

Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit
und ohne Behinderung



© Visit Frankfurt,
Andi Weiland | Gesellschaftsbilder.de

Programm
Frühjahr / Sommer 2024

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

In diesem Heft finden Sie wichtige Informationen
über

- die Volkshochschule (VHS)
- spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung
- gemeinsame Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung
- Anmeldung und Preise
- Barrierefreiheit in der VHS

Viel Spaß beim Lesen
und bis bald in der VHS!

Danke!

Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die
mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung
unseres Angebots für Menschen mit und ohne
Behinderung.

Inhalt

Die Volkshochschule Frankfurt	4
Frankfurt: Stadtpaziergänge	8
Englisch	11
Lesen, Schreiben, Rechnen	13
Umgang mit Geld	18
Tanz und Körpererfahrung	19
Fitness, Gymnastik und Sport	24
Yoga und Entspannung	29
Naturkosmetik	30
Zeichnen und Malen	31
Computer und Internet – Windows 11 – Basics	34
Smartphones und Tablets	44
Deutsche Gebärdensprache	48
Lern-Raum für Grundbildung	52
Filmforum Höchst	53
Barrierefreiheit	54
Allgemeine Informationen	60
Projekt „Kurs auf Inklusion“	66

Die Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule Frankfurt ist eine Schule für alle.
Die Abkürzung ist: VHS.

An der VHS gibt es Kurse und viele andere Veranstaltungen.

Sie können wählen, worauf Sie Lust haben und was Sie interessant finden!

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenfreie Angebote.

Die VHS ist ein Ort für **lebenslanges Lernen**.

Das heißt: Auch wenn die Schulzeit schon vorbei ist und Sie eine Arbeit haben, können Sie an der VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene gedacht.



Eingang der Volkshochschule in der Sonnemannstraße.
© Volkshochschule Frankfurt am Main

Was hat die VHS im Programm?

Die VHS hat ein volles Programm:

Hier gibt es mehr als 2500 Kurse und andere Veranstaltungen.

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

- Frankfurt und Umgebung
- Sport und Gesundheit
- Computer und Internet
- Englisch und andere Sprachen
- Verhalten, zum Beispiel: Freundschaft oder Umgang mit Konflikten
- Umwelt und Natur
- Musik und Kunst
- Politik, Gesellschaft und kultureller Austausch
- Lesen, Schreiben, Rechnen

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

- Bildungsurlaub
Ein Bildungsurlaub ist ein langer Kurs, der mehrere Tage dauert. Wenn man arbeitet, bekommt man Extra-Urlaub dafür.
- Führungen durch Frankfurt und an besondere Orte in der Stadt
- Ausflüge in die Region, zum Beispiel auf eine Burg oder in die Natur
- Vorträge
- Konzerte und Theater-Aufführungen
- Buch-Vorstellungen und Lesungen
- Kino im Filmforum Höchst
Das Filmforum Höchst ist das Kino der VHS Frankfurt.

Angebote für Menschen mit Behinderung

Die VHS ist eine Schule für alle. Deshalb können natürlich auch Menschen mit Behinderung hier Kurse machen und Veranstaltungen besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamt-Programm der Frankfurter Volkshochschule Frühjahr / Sommer 2024.

In dieser Broschüre finden Sie:

- Kurse für Menschen mit Behinderung
- Kurse, die Menschen mit und ohne Behinderung gut zusammen machen können
- Infos zum Filmforum Höchst, und zum Raum für Grundbildung,
- Infos zur Barrierefreiheit und zur Anmeldung

Das Gesamt-Programm erhalten Sie an allen Unterrichtsorten der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online finden Sie das Programm auf unserer Internet-Seite:

vhs.frankfurt.de

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant finden.

Aber vielleicht sind Sie nicht sicher, ob der Kurs zu Ihnen passt.

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

Bitte rufen Sie uns bei Fragen zu inklusiven Angeboten unter dieser Telefon-Nummer an:
069 212 30606.

Jubiläum: 50 Jahre Kurs

„Bewältigung der Umwelt“

Selbstvertretung damals und heute

Schon vor 50 Jahren war die VHS Frankfurt ein Ort der Behindertenbewegung: Mit den Kursleitern Gusti Steiner und Ernst Klee nahmen Menschen mit und ohne Behinderung ihre Umwelt in den Blick. Mit öffentlichkeitswirksamen Protestaktionen, zum Beispiel einer Straßenbahnblockade, machten sie auf Barrieren aufmerksam.

In einer Podiumsdiskussion mit Zeitzeugen, Journalisten und Experten möchten wir Ihnen die damaligen Erfahrungen nahebringen und hinterfragen, was sich seither getan hat und wo weiter Veränderungsbedarf besteht.

Anmeldung bitte per Mail an:
inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursnummer: 9800-45

Moderation: Andreas Winkel

Termin: 07. Mai 2024

Dienstag von 16:00 – 18.00 Uhr
anschließend bis 19:00 Uhr Ausklang mit Zeit für Austausch und Gespräche.

Ort: Historisches Museum Frankfurt

Kosten: Entgeltfrei

In Kooperation mit:
Frankfurter Behindertenarbeitsgemeinschaft FBAG
Selbstvertreterrat Lebenshilfe
Historisches Museum Frankfurt
Stabsstelle Inklusion

Frankfurt: Stadtspaziergänge

Die Innenstadt neu entdecken

Inklusiver Rundgang für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen mit und ohne Begleitung

Schon in alten Zeiten wurden auf dem Römerberg Feste gefeiert, dazu gibt es viele spannende Geschichten. Wir gehen in die schönen Gassen der Neuen Altstadt, dem neuen Viertel neben dem Dom, das von 2014 bis 2018 gebaut wurde. Ein neues Quartier mit einigen rekonstruierten Häusern, die so aussehen, wie in alten Zeiten. Anschließend erkunden wir die Plätze in der Innenstadt, wie den Liebfrauenplatz und die Hauptwache. Dort kann man unter anderem einen Brunnen mit den Figuren aus dem Struwwelpeter entdecken. Einige weitere Skulpturen in der Nähe der Börse begeistern viele Besucher:innen. Lassen auch Sie sich in den Bann ziehen von lebendigen Geschichten rund um unsere Frankfurter Innenstadt.

