebensstils auf dem Programm. Körperlicher und seelischer Ballast kann abgebaut werden, während gleichzeitig eine Gewichtsreduktion und eine Entgiftung des Körpers von Stoffwechselprodukten erfolgt.

Die Wirksamkeit des Fastens zur Prävention zahlreicher Krankheiten wie Bluthochdruck, rheumatische Beschwerden oder Prädiabetes sind wissenschaftlich belegt.

Durch diese Woche werden nicht nur gesundheitliche Vorteile wie eine gesteigerte Fitness und Leistungsfähigkeit erreicht, sondern auch eine tiefgreifende Reinigung und Erneuerung des Körpers.

Was erwartet dich?

- Treffen an neun Terminen jeweils 16:00 Uhr (in Absprache) für jeweils ca. 90-120 Minuten
- Einführung mit einer Vorstellungsrunde und einem Vortrag über die Vorteile des Fastens
- Austausch über Erfahrungen und professionelle Unterstützung bei Beschwerden.
- Kleine Wanderungen zur Unterstützung der körperlichen Aktivität
- Kurzvorträge zu den Themen Fastenstoffwechsel und gesunder Ernährung nach dem Fasten
- Entspannungsübungen oder geführte Meditationen
- Jede Teilnehmerin erhält einen Fastenleitfaden und kann bei Fragen die Kursleiterin kontaktieren

WANN Freitag, 16.01.2026 und 23.01.-30.01.2026

16.00–18.00 Uhr

WER Tanja Behre

WO Rödermark (Waldacker), Bürgertreff Waldacker, Goethestraße 39

KOSTEN 45 Euro zzgl. 10 Euro für Materialkosten

ANMELDUNG bei Tanja Behre, tanja.fasten@web.de

Kleingruppe**Klangmeditation zum Entspannen und Genießen:
Körperreise**

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, 17.01.2026, 15.00–16.30 Uhr

WER Andrea Stange

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

KOSTEN 11 Euro, 1 Termin, 2 UE

Anmeldung bei der vhs (Kurs-Nr. 252R030122)



Kleingruppe

Partnerwahl –

Warum lande ich immer bei den Falschen?

Die geplatzte Hollywood-Story und was das mit unseren Erwartungen zu tun hat: Oft landen wir aus der Verliebtheit heraus hart auf dem Boden der Tatsachen und fragen uns: „Wie konnte das passieren? Was habe ich nicht gesehen? Warum passiert mir das immer?“

Auf was Sie bei Ihrer Partnerwahl achten sollten, welche Fragen Sie im Dating stellen können und was das mit Ihrer Familie zu tun hat, darum geht es in diesem Kurs.

WANN Freitag, 23.01.2026, 17.00–20.00 Uhr

WER Diana Reitze, Psychologische Beraterin,
Paarberaterin

WO Dreieich (Sprendlingen), HLL (Haus des lebenslangen Lernens), Frankfurter Str. 160–166, Haus 2, 1. OG,
Raum 2.107

KOSTEN 22 Euro, 1 Termin, 4 UE, min. 4,

ANMELDUNG bei der vhs (Kurs-Nr. 252D010610)



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.