vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Programm

Herbst/Winter 2019/20

vhs.frankfurt.de

Viele Sprachen, eine Welt!

Liebe Frankfurterinnen, liebe Frankfurter,

unsere wachsende Stadt ist bekannt für ihre Internationalität und ihre Vielfalt. Rund 180 Nationen leben hier zusammen, Frankfurt ist und war immer schon eine Einwanderungsstadt. Interkulturelle Feste gehören fest in den Kalender der Stadt. Geschäftliche Beziehungen und persönliche Begegnungen über die eigene Kultur hinaus sind für uns selbstverständlich. Und in unseren Alltagserfahrungen und -begegnungen ist unüberhörbar: Frankfurt ist eine Stadt der Sprachen.

Das Sprachenangebot der Frankfurter Volkshochschule spiegelt diese Vielfalt wider. 29 Sprachen, von Arabisch bis Ungarisch, kann man hier lernen. 1.726 Sprachkurse hat unsere Volkshochschule im letzten Jahr durchgeführt. Sprachen sind Instrumente der Verständigung und Integration. Es gibt also viele gute Gründe, es nicht bei einer erlernten Fremdsprache zu belassen, sondern sich mit weiteren Sprachen Möglichkeiten zur Kommunikation zu verschaffen. Sprachenlernen schärft auch den Blick auf die eigene Sprache und ermöglicht zugleich die Erweiterung des kulturellen Horizonts. Sprache öffnet Türen! Auf den Seiten 6 und 7 legen wir Ihnen den Fachbereich Sprachen und seine Lernangebote ans Herz.

Klimawandel, Digitalisierung, Kommunikation, Demokratie, der demographische Wandel und Vielfalt sind Themen, die unsere Gesellschaft verändern. Gerade in der Bildungsarbeit stellen sich dabei die Fragen: Wie befassen wir uns mit unserer Zukunft? Wie gestalten wir sie gemeinsam? Die VHS stellt sich diesen wichtigen Zukunftsthemen und nimmt sie im neu geschaffenen Fachbereich „Sozialer Zusammenhalt" in den Fokus.

In dem neuen Zentrum für interkulturelle Bildung und Begegnung in der Mainzer Landstraße 293 im Gallusviertel wird die VHS ein speziell auf die Bedarfe der Besuchenden des Hauses abgestimmtes Kursangebot zusammenstellen, das die Gemeinsamkeiten mit den anderen dort anwesenden Einrichtungen nutzt, um kreatives Arbeiten zu ermöglichen und die vorhandenen Lücken im Bildungsangebot zu schließen.

„Zusammenleben, zusammenhalten" lautet das Motto, unter dem der Deutsche Volkshochschulverband für den 20. September zu einer bundesweiten „Langen Nacht der Volkshochschulen" aufgerufen hat. Die Frankfurter VHS ist selbstverständlich mit dabei und organisiert derzeit ihr Programm für diesen Bildungsabend. Sie sind schon heute ganz herzlich zum Mitfeiern eingeladen.

Ihre

Sylvia Weber,
Dezernentin für Integration und Bildung
Frankfurt am Main, im Juni 2019

Inhalt

Viele Sprachen, eine Welt....6
Lange Nacht der Volkshochschulen an der Frankfurter VHS....8
Zusammenleben.Zusammenhalten. Europa im Alltag – Politischer Herbst an der VHS Frankfurt....10
Schule des Sehens: Filmforum Höchst....11
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ..12
Wir setzen auf Qualität! 13
Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 14
Die VHS im Stadtgebiet....16
Impressum 17
Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick 18
Zu Gast in den Schulen....304
Rahmenentgeltordnung....304
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...305
Betriebssatzung....307
Datenschutzbestimmungen....309
Mitarbeiterverzeichnis 310
Unterrichtsorte 313
Stichwortverzeichnis....316

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Die Prüfungen werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 128
Einbürgerungstest 129
Finanzbuchhaltung: Xpert Business....234
Fremdsprachen....230
Hauptschulabschluss 253
Microsoft Office Specialist (MOS)....185
NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ...227
Realschulabschluss....253
Social Media Manager/in (BVCM) 211

Das breit gefächerte Kursprogramm der Frankfurter Volkshochschule (VHS) gliedert sich in sechs Angebotsbereiche: Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Grundbildung.