Kursnummer: 0208-01

Kurs-Leitung: Angelika Macaluso

Termin: 06. März 2024

Mittwoch von 17.00–19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg

Kosten: € 12 (Normalpreis)



Grüne Vielfalt

auf dem Hauptfriedhof

Heimische Heilpflanzen und Neophyten

Der Frankfurter Hauptfriedhof weist einen großen Artenreichtum auf, und jede Pflanze erzählt ihre eigene Geschichte. Viele sind aus anderen Ländern oder Kontinenten zu uns gekommen, die meisten haben längst ihren Platz im Ökosystem gefunden. Beim Rundgang über den Frankfurter Hauptfriedhof soll es auch um einige dieser so genannten Neophyten, um ihre Geschichte und ihre Heilwirkung, gehen

Kursnummer: 0303-30

Kurs-Leitung: Regine Ebert

Termin: 23. Mai 2024

Donnerstag von 17.30–19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal,
Eckenheimer Landstraße 188–190

Kosten: € 12 (Normalpreis)

Wildpflanzen und ihre Geschichten

Märchenhafte Führung über den Frankfurter Hauptfriedhof

Beim Spaziergang über den Hauptfriedhof kann man immer wieder neue „grüne Schätze“ entdecken, die dort gepflanzt wurden oder sich von selbst angesiedelt haben. Hinter fast allen verbirgt sich eine Geschichte, ein Märchen, eine Sage. Die alten Überlieferungen geben uns Hinweise auf die Heilkraft der Pflanze – auf körperlicher und auch auf seelischer Ebene. Der Spaziergang über den alten Teil des Hauptfriedhofs führt uns zu einigen „märchenhaften“ Pflanzen, die auch heute noch von Bedeutung für uns sind.

Kursnummer: 0303-33

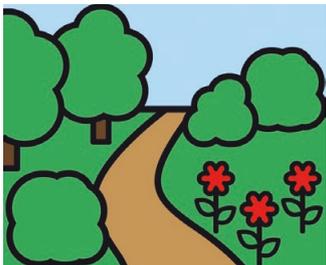
Kurs-Leitung: Regine Ebert

Termin: 13. Juni 2024

Donnerstag von 17.30–19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal,
Eckenheimer Landstraße 188–190

Kosten: € 12 (Normalpreis)



Englisch

Easy English

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Englische Wörter begegnen uns überall:
easy, happy, cool.

Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise lernen wollen, dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- So stelle ich mich vor
- So erzähle ich über Familie und Freunde
- Tage der Woche und Monate
- Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen: So geht es!

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

In einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.

Von uns bekommen Sie auch eine Liste mit gutem und kostenlosen Material zum Selbstlernen.

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

Hier lernen wir zusammen: Unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursnummer: 4205-04 Nord

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

02. März 2024 bis 13. April 2024

Samstag von 10.30–12.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 4205-06 Nord
Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova
Termine: Es gibt 6 Kurstage
25. Mai 2024 bis 29. Juni 2024
Samstags von 10.30–12.00 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 60 (Normalpreis)



Lesen, Schreiben, Rechnen

LEA Leseklub:

Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten?

Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben.

Manche Geschichten spielen in Frankfurt.

Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können.

Alle können mitmachen.

Auch wenn Sie erst Deutsch lernen.

Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören.

Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden?

Was gefällt uns? Was denken wir?

Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

LEA Leseklub (Nordwestzentrum)

Kursnummer: 0105-55 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 19 Kurstage

01. Februar 2024 bis 11. Juli 2024

Donnerstags von 17.00–18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: Entgeltfrei

LEA Leseklub (Ostend)

Kursnummer: 0105-56

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 20 Kurstage

06. Februar 2024 bis 09. Juli 2024

Dienstags von 17.00–18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei



Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176 144 983 10

Kursnummer: 6099-13 e

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

Termine: Es gibt 13 Kurstage

23. Februar 2024 bis 28. Juni 2024

Freitags von 15.00–16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Kursnummer: 6099-14 e

Kurs-Leitung: Monika Uhe-Woldt; Ingrid Rygulla

Termine: Es gibt 13 Kurstage

23. Februar 2024 bis 28. Juni 2024

Freitags von 16.30–18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Abc!
+123

Umgang mit Zahlen – Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Plus und Minus, Mal-Nehmen und Geteilt-Rechnen: In diesem Kurs wiederholen wir die verschiedenen Rechen-Arten. Samstags, und so, dass es Spaß macht. Mit Würfeln, Lineal und vielen Rechenspielen.

Wir messen auch mit einem Meter-Maß. Außerdem üben wir das Aufrunden und Abrunden von Zahlen. Und wir vergleichen kleine und große Summen. Das hilft zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Kochen und Backen.

Es ist wichtig für den Kurs, dass Sie zählen können. Bitte bringen Sie ein Lineal mit.

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176 144 983 10

Kursnummer: 6099-15 Nord e

Kurs-Leitung: Dennis Bruns

Termine: Es gibt 4 Kurstage
02. März 2024 bis 20. April 2024
Samstags von 10.00–14.30 Uhr

Ort: Gut Hausen (Lebenshilfe)

Kosten: Entgeltfrei

Lese- und Schreibtraining

mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.

Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen.

Eine Lernberaterin steht Ihnen dabei zur Seite.

Kursnummer: 6005-25 e

Kurs-Leitung: Ingrid Rygulla; Jacomo Rygulla

Termine: Es gibt 26 Kurstage

26. Februar 2024 bis 19. Juni 2024

Montag und Mittwoch von 17.15–19.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 120 (Normalpreis)

Umgang mit Geld

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Wir üben, die einzelnen Preise zu hinterfragen und zu prüfen.

Das hilft uns, die täglichen Ausgaben neu zu planen. Sie lernen zu schätzen. Zum Beispiel beim Einkaufen die Preise zusammen zu zählen und abrunden.

Inhalte:

- Sie lernen, wie Sie gut mit Geld umgehen können.
- Wir trainieren, sinnvoll zu schätzen und zu rechnen
- Auf was wir beim Einkaufen achten können.
- Wofür ist es sinnvoll, mehr oder weniger Geld auszugeben?

Kursnummer: 5657-01

Kurs-Leitung: Hannelore Katz

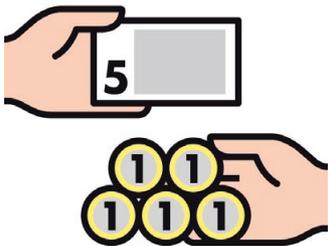
Termine: Es gibt 3 Kurstage

08. bis 22. Februar 2024

Donnerstags von 17.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 15 (Normalpreis)



Tanz und Körpererfahrung

Welche Tanzsprache sprichst Du?

Wir lassen unsere Körper über Bewegung sprechen.

Ohne Worte hören wir ihnen zu. Wir bewegen uns zu verschiedener Musik. Wir tanzen wild, schnell, langsam und auch sanft. Alle Menschen können tanzen. Welche Tanzsprache sprichst Du?

Kursnummer: 2203-10

Kurs-Leitung: Fanni Schack

Termin: 24. Februar 2024

Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 24 (Normalpreis)

Kursnummer: 2203-11

Kurs-Leitung: Fanni Schack

Termin: 26. Mai 2024

Sonntag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 24 (Normalpreis)



Tanz-Workshop: Diversität ist Vielfalt

In diesem Workshop finden Sie die Vielfalt in sich selbst und in dem Anderen. Über die Bewegung und den Tanz erforschen Sie das Gemeinsame in der Vielfalt. Eine Reise innerhalb der Vielfalt. Das Verbindende entdecken: Verbindung zu sich selbst und zu Anderen finden. Vielfalt als Quelle. Die eigene Vielfalt entdecken und akzeptieren. Die Vielfalt eines Gegenübers entdecken und akzeptieren. Keine Grundkenntnisse notwendig.

Kursnummer: 2207-01

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 27. April 2024

Samstag von 11.00–17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 40 (Normalpreis)

Mein einzigartiger Körper und ich im Tanz

Der Workshop lässt Sie über Bewegung und Tanz Ihren einzigartigen Körper entdecken. Der Körper, der genauso wie er ist, zu sich selbst und zu anderen sprechen kann. Über Bewegung und Tanz den eigenen Körper annehmen. Seine uneingeschränkte Ausdrucksfähigkeit entdecken. Jeder Körper ist einzigartig, unverwechselbar und einfach nur richtig, so wie er ist. Dieser Workshop zeigt Wege auf, das zu erfahren. Keine Grundkenntnisse nötig.

Kursnummer: 2208-01

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 16. Juni 2024

Sonntag von 11.00–17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 40 (Normalpreis)

Freies Tanzen –

Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Tanzform aus den 1970er Jahren.

Wir achten auf unsere eigene Bewegungsmöglichkeit.

Wir versuchen, im Tanz aufmerksam wahrzunehmen und achtsam zuzuhören. Der Tanz entwickelt sich, wenn sich zwei Körper begegnen; sich Gewicht geben und nehmen, berühren und berührt werden, tragen und getragen werden.

Körperliche Möglichkeiten werden im Tanz erforscht, sanft und poetisch, wild und akrobatisch.

Das Balancieren von verschiedenen Kräften steht im Mittelpunkt des Workshops.

Sie lernen Grundlagen der Tanzform kennen, zentrieren den Körper, erweitern die Beweglichkeit und steigern Ihre Präsenz.

Kursnummer: 2208-11

Kurs-Leitung: Britta Schönbrunn

Termin: 03. Februar 2024

Samstag von 11.00–17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 40 (Normalpreis)



Tanzen und wandern

im NaturRaum (Taunus)

Wald und Wiesen als Quelle für Kraft und innere Ruhe! Wandern, dabei die Sicht immer wieder wandeln und den Alltag ziehen lassen. Tanzen, Gedanken und Gefühle freisetzen und an kraftvollen Orten auftanken. Ziel dieses Ausfluges ist Körper, Geist und Herz in Balance zu schwingen. Sich mit den eigenen Ressourcen verbinden und alle Sinne wecken. Im Miteinander sich bewegen kreativ, lebendig und dabei ganz authentisch sein. Eine Oase, um voller Energie in die Woche zu starten.

Keine Grundkenntnisse erforderlich, aber gute Ausdauer und Freude am Bewegen.

Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, entsprechend der Witterung. Bringen Sie Proviant und Wasser mit.

Kursnummer: 2210-01

Kurs-Leitung: Britta Schönbrunn

Termin: 05. Mai 2024

Sonntag von 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohemark

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Lindy Hop

Lindy Hop ist Tanz aus Amerika. Er ist über hundert Jahre alt. Mit diesem Tanz haben wir viel Spaß. Wir lernen die ersten Schritte von Lindy Hop. Wir können dann selbst entscheiden, welche Schritte wir zusammen als Paar tanzen.

Im Kurs können alle mitmachen: Anfänger oder Personen mit Grund-Kenntnissen.

Kursnummer: 2219-01

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: Es gibt 1 Kurstag

27. April 2024

Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Lindy Hop (Swing) – Refresher

Wenn Sie schon einmal Lindy Hop getanzt haben, ist dieser Kurs für Sie richtig. Hier kann ausprobiert, geübt und getanzt werden. Weiter können spezielle Figuren oder Techniken besprochen werden.

Kursnummer: 2219-10

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 03. Februar 2024

Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße;

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Kursnummer: 2219-11

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 11. Mai 2024

Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 21 (Normalpreis)

Fitness, Gymnastik und Sport

Zumba® Gold seated

Tanzen mit viel Energie im Sitzen

Zumba® Gold Seated ist Zumba im Sitzen. Wir tanzen schwungvoll und mit viel Energie. Die Bewegungen sind leicht zu lernen. Mit den Übungen fördern wir unsere Bewegungsfähigkeit und unsere Konzentration. Die Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere Stimmung.

Für Personen, die nicht lange stehen können oder die einen Rollstuhl nutzen.

Kurnummer: 7140-30

Kurs-Leitung: Jolly Thakkar

Termine: Es gibt 15 Kurstage

20. Februar 2024 bis 25. Juni 2024

Dienstags von 10.00–11.00 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 90 (Normalpreis)



Wirbelsäulen-Gymnastik

Wirbelsäulen-Gymnastik ist ein Training für den Rücken.

Die Rücken-Muskulatur wird gestärkt und entspannt sich.

Unser ganzer Körper wird beweglich.

Wir lernen, unseren Körper gut zu spüren.

Schmerzen im Rücken können weniger werden.

Wir lernen, wie wir uns im Alltag gesund bewegen können.

Der Kurs ist keine Kranken-Gymnastik. Bei Beschwerden bitte mit dem Arzt oder der Ärztin vor Beginn des Kurses sprechen.