Suchen Sie einen Bildungsurlaub oder lernen Sie gerne mit Gleichaltrigen? Unsere speziellen Angebote bündeln verschiedene Interessensschwerpunkte.

Gesellschaft 21

In diesem Angebotsbereich erwarten Sie eine Vielzahl von gesellschaftsrelevanten Themen: von Natur und Umwelt bis hin zu Geschichte, Politik und Recht. Begeben Sie sich auf historische Stadtrundgänge, schauen Sie hinter die Kulissen der Städtischen Bühnen oder lassen Sie sich in die Geheimnisse der Astronomie einführen. Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik, befassen Sie sich mit psychologischen Themen oder hören Sie Vorträge aus dem Studium Generale.

Studium Generale....22
Multikulturelles Frankfurt 26
Frankfurt und Umgebung....28
Natur, Umwelt....33
Naturwissenschaften 35
Politik, Geschichte, Recht....36
Religion, Philosophie 39
Psychologie, Pädagogik 42
Lern- und Gedächtnistraining....51
Ehrenamt....52
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 53

Kultur 59

Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten in Kursen zur kulturellen Bildung. Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs, Schauspieltechniken für den Alltag oder mit Stimmbildung. Erlernen Sie ein Instrument oder handwerkliche Techniken.

Kunst, Kultur, Literatur, Theater....60
Tanz....66
Musik 68
Fotografie 74
Bildnerisches Gestalten....81
Kunst- und handwerkliche Techniken 89
Nähen, Textiles Gestalten 94
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 98

Gesundheit 99

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Hierfür haben wir Vorträge im Programm, aber auch jede Menge Aktivkurse. Erlernen Sie Techniken zur Massage, zur Entspannung und Meditation. Sie können ebenso Gymnastik-, Sport- und Fitnesskurse belegen.

Allgemeine Informationen 100
Rund um die Gesundheit 101
Entspannung und Körpererfahrung 106
Yoga 112
Gymnastik....118
Fitness und Sport 122

Sprachen 127

An der VHS bieten wir etwa 30 Sprachen an. In unseren Sprachkursen erhalten Sie Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse. Erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen Sie sich andere Kulturen.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 128
Allgemeine Informationen 130
Arabisch 133
Chinesisch 134
Dänisch 135
Englisch 136
Esperanto 147
Finnisch 148
Französisch 148
Griechisch 152
Altgriechisch 153
Hindi 153
Indonesisch 154
Isländisch 154
Italienisch 155
Japanisch 159
Koreanisch 161
Kroatisch 161
Latein 163
Niederländisch 163
Norwegisch 165
Persisch 166
Polnisch 167
Portugiesisch 168
Russisch 169
Schwedisch 173
Spanisch 174
Thai 178
Tschechisch 179
Türkisch 180
Ungarisch 181

Beruf 183

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Besuchen Sie z.B. einen Kurs zu Rhetorik und Kommunikation. Im EDV-Bereich bieten wir Kurse von Textverarbeitung, Grafik, Datenbanken bis hin zu Netzen und Betriebssystemen an. Lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien. Kompetenzen können Sie sich zertifizieren lassen wie beispielsweise mit Microsoft Office-Zertifikaten oder im Lehrgang Social Media Manager/-in.

Allgemeine Informationen 184
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 185
Computer und Internet 187
Smartphones und Tablets 191
Textverarbeitung 192
Tabellenkalulation 194
Datenbanken 197
Präsentation 198
Bürokommunikation 199
Kombinationskurse – MS Office 200
Bildbearbeitung, Grafik 201
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 208
Webdesign und Webentwicklung 215
Programmieren 217
Betriebssysteme, Netze 219
Rhetorik, Kommunikation 220
Management 228
Wirtschaft, Ratgeber 230
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 231
Xpert Business 234
Office-Training 236
Bewerbung, Berufsorientierung 237
Soziale und pädagogische Berufe 239

Grundbildung 249

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie mit unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder zu erweitern. Wir schulen Sie ebenfalls in der Nutzung von Computer und Internet. An der VHS Frankfurt können Sie sich auch auf den Haupt- oder Realschulabschluss vorbereiten.

Lesen, Schreiben, Rechnen 250
Training für Schule und Beruf 252
Schulabschlüsse 253
Deutsch für Deutschsprachige 253
Mathematik 254

Spezielle Angebote 255

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 262
Aktiv im Alter 277
VHS speaks English 291
Bildungsurlaub 293

Jüdische Volkshochschule 298

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

Viele Sprachen, eine Welt!

Schon Goethe wusste: „Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen." Es ist allgemein anerkannt, dass Sprachenlernen im vielsprachigen Europa nötig und sinnvoll bleiben wird, trotz zunehmend besserer technischer Übersetzungshilfen. Im beruflichen und privaten Leben werden durch Sprachkenntnisse Türen geöffnet, und das „In-der-Welt-sein" verändert sich mit jeder erworbenen Sprache.

Sprachen lernen

- kann man auf viele Arten, wir bevorzugen den persönlichen Kontakt dabei
- kann man in jedem Alter, beugt sogar der Demenz vor, sagt die Hirnforschung
- geht nicht verloren; einmal erworbene Kenntnisse können schnell aufgefrischt werden
- braucht Zeit und Disziplin, kann aber gerade deshalb auch Spaß machen

Machen Sie mehr aus sich mit einer neuen Sprache!

Bernd Eckhardt, *Fachbereichsleiter Sprachen*

Tiziana Raimondo, Pädagogin

30 Sprachen

1.100 Kurse
pro Jahr

Vielfältiges Angebot!

Methodenvielfalt
Standard- und Konversationskurse, PDL-Sprachkurse

EU-Standards
Ihre bei uns erworbenen Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar und international anerkannt.

Qualität
Regelmäßige Fortbildungen für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Viele Kursformate
Einführungskurse, Wochenend- und Langzeitkurse, Intensivkurse, Vormittag-, Nachmittag- und Abendkurse, Bildungsurlaube, Prüfungsvorbereitungskurse

Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene

Für jedes Alter

Für alle!

Liliya Karpynska, Pädagogin

Individuelle Beratung
Kostenlos und unverbindlich, persönlich oder telefonisch, inkl. Sprachtest zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse

Online-Sprachtest
für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Spanisch, Schwedisch, Arabisch und Türkisch

Sprachen erleben
Kulturangebote wie Lesungen, Feste, Theater, (Stadt-)Führungen u.v.m.

Sprechen steht im Mittelpunkt!

Macht Spaß!

... braucht aber auch Zeit und Disziplin.

Miteinander und voneinander lernen!

Ambrogio Bossi, Pädagoge

Sofia Pavlidou, Organisation

Save the date!

„Madame le Président"

Wie „gendert" man in europäischen Sprachen?

Freitag, 15. November 2019, 18.30 Uhr
Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Informationsabend mit Vortrag, Gesprächen und kostenlosen Workshop-Angeboten.

Weitere Informationen ab September unter **vhs.frankfurt.de**

Sprachenberatung
(außer Deutsch als Fremdsprache*)

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Persönliche Beratung
Inkl. Einstufungstest vor Ort, um Ihre ggf. schon vorhandenen Fremdsprachenkenntnisse sicher einschätzen zu können. Kommen Sie einfach vorbei! Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Alle Fremdsprachen
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do, 15.00 – 19.00 Uhr

Englisch
- VHS-Zentrum West (BiKuZ)
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo, 14.00 – 18.00 Uhr
- **Neu ab September 2019!**
  VHS-Zentrum Nord (NWZ)
  im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
  Di, 14.00 – 17.00 Uhr

Telefonische Beratung
- **Englisch**
  Mo, 14.00 – 18.00 Uhr + Fr, 12.30 – 15.30 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541
- **Französisch**
  Do, 14.00 – 15.00 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- **Italienisch**
  Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, Telefon: 069 212-37662
- **Spanisch**
  Do, 15.00 – 16.00 Uhr, Telefon: 069 212-71541

Online-Test und telefonische Beratung
Ermitteln Sie mit unserem kostenlosen Online-Sprachtest unverbindlich das Niveau Ihrer Sprachkenntnisse (Lese- und Hörverstehen). Unser Online-Test besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Für eine Kursanmeldung sind beide Teile erforderlich!