Vormittags

Kursnummer: 3720-01 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 9 Kurstage

19. Februar 2024 bis 06. Mai 2024

Montags von 09.30–10.30 Uhr

BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 54 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-02 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

22. Februar 2024 bis 02. Mai 2024

Donnerstags von 09.15–10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-03 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage

16. Mai 2024 bis 11. Juli 2024

Donnerstags von 09.15–10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Kursnummer: 3720-04 West
Kurs-Leitung: Elfrun Wagner
Termine: Es gibt 7 Kurstage
27. Mai 2024 bis 08. Juli 2024
Montags von 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: BIKUZ Sporthalle
Kosten: € 42 (Normalpreis)

Sitz-Gymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl
Im Sitzen können wir einfache Übungen für unsere Muskeln durchführen. Dadurch wird unsere Beweglichkeit verbessert. Wir fühlen uns fit. Wir üben mit viel Spaß und zu Musik. Manchmal verwenden wir kleine Hilfsmittel. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und für Menschen mit einem Rollstuhl.

Kursnummer: 7133-01 Nord
Kurs-Leitung: Dr. Yvonne Voß
Termine: Es gibt 19 Kurstage
29. Januar 2024 bis 17. Juni 2024
Montags von 09.45 – 10.45 Uhr
Ort: Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32
Kosten: € 115 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-02 Nord
Kurs-Leitung: Dr. Yvonne Voß
Termine: Es gibt 20 Kurstage
31. Januar 2024 bis 19. Juni 2024
Mittwochs von 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Ginnheimer Landstr. 172 – 174
Kosten: € 120 (Normalpreis)

Karate ohne Kampf-Übungen

Körperliche Kampfübungen finden im Gesundheits-Karate nicht statt. Stattdessen wird Ihnen Ihr Kursleiter Peter Frickhofen (60) helfen, Ihre Gesundheit zu fördern. Mit Gymnastik und mit altersgerechten Karate-Techniken können Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke verbessern, den Erhalt und Aufbau von Muskulatur fördern und Ihr Gleichgewicht trainieren. Gleichzeitig kann dieses ganzheitliche Training Ihre Konzentration und ihre Reaktion verbessern.

Machen Sie mit: Regelmäßiges Karate-Training macht Spaß und kann sich positiv auf Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auswirken. Außerdem kann Karate zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden beitragen.

Kurs-Nr.7141-01 West
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termin: 13. Februar 2024
Dienstag von 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Kosten: € 7 (Normalpreis)

Kursnummer: 7141-02 Nord
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termin: 13. Februar 2024
Dienstag von 11.30 – 12.30 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 7 (Normalpreis)

Kursnummer: 7141-03
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termin: 13. Februar 2024
Dienstag von 13.30 – 14.30 Uhr
Ort: Dr. Hoch's Konservatorium
Kosten: € 7 (Normalpreis)

Kursnummer: 7141-04 West
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termine: Es gibt 15 Kurstage
05. März 2024 bis 25. Juni 2024
Dienstags von 09.30–10.30 Uhr
Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum Kosten
Kosten: € 105 (Normalpreis)

Kursnummer: 7141-05 Nord
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termine: Es gibt 15 Kurstage
05. März 2024 bis 25. Juni 2024
Dienstags von 11.30–12.30 Uhr
Ort: Nordwestzentrum
Kosten: € 105 (Normalpreis)

Kursnummer: 7141-06
Kurs-Leitung: Peter Frickhofen
Termine: Es gibt 15 Kurstage
05. März 2024 bis 25. Juni 2024
Dienstags von 13.30–14.30 Uhr
Ort: Dr. Hoch's Konservatorium
Kosten: € 105 (Normalpreis)

Yoga und Entspannung

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra bedeutet „Schlaf-Yoga“.

Wir beginnen, unseren Körper zu lockern. Über verschiedene Entspannungswege kommen wir langsam in eine tiefe Entspannung.

Weitere Übungen machen wir im Liegen oder im Sitzen.

Anspannungen können sich lösen.

Am Ende fühlen wir uns erfrischt und klar.

Kursnummer: 3570-01 West
Kurs-Leitung: Dörte Fischer
Termin: 17. März 2024
Sonntag von 10.00–13.00 Uhr
Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Kosten: € 24 (Normalpreis)

Kursnummer: 3570-03 West
Kurs-Leitung: Dörte Fischer
Termin: 25. Mai 2024
Samstag von 10.00–13.00 Uhr
Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Kosten: € 24 (Normalpreis)



Naturkosmetik

Seifen-und Salbenküche

Naturkosmetik selbst gemacht
Mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren und Konservierungsstoffe schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Kursnummer: 2607-07

Kurs-Leitung: Karin Jolas

Termin: 08. Juni 2024

Samstag von 10.00–14.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße;

Kosten: € 27 (Normalpreis)

Zusatz-Kosten € 22 für Materialien:

Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe



Zeichnen und Malen

Skizzieren und Zeichnen

In diesem Kurs zeichnen Sie Gegenstände aus dem Alltag.

Eine Skizze ist eine Vor-Zeichnung.
Manchmal ist es gut, nicht zu viel zu zeichnen.
Und Dinge wegzulassen.

So ist das Wichtige im Bild.

Sie lernen, was vorne im Bild ist.

Und was hinten ist.

Sie zeichnen große oder kleine Dinge.

Und Sie lernen, wie Sie ein Bild gestalten können.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2513-10 West I

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

16. und 17. März 2024

Samstag und Sonntag von 11.00–16.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)



Gestalten mit Collage und Acryl

Wir malen Bilder auf eine Leinwand.
Wir verwenden dazu Fotos aus Zeitungen.
Oder eigene Fotos, oder Fotokopien.
Wir kleben sie auf eine Leinwand.
Dann können wir sie übermalen.
Und später Lack darüber malen.
So werden die Bilder bunt und einzigartig.
Bitte mitbringen: Leinwand: Keil-Rahmen, nicht größer als 30 × 30 cm oder 30 × 40 cm), Fotos oder Foto-Kopien oder farbige Papier-Schnipsel. Wenn Sie eigene Acryl-Farben und Pinsel haben, können Sie sie mitbringen.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Zusatz-Kosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer: 2530-20 I

Kurs-Leitung: Kathrin Rölle

Termine: Es gibt 2 Kurstage

17. und 18. Februar 2024

Samstag von 13.00–18.00 Uhr

und Sonntag von 10.00–16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 66 (Normalpreis)

Aquarellieren

Aquarell-Malen ist Malen mit Farbe und Wasser.
Die Farben fließen auf dem Bild zusammen.
Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit Aquarell-Farben zu malen.
Und Sie lernen verschiedene Papier-Sorten kennen.
Sie besprechen auch Farb-Lehre und Bild-Gestaltung.

Sie lernen das Aquarell-Malen an einem Wochenende Schritt für Schritt kennen.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2531-10 West I

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

17. und 18. Februar 2024

Samstag und Sonntag von 11.00–16.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-12 Nord I

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

15. und 16. Juni 2024

Samstag und Sonntag von 11.00–16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Acryl-Malen

Acryl-Farben sind vielfältig und kräftig.
Sie lernen mit Acryl-Farben zu malen. Mit einem Pinsel und Wasser. Oder mit einem Spachtel.
Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen.

Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2540-12 Nord I

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

27. und 28. April 2024

Samstag und Sonntag von 11.00–16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Computer und Internet

Windows 11 – Basics

Fit am Computer

Windows 11 und Internet

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung von Windows 11 auf dem Computer.

Windows 11 ist ein Betriebs-System mit vielen Computer-Programmen.

Dazu gehören unter anderem:

- Internet-Browser
- Schreib-Programme
- Rechen-Programme
- Datei-Ablage

In kurzer Zeit lernen Sie:

- das Aufrufen und Bedienen von Programmen
- das Öffnen von Internet-Seiten
- die Nutzung der Google-Suche

Inhalte:

- Wie arbeite ich mit Computer-Maus und Tastatur?
- Welche Programme finde ich wo?
- Wie nutze ich die Hilfe-Funktion?
- Wie starte ich Apps und Programme?
- Wie komme ich ins Internet?
- Wie suche ich nach bestimmten Inhalten im Internet?



Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.

Kursnummer: 5014-01 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 4 Kurstage

05. bis 14. März 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Kursnummer: 5014-03 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

20. und 21. April 2024

Samstag und Sonntag von 10.00–17.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Kursnummer: 5014-05

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 4 Kurstage

01. bis 10. Juli 2024

Montag und Mittwoch von 18.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Erste Schritte am Computer

Windows 11, Word 2021, Internet

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer.

Sie müssen sich damit noch nicht auskennen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Texte schreiben und speichern
- das Internet-Programm bedienen
- die Google-Suche nutzen

Inhalte:

- Mein Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Wie lege ich Ordner an?
- Wie organisiere ich meine Inhalte?
- Wie richte ich Windows ein?
- Wie schreibe ich einen Brief auf dem Computer?
- Wie komme ich bei Problemen mit dem Computer weiter?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.

Kursnummer: 5015-01 Nord Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

11. bis 15. März 2024

Montag bis Freitag von 09.00–16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 300

Kursnummer: 5015-03 Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

17. bis 21. Juni 2024

Montag bis Freitag von 09.00–16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 300 (Normalpreis).

Zweite Schritte am Computer

Windows 11, Datei-Verwaltung, Internet-Recherche, Word und Outlook 2021

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang dem Computer?

Dann besuchen Sie diesen Kurs!

In diesem Kurs lernen Sie:

Bedienung der Windows 11 Oberfläche

- Was kann das Betriebs-System Windows 10?
- Wie können Sie Dateien und Ordner verschieben?
- Wie können sie Dateien und Ordner wiederfinden?
- Wie können Sie besser im Internet suchen?

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Datei-Verwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Such-Maschinen
- Das Schreib-Programm Word 2019
- Das Kalender-Programm Outlook 2019

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten.

Im Bildungs-Urlaub besprechen Sie zusätzlich gesellschaftliche und politische Inhalte.

Sie haben mehr Zeit für die praktischen Übungen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Kursnummer: 5016-01 Nord Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

22. bis 26. April 2024

Montag bis Freitag von 09.00–16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 300 (Normalpreis)

Kursnummer: 5016-03 b

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

26. bis 30. August 2024

Montag bis Freitag von 09.00–16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 300 (Normalpreis)

Kursnummer: 5016-05 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

29. Juni 2024 bis 06. Juli 2024

Samstag und Sonntag von 10.00–17.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Kursnummer: 5016-07 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

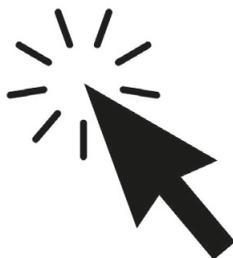
Termine: Es gibt 2 Kurstage

26. August 2024 bis 04. September 2024

Montag und Mittwoch von 10.00–17.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 110 (Normalpreis)



Windows 11 für Umsteiger / -innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Wir richten uns an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit Windows 11 vertraut machen möchten.

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger / -innen geeignet!

Kursnummer: 5018-01 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 05. Juni 2024

Mittwoch von 18.00–21.15 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 5018-03

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: 27. August 2024

Dienstag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie lernen das Sortieren und Ordnen von Dateien auf dem Computer. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Wie ordne ich meine Festplatte?
- Wie lege ich Ordner an?
- Welche Reihenfolge ist dabei sinnvoll?
- Wie lösche, kopiere oder verschiebe ich Dateien oder Ordner?
- Wie gehe ich mit Daten-Trägern um?
- Daten-Träger sind zum Beispiel: CD, USB-Stick oder eine Cloud.
- Wie kann ich Dateigrößen verkleinern?
- Zum Beispiel als ZIP-Datei.
- Wie kann ich meine Datei sichern?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben den Kurs „Windows 10 Grundlagen/ Computer und Internet“ mit der Kurs-Nummer 5014 schon besucht.
- Oder Sie kennen sich ähnlich gut aus.

Kursnummer: 5019-01 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 18. März 2024

Montag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 30 (Normalpreis)

Kursnummer: 5019-03 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 07. Juli 2024

Sonntag von 14.00–17.15 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 30 (Normalpreis)

Tipps und Tricks für den Computer-Alltag

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie Ihren Computer viel nutzen.

Zum Beispiel surfen Sie oft im Internet. Aber manchmal kommen Sie nicht weiter. Sie möchten sicherer im Umgang mit dem Computer werden.

Und Sie möchten nicht immer andere fragen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie erstellt man einen Screen-Shot?
- Ein Screen-Shot ist ein Foto von der Computer-Oberfläche
- Wie erstellt man eine PDF-Datei?
- Eine PDF-Datei wird auf verschiedenen Geräten genauso angezeigt.
- Wie versendet man große Anhänge mit dem E-Mail-Programm?
- Wie installiert man ein Programm?
- Wie findet man dazu Tipps im Internet?

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Kursnummer: 5034-21

Kurs-Leitung: Stefan Heinrich

Termine: Es gibt 2 Kurstage

22. und 24. April 2024

Montag und Mittwoch von 18.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Online: Daten-Verwaltung und Daten-Sicherung

zwischen verschiedenen Geräten

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie Ihre Fotos, Ihre Musik oder Ihre Arbeits-Dokumente sortieren und sichern können.

Zum Beispiel, wenn sie auf unterschiedlichen Geräten, Speicher-Medien oder in der Cloud liegen. Oder wenn der Speicher voll ist.

Oder wenn Sie sich ein neues Gerät gekauft haben. Sie erfahren, wie sie Dateien auf mehreren Geräten nutzen können.

Zum Beispiel auf Smartphone, Tablet und Computer. Im Kurs sprechen wir auch über Daten-Schutz. Das ist wichtig, wenn Sie zum Beispiel Kontakt-Daten in der Cloud speichern. Oder wenn Sie Online-Portale nutzen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Kursnummer: 5036-01

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termin: 16. April 2024

Dienstag von 18.00–20.30 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 27 (Normalpreis)



Online: Computer-Probleme lösen

In diesem Kurs lernen Sie Fehler-Meldungen zu verstehen. Manchmal können Sie das Problem selbst lösen. Und manchmal brauchen Sie dazu Hilfe von einer Fach-Person.

Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!‘ – Wo ist das Problem?
- Können meine Daten noch gerettet werden?
- Wie geht das?
- Treiber – Geräte-Manager verstehen
- Wie kann Schad-Software helfen?
- Schad-Software sind Programme, die den Computer bei Problemen retten können.
- Was ist ein Computer-Virus?
- Wie kann ich den Computer schützen?
- Was kann ich tun, wenn ein Computer-Virus auf meinem Computer ist?
- Task-Manager – Was passiert im Hintergrund von Computer-Programmen
- Tipps zur Suche dazu im Internet

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:´

- Sie Grund-Kenntnisse zu Windows
- Und Sie haben erste Erfahrungen mit dem Installieren von Programmen.

Kursnummer: 5037-01

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termine: Es gibt 2 Kurstage

04. und 06. Juni 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: Online

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Smartphones und Tablets

Smartphone Android –

Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

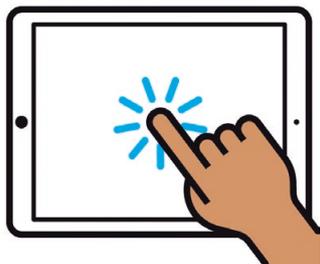
Sie haben ein Smartphone mit dem Betriebs-System Android.

Sie möchten wissen:

- Wie kann ich mein Smartphone richtig bedienen?
- Wie komme ich mit dem Touch-Screen und der Wisch-Technik zurecht?
- In diesem Kurs zeigen wir es Ihnen!

Inhalte:

- Wie bediene ich den Touch-Screen?
- Wisch-Technik und die Steuerung über Gesten
- Wichtige Tasten und Schalt-Flächen
- Sperr-Bildschirm und Start-Bildschirm
- Wie sortiere ich Apps?
- Wie bediene ich die Tastatur?
- Wie stelle ich Töne und Display-Beleuchtung ein?



Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit dem Android-Smartphone.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit dem Android-Smartphone aus. Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Kursnummer: 5065-04 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

16. und 18. April 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 65 (Normalpreis)

iPhone / iPad sicher und

kreativ nutzen

- Besitzen Sie ein iPhone oder ein iPad?
- Oder möchten Sie sich ein Smartphone oder Tablet kaufen?
- Brauchen Sie eine Hilfe zur Kauf-Entscheidung?
- Zum Testen können Sie sich von der VHS auch ein iPad ausleihen.

Wir zeigen Ihnen im Kurs:

- So funktionieren iPad und iPhone.

In diesem Kurs sprechen wir auch über:

- App Store
- Safari (Internet-Explorer für iPhone und iPad)
- Mail
- Kamera und Fotos
- Finder
- Diese Apps gibt es bereits auf jedem iPhone oder iPad.

Inhalte:

- Wie nutze ich die Wisch-Technik und die Gesten-Steuerung?
- Was bedeuten die Abbildungen auf dem Start-Bildschirm?
- Wie bediene ich die Software-Tastatur?
- Wie richte ich wichtige Einstellungen ein?
- Zum Beispiel: WLAN und mobile Daten.
- Was sind die Vorteile der iCloud?
- Wie nutze ich die iCloud sinnvoll?
- Zum Beispiel: Kontakte, E-Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen.
- Welche Tipps gibt es zur Übertragung von Daten auf den Computer oder Mac?
- Wie kann ich Apps von anderen Anbietern auswählen, einrichten und löschen?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger und Anfängerinnen mit iPhone oder iPad.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit iPhone oder iPad aus.

Bitte mitbringen:

iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Lade-Kabel.

Bitte beachten:

Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden.

Dann arbeiten Sie mit einem iPad von der VHS.
Der Zugang zum WLAN ist kostenfrei.

Kursnummer: 5080-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage
09. und 11. Juli 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 65 (Normalpreis)

Offene Sprechstunde

für iPhone / iPad

Sie haben Fragen rund um die Verwendung Ihres iPhones/iPads?

Dann bringen Sie diese doch einfach zum Kurs mit!

Gemeinsam klären wir Ihre Fragen und Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Mobilgerät.

Sie erhalten außerdem Tipps, wie Sie hilfreiche Erklärvideos online zu Ihren individuellen Fragestellungen finden und sich in Zukunft leicht selbst weiterhelfen können.

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem, Ladekabel

Kurnummer: 5082-02

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 29. April 2024

Montag von 18.00–21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 35 (Normalpreis)



Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Vom Fingeralphabet und einzelnen Gebärden bis zur Kommunikation in Sätzen wird die Deutsche Gebärdensprache von einer gehörlosen Dozentin in den Stufen 1–6 unterrichtet. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen. Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen gemeinsam mit der Kursleiterin beantworten wird.

Stufe 1 (Einstieg)

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden.

Kursnummer: 0501-81

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: 18. April 2024 bis 04. Juli 2024, 10 × Donnerstags, 18.15–19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 138 (Normalpreis)

Stufe 3

Sie haben den Kurs der Stufe 2 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Kurs Stufe 3 für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adjektive und Personenbezogene Richtungsverben) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

Kursnummer: 0501-83 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: 16. April 2024 bis 18. Juni 2024, 10 × Dienstags, 18.15–19.45 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 138 (Normalpreis)

Stufe 4

Sie haben den Kurs der Stufe 3 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen fundierte Grundkenntnisse mit? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Modalverben, Adverbien und Zeitangaben mit Zahleninkorporationen). Sie üben Dialoge zu verschiedenen Themenfeldern und frischen bereits bekannte Inhalte auf.

Kursnummer: 0501-84

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: 15. April 2024 bis 24. Juni 2024, 10 × Montags, 18.15–19.45 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 138 (Normalpreis)

Kursnummer: 0501-85 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: 19. April 2024 bis 21. Juni 2024, 10 ×
Freitags, 18.45–20.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 138 (Normalpreis)

Stufe 6

Sie haben den Kurs der Stufe 5 in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? In dieser abschließenden Kursstufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Idiome, Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

Kursnummer: 0501-86 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel; Kristina Nickel

Termine: 19. Apr. 2024 bis 21. Juni 2024, 10 ×
Freitags, 17.00–18.30 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 138 (Normalpreis)



©npridik.de

Deutsche Gebärdensprache:

Konversation trainieren

Sie haben einen Gebärdensprache-Kurs der Stufe 4, Stufe 5 oder Stufe 6 besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen dieses Konversationstraining für fortgeschrittene Lerner:innen anbieten zu können. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihren Wortschatz und frischen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache auf. Vor allen Dingen geht es jedoch um die Verbesserung der gebärdensprachlichen Konversation im Kontext unterschiedlicher Zusammenhänge. Wenden Sie Ihr erlerntes Wissen an und trainieren Sie anhand von Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

Kursnummer: 0501-88 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: 06. Februar 2024 bis 05. März 2024, 5 ×
Dienstags, 16.30–18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 62 (Normalpreis)

Kursnummer: 0501-89 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: 16. April 2024 bis 14. Mai 2024, 5 ×
Dienstags, 16.30–18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 62 (Normalpreis)

Kursnummer: 0501-90 Nord

Kurs-Leitung: Todorka Nickel

Termine: 04. Juni 2024 bis 02. Juli 2024, 5 ×
Dienstags, 16.30–18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 62 (Normalpreis)

Raum 74: Lern-Raum für Grundbildung

Elternbriefe lesen, Preise vergleichen, Formulare ausfüllen, E-Mails schreiben – es gibt viele Gründe, als Erwachsener Lesen und Schreiben zu lernen oder zu verbessern.

In entspannter Umgebung wollen wir Sie unterstützen, mehr zu lernen und neue Dinge zu können. Zum Beispiel Lesen, Schreiben, Rechnen, den PC nutzen, Wissen um Gesundheit, Geld, Umwelt. Das kann Ihnen im Alltag helfen.

Im Lern-Raum gibt es Laptops, Lernmaterialien und Spiele für selbstständiges oder begleitetes Lernen. Eine Ansprechperson ist vor Ort.

Kommen Sie gerne vorbei. Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gerne bei:
Christiane Jellonnek, Telefon: 069 212-75698
E-Mail: christiane.jellonnek.vhs@stadt-frankfurt.de

Termin: immer Montag, von 8–12 Uhr und Mittwoch, von 17–19 Uhr.

Ort: VHS Sonnemannstraße, Raum 74
Ohne Anmeldung. Entgeltfrei.



© Volkshochschule Frankfurt am Main

Filmforum Höchst

Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Dienstags bietet das Filmforum Höchst barrierefreie Versionen der Filme an (soweit verfügbar).

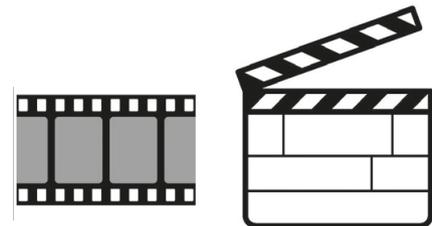
Für Menschen mit Höreinschränkungen sind die Filme Untertitelt. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website.

Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer und Zuschauerinnen können die App Greta ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich.

Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmtton.

Abonnieren Sie den Newsletter, wenn Sie das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchten. Schreiben Sie dazu eine Mail an:
filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de
mit dem Betreff „Newsletter“.

Achtung: Das Kino ist für mobilitätseingeschränkte Menschen nicht barrierefrei zugänglich. Es befindet sich im ersten Stock ohne Aufzug.



Barrierefreiheit

Für gehörlose und für schwerhörige Menschen

Im Rahmen des Projekts „Kurs auf Inklusion“ können einzelne Kurse mit Gebärdensprachdolmetscher stattfinden: In dieser Broschüre finden Sie den Kurs Seifen- und Salbenküche: S. 30.

Auf Anfrage bemühen wir uns um eine Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Diese können Sie mit Kopfhörer oder mit der T-Spule ihres Hörgeräts nutzen.

Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne auch per E-Mail.

Für blinde und für sehbehinderte Menschen

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch.

Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte.

Die VHS Frankfurt verfügt über eine Vielzahl mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Der für die VHS-Zentren geltende Standard ist in diesen Unterrichtsorten nicht immer gewährleistet. Daher sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig, welche Hilfe Sie brauchen.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de

VHS Sonnemannstraße

Bildungszentrum Ostend (BZO), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a. M.

Die VHS hat Räume auf 6 Etagen.

Barrierefrei zugänglich über

- Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Bethmannschule (mit Rampe)
- Martin-Elsässer-Weg, Eingang Volkshochschule (mit Kopfsteinpflaster befestigter Weg, ebenerdiger Zugang)

Orientierungs- und Leitsystem mit taktilen Elementen im EG und 1. OG.

Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: in allen Geschossen
- Wickelraum: EG, Behindertentoiletten

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 bis S6, S8 und S9, Tram 11+14, Bus 31: Haltestelle / Station „Ostendstraße“ (Tram / Bus Station „Ostendstraße“: barrierefrei. S-Bahn-Station „Ostendstraße“: nicht barrierefrei)
- U6: Station „Ostbahnhof“

Parkmöglichkeiten

- öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt durch Anwohnerparken)
- öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.

Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG
(automatische Glas-Schiebetüren).

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U1 und U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251:
Haltestelle/Station „Nordwestzentrum“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-
Ring im Untergeschoss des Nordwestzentrums
(kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ),
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG

Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

Aufzug

- Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

Toiletten

- Behindertentoilette: EG und 1.OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 und S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53,
54, 55, 58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle/Station
„Höchst Bahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die
Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Unterrichtszentrum

Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a. M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG
Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im
Seiteneingang rechts neben der Treppe.

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die
Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Unterrichtsorte außerhalb der

VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) haben wir Ihnen alle Unterrichtsorte zusammengestellt. Hier finden Sie neben den Adressen auch zusätzliche Informationen zu Haltestellen und Stationen öffentlicher Verkehrsmittel in der Nähe des jeweiligen Unterrichtsortes und welche Orte barrierefrei zugänglich sind. Scannen Sie diesen QR-Code für die Informationen auf der Homepage:



Informieren Sie sich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den Haltestellen/Stationen erhalten Sie auf der Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) unter rmv.de

Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter vgf-ffm.de

Begleitperson / Assistenz

Sind Sie auf die Hilfe einer Begleitperson angewiesen, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Wir klären dann, ob im Kurs die Anwesenheit der Begleitperson möglich ist. Ist dies der Fall, zahlt die Begleitperson kein Kursentgelt. Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de

Wir arbeiten mit der AWO-Ehrenamtsagentur zusammen.

Wenn Sie auf der Suche nach einer Begleitperson für Ihre Kursteilnahme sind, nehmen Sie gerne mit uns oder direkt mit der AWO-Ehrenamtsagentur Kontakt auf!

Tel: 069 36 39 63 190

info@awo-ehrenamtsagentur.de

www.awo-ehrenamtsagentur.de



Assistenzhunde

In den VHS-Zentren sind Assistenzhunde, die als medizinisches Hilfsmittel gelten, willkommen.

Allgemeine Informationen

Anmeldung zu Kursen

Sie möchten an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

Nennen Sie uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nennen Sie uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Sie finden die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

So können Sie sich anmelden: Telefonisch

über unseren Kunden-Service:
069 212 71501



Telefonzeiten:

Montag bis Freitag
von 9:00–20:00 Uhr
Samstag von 9:00–15:00 Uhr

Per E-Mail:
vhs@frankfurt.de



Online-Anmeldung:

1. Wählen Sie den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste finden Sie oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

Bitte beachten Sie:

Für eine Online-Buchung brauchen Sie ein Bank-Konto.

Per Brief an:
VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt



Oder persönlich vor Ort:

Kundenservice
Anmeldung bei der Information
im Erdgeschoss
VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt



Die Öffnungszeiten des Kunden-Service im Bildungszentrum Ostend sind:

Montag und Mittwoch von 13:00–18:00 Uhr
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von
10:00–13:00 Uhr
Donnerstag-Nachmittag von 14:00–19:00 Uhr

Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?
Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:
vhs@frankfurt.de



Foto: Peter Jülich © Volkshochschule Frankfurt am Main

Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 20 Prozent Ermäßigung für:

- Schüler und Schülerinnen
- Studenten und Studentinnen
- Auszubildende
- Menschen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mindestens 50 Prozent)
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Bundes-Freiwilligen-Dienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Ausnahme:

Sind Sie Jugendleiter oder Jugendleiterin? Oder haben Sie eine Ehrenamts-Karte? Dann bekommen Sie auch 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn Sie nicht in Frankfurt wohnen.

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 50 Prozent Ermäßigung für:

- Frankfurt-Pass-Inhaber
- Menschen, die Sozialhilfe bekommen
- Arbeitslose Menschen

Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:

Dann teilen Sie das der VHS bei Ihrer Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringen Sie einen aktuellen Nachweis mit.

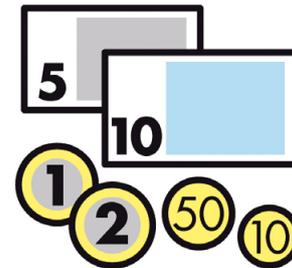
Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:

- Studien-Reisen
- Prüfungen
- Material-Kosten oder Zusatz-Kosten für Kurse
- Angebote, bei denen steht: Ohne Ermäßigung

Wenn wir „entgeltfrei“ schreiben, dann heißt das: Sie müssen kein Geld bezahlen.



Bezahlung

Wenn Sie mit Bargeld oder mit EC-Karte bezahlen möchten, oder wenn Sie einen Gutschein einlösen wollen:

Bitte kommen Sie vor Kurs-Beginn an die Information im Erdgeschoss in der VHS, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt.

Zahlung per Lastschrift:

Wenn Sie sich online zu einem Kurs anmelden, brauchen Sie zur Bezahlung ein Bank-Konto. Von diesem Konto wird der Betrag abgebucht. Nach ihrer Kurs-Anmeldung sendet Ihnen die VHS eine Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

Lastschrift heißt:

Die VHS bucht den Rechnungs-Betrag von Ihrem Konto ab.

Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: Einzugs-Ermächtigung.

Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:

Bezahlt Ihre Firma oder Ihr Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes Ihren Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt.

Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per Email oder per Brief an die VHS senden.

E-Mail-Adresse: vhs@frankfurt.de

Post-Adresse:

VHS Frankfurt

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Bitte immer angeben:

- die Kurs-Nummer
- den Namen und
- die Anschrift des Kurs-Interessenten

Stornierung

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie von der VHS eine schriftliche Anmelde-Bestätigung per Post.

Wenn Sie online gebucht haben, erhalten Sie die Anmelde-Bestätigung sofort an Ihre E-Mail Adresse. Sie sind dann fest zum Kurs angemeldet.

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren. Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn Sie den Kurs schon bezahlt haben.

Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

Aber Achtung:

Wenn Sie sich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmelden, entstehen Ihnen Kosten. Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Wenn Sie sich an dem Tag abmelden, an dem der Kurs beginnt:

dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:

<https://vhs.frankfurt.de/agb>

Wenn der Kurs nicht stattfinden kann

Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden. Zum Beispiel: Wenn sich zu wenig Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen.

Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück.

Alle Menschen sind in der Frankfurter
Volkshochschule willkommen!

HESSEN



Gefördert aus Mitteln
des Landes Hessen
im Rahmen des
Weiterbildungspakts