Sie können unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** den schriftlichen Teil bequem zu Hause absolvieren. Anschließend können Sie den mündlichen Test telefonisch (oder persönlich) durchführen. Senden Sie uns dazu bitte vorab Ihr schriftliches Testergebnis, Ihre Telefonnummer und einen Hinweis wann wir Sie erreichen können an E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de
Wir nehmen Kontakt mit Ihnen auf.

Weiter Informationen im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

*Die Beratungszeiten für Deutsch als Fremdsprache (DaF) finden Sie auf Seite 15.

Lange Nacht der Volkshochschulen

Am 20. September 2019 feiern alle VHSen in Deutschland, wir feiern mit!

„Zusammenleben, zusammenhalten" lautet das Motto, unter dem der Deutsche Volkshochschulverband für den 20. September zu einer bundesweiten „Langen Nacht der Volkshochschulen" aufgerufen hat. Die gemeinsame Aktion soll ein Zeichen für Offenheit, Vielfalt und Zusammenhalt setzen.

Die Frankfurter VHS ist selbstverständlich mit dabei und feiert bei freiem Eintritt einen langen Abend der Bildung. Sie sind herzlich zum Mitfeiern eingeladen!

Programm am 20. September von 18 bis 23 Uhr

Das Programm für den Abend bietet abwechslungsreiche Einblicke in verschiedene Angebotsbereiche der VHS. Ob Musik, Malerei, Tanz, Bewegung oder Entspannung, alle Beiträge wollen gemeinsam, zusammen erlebt werden.

Zusammen musizieren und tanzen
Singen macht Laune, und gemeinsam noch viel mehr – auch das können Sie an diesem Abend erleben. Ohne Vorbereitung, aber mit viel Herzblut. Oder steigen Sie mit ein und unterstützen unsere Musiker mit Gitarre, Ukulele und Perkussion.

Ab 21 Uhr kann gemeinsam zu Live-Musik getanzt werden: im Kreis, in der Reihe oder als Paar. Wir haben dafür „Viernheim Jam", ein Sessionprojekt verschiedener Folkbands aus dem Rhein-Main-Gebiet, zu uns eingeladen.

Save the Date!
Lange Nacht der Volkshochschulen
20. Sep. 2019

Zusammen leben – der Gruppenentscheid
Für ein gutes Zusammenleben müssen mitunter schnelle und nachhaltige Lösungen gefunden werden. Aber wie organisiert man in kniffligen Situationen Entscheidungen? Wir führen Sie ein in das Systemische Konsensieren, das die Kreativität aller Beteiligten miteinbezieht und fördert.

Zusammen für ein besseres Leben
An Infotischen verschiedener Frankfurter Initiativen können Sie sich über verschiedene Projekte informieren und austauschen. Lassen Sie sich inspirieren zu mehr Teilhabe.

Zusammen Filme schauen
Das zur VHS zugehörige Filmforum Höchst bringt in die Sonnemannstraße eine Vielzahl von europäischen Kurzfilmen mit: Filme zum Lachen, zum Weinen und zum Fürchten, eben all das, was Kino ausmacht.

Zusammen entspannen
Sie können mit anderen Interessierten unter professioneller Anleitung Tai Chi üben, den Sonnengruß aus dem Yoga erlernen oder Lachyoga praktizieren.

Zusammen zuhören
Zu einer langen Nacht gehört auch eine Eröffnung. In einer Podiumsdiskussion wird es um das vermeintliche oder auch faktische Auseinanderdriften unserer Gesellschaft unter verschiedenen Aspekten gehen, und welche Lösungswege es zur Gegensteuerung gibt.

Zesamme babbele
„Zusammen" heißt auf Frankfurterisch „zesamme". Katharina Schaaf, Autorin und Schauspielerin, erzählt Anekdoten aus der Frankfurter Geschichte und lässt historische Frankfurter Persönlichkeiten für einen Abend wieder auferstehen. Lassen Sie sich zum gemeinsamen Babbeln nach dem Motto „Mir redde heut` wie de Schnawwel gewachse iss" anstecken, lernen Sie fluchen und necken im Frankfurter Dialekt.

Zusammen diskutieren
Wir freuen uns sehr, dass unsere Dezernentin für Integration und Bildung Sylvia Weber an diesem Abend vor Ort sein wird. Frau Weber lädt herzlich zu einer Diskussionsrunde mit ihr ein.

Zusammen essen und trinken
Machen Sie mit bei einer Jahrhunderte alten Tradition und lernen Sie eine japanische Teezeremonie mit all ihren Ritualen kennen. Unabhängig davon erwarten Sie an verschiedenen Standorten in der VHS herzhafte Imbisse, verschiedene Leckereien und Getränke.

Zusammen Kunst genießen
Auf Ihrem Weg durch das Haus können Sie sich in unseren Fluren eine Ausstellung mit Werken unserer Fotokursleiterinnen und -leiter anschauen. Oder Sie werden selbst kreativ und beteiligen sich an einem gemeinsam gemalten Kunstwerk.

Zusammen twittern
Besuchen Sie einen Workshop zum Thema Twitter. Nach einer kurzen Einführung kann dann z.B. über die Lange Nacht „gezwitschert" werden.

Zusammen durch die Stadt flanieren
Die Tourismus+Congress GmbH bietet zur Langen Nacht Stadtführungen an, darunter Frankfurter Merkwürdigkeiten und ein Spaziergang durch das Ostend rund um die EZB. Buchung unter www.frankfurt-tourismus.de

Zusammen lesen
Erleben Sie eine Leserunde in inklusiver Form und machen Sie mit! Interessierte der Lebenshilfe und Festbesucherinnen und -besucher lesen gemeinsam. Auf dem Programm steht Herman Melvilles „Moby Dick".

Kennen Sie schon Shared-Reading? Entdecken Sie in der Zentralbibliothek gemeinsam mit anderen Teilnehmenden neue Wege des Lesens und Hörens.

Weitere Infos und die Programmzeiten für diesen Abend veröffentlichen wir ab August auf unserer Website vhs.frankfurt.de

Lange Nacht der Volkshochschulen

an der Frankfurter VHS

20.9.
18 – 23 Uhr
Sonnemannstr. 13
Frankfurt a.M.

Mehr als 20 kostenlose Mitmachangebote!
Zusammen ... musizieren, leben, lesen, gestalten, Filme schauen, entspannen, tanzen, zuhören, malen, babbele, twittern, lachen, essen und trinken u.v.m.

Außerdem:

- Diskutieren Sie mit Sylvia Weber, *Dezernentin für Integration und Bildung*
- Shared-Reading in der Zentralbibliothek der Frankfurter Stadtbücherei
- Stadtführungen mit der Tourismus+Congress GmbH (Buchung unter frankfurt-tourismus.de)

Zusammenleben.
Zusammenhalten.
Zukunft gestalten!

Infos und Programm unter vhs.frankfurt.de

Zusammenleben. Zusammenhalten.

Europa im Alltag – der Politische Herbst an der VHS Frankfurt

Anlässlich des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland wollen zahlreiche Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet einen besonderen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten und stellen ihr Herbstprogramm – als politisches Halbjahr – unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten.". Die Volkshochschule Frankfurt wird in diesem Zusammenhang einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema „Europa im Alltag" legen. Die Stärkung und bürgernahe Gestaltung Europas ist seit jeher ein Kernanliegen der Volkshochschulen. Seit über 60 Jahren wird europäischer Zusammenhalt durch die EU gehegt und gepflegt.

Aus sechs Ländern wurden 28, die mit der Umsetzung der europäischen Idee ein Zeichen setzen für Frieden, Rechtsstaatlichkeit und Toleranz. Derzeit geraten diese Idee und die langjährige europäische Integration und Zusammenarbeit an manchen Stellen ins Wanken.

Was die Zukunft der Europäischen Union bringen mag, liegt auch in den Händen der rund 400 Millionen wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger, die im Mai mit ihrer Stimme den Kurs Europas mitbestimmen konnten. Aber wo begegnen uns Fragestellungen rund um Europa im Alltag, wo stoßen wir in Frankfurt immer wieder auf europäische Zusammenhänge und was hat das eigentlich alles mit jedem von uns zu tun?

Mit vielseitigen Kursangeboten widmet sich die VHS Frankfurt in ihrem politischen Herbst diesen Fragestellungen und lädt Sie herzlich ein, die ganz unterschiedlichen Ansätze und Zugänge zum Thema mit uns zu erkunden.

Alle Veranstaltungen im Überblick

Eine Anmeldung ist jeweils erforderlich. Die Angebote sind teilweise kostenpflichtig. Weitere Informationen finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.

Europa im Frankfurter Alltag – Kulturvereine stellen sich vor

Fr, 08. Nov., 1x
18.00 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; € 10
Mehr unter Kursnr. 0102-42 ab Seite 27

Fr, 15. Nov., 1x
18.00 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; € 10
Mehr unter Kursnr. 0102-44 ab Seite 27

Selbstentfaltung – Luxus oder Notwendigkeit? Europa im Kulturvergleich

Do, 14. Nov. – 05. Dez., 4x
18.00 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; € 40
Mehr unter Kursnr. 0103-55 ab Seite 28

Europa! Unsere Zukunft!
Eine Ausstellung

Mo, 02. Sep. – So, 22. Sep.
VHS-Zentrum Nord (NWZ); Entgeltfrei
Mehr ab August im Internet unter vhs.frankfurt.de

Zukunftswerkstatt Europa – Herausforderungen und Visionen
Veranstaltung begleitend zur Ausstellung im VHS-Zentrum Nord.

Do, 05. Sep. + 12. Sep., 2x
18.00 – 20.15 Uhr, VHS-Zentrum Nord (NWZ); € 24
Mehr unter Kursnr. 0701-50 ab Seite 36

Seenotrettung als europäische Herausforderung. Was geht uns das an?

Fr, 25. Okt., 1x
18.00 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; Entgeltfrei
Mehr unter Kursnr. 0701-58 ab Seite 36

Demokratie in Europa

Mo, 13. Jan. + 20. Jan., 2x
18.00 – 21.15 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; € 32
Mehr unter Kursnr. 0701-60 ab Seite 37

Die europäische Demokratie. Wo begegnet uns Europa im Alltag?

Sa, 28. Sep., 1x
10.00 – 17.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; Entgeltfrei
Mehr unter Kursnr. 1804-51 ab Seite 55

Die Geldpolitik der Europäischen Zentralbank. Wo begegnet uns Europa im Alltag?

So, 29. Sep., 1x
10.00 – 17.00 Uhr, VHS Sonnemannstr. 13; Entgeltfrei
Mehr unter Kursnr. 1804-52 ab Seite 55

„Madame le Président" Wie „gendert" man in europäischen Sprachen?
Ein Informationsabend mit Vortrag, Gesprächen und kostenlosen Workshop-Angeboten.

Fr, 15. Nov., ab 18.30 Uhr
VHS Sonnemannstraße 13; Entgeltfrei
Mehr ab September im Internet unter vhs.frankfurt.de

Schule des Sehens: Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Aktuelle Arthaus-Produktionen – Spiel- und Dokumentarfilme – werden in Programmblöcken oder Reihen in Beziehung zueinander gesetzt, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen.

Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. Die Filme laufen zu allen Terminen im Original mit deutschen Untertiteln. Zu den Vorführungen gehört oft ein anschließendes Publikumsgespräch mit Filmschaffenden.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert, sowie Festivals organisiert, oft schon seit mehr als 20 Jahren: Cuba im Film, Africa Alive, Venezuela im Film, Cine Brasil, Verso Sud.

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag aktuelle Kinderfilme. Mehrere Schulfilmfestivals finden im Filmforum statt: die Hessischen Schulkinowochen, das französische Cinéfête und das englischsprachige Britfilmsfestival, sowie Sonderveranstaltungen auf Nachfrage für Schulen, Kitas und Migrantengruppen.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975 entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer überregional anerkannten Institution der Filmkultur und hat Partner im In- und Ausland. Seit 1996 wurde das Filmforum durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnet, sowie immer wieder mit dem bundesweit vergebenen Preis des Deutschen Kinematheksverbundes.

Filmfestivals Herbst/Winter 2019

Oktober

Kurdisches Filmfestival
Das Festival präsentiert Produktionen aus den kurdischen Regionen der Türkei, Irans und Iraks mit einem Fokus auf der Situation im Gebiet Rojava/Nordsyrien (Demokratische Föderation Nordsyrien). Das sorgfältig kuratierte Programm bringt zahlreiche Produktionen erstmals auf eine Frankfurter Leinwand und vermittelt die Vielfalt des kurdischen Films.

Cinéfête – französisches Schulfilmfestival
Für zwei Wochen wird das Kino wieder zum Klassenzimmer für französischlernende SchülerInnen, um den Spracherwerb und die Kenntnisse über die NachbarInnen zu fördern, aber auch filmästhetische Bildung zu vermitteln.

November

Venezuela im Film
Inzwischen ist der venezolanische Film bei internationalen Festivals kontinuierlich vertreten und wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Im Filmforum werden neue Produktionen aus dem Filmland Venezuela gezeigt.

Zum Gedenken an die Pogrome von 1938
Das Filmforum beteiligt sich wieder an der Veranstaltungsreihe der „Höchster AG Erinnerung und Geschichte" mit einem Film und Diskussion.

Dezember

Cinema Italia
Eine Woche Anfang Dezember ist ganz dem italienischen Film gewidmet. Da wenig italienische Produktionen den Weg in die deutschen Kinos finden, werden extra sechs neue wichtige Filme mit deutschen Untertiteln versehen. Die Filme ermöglichen einen Einblick ins italienische Filmschaffen und damit auch in das heutige Italien.

Informationen zum jeweils aktuellen Programm finden Sie auf der Website www.filmforum-höchst.de

filmforum-höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)
www.filmforum-höchst.de

Vorstellungsbeginn
Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr 14.30 Uhr und So 15 Uhr

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Eintritt
€ 7, mit Frankfurt-Pass ermäßigt € 3,50

Unser Angebot für „Vielgucker"
Sie zahlen zehn Filme, den Elften sehen Sie kostenlos. An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

Anfahrt
Öffentliche Verkehrsmittel
bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof
(ca. 4 min. Fußweg)
S-Bahn Linie S1 und S2
Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
Bus Linie 50 – 59, 253 und 804

Parken
Höchster Markt, abends kostenfrei

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Wir bieten Bildungsberatung an, informieren und unterstützen die Gestaltung individueller Bildungswege.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate

Ferner sind uns wichtig:

- die Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- die Förderung der Gesundheit und das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Vor den Info-Seiten finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert

Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2017 zum vierten Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide

Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst

Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit" der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik". Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitungskursen finden Sie ab Seite 185.

Beratungsservice

Die Bildungsberatung HESSENCAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität" des Nationalen Forums Beratung e.V (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert

Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Hand in Hand

Die VHS Frankfurt am Main ist seit 2009 zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen. Das bundesweite Gütesiegel dokumentiert unser Engagement beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege und bescheinigt die gute Qualität der hessenweit einzigen verkürzten Qualifizierung für die Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte. Der Qualifizierungskurs wird in Kooperation mit dem Hessischen KinderTagespflegeBüro angeboten. Seine Inhalte orientieren sich am „Erzieherinnen-Curriculum für die Kindertagespflege" des Deutschen Jugendinstituts e.V. (DJI).

Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit ☒ gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 15).

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Do 14.00 – 19.00 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren (Tel. 069 212-71501):
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 12.00 – 18.00 Uhr
Fr 11.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Stadtbücherei Frankfurt[1]
Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
im Gruppenraum, 1. Obergeschoss
(Nur Kursreservierung!)
Sa 11.00 – 16.00 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet: **vhs.frankfurt.de**

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501
Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr
Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.
(Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 305 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung! Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit. Durch hohes Besucheraufkommen entstehen längere Wartezeiten!

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[4]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migranten/-innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Alle Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15.00 – 19.00 Uhr

Englisch

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[4]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 14.00 – 18.00 Uhr

! Neu ab September 2019!
VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14.00 – 17.00 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 17.00 Uhr

Hauptschulabschluss

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Realschulabschluss Online

Telefonische Beratung[4]
unter 069 212-39869
Di 17.00 – 18.00 Uhr

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[5]
im Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Mi 10.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung unter
Telefon 069 212-46703

Hochbegabtenzentrum

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Telefonische Beratung[4]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 23. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020

[2] Schließzeiten: 01. Juli – 22. Juli 2019, 23. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020

[3] In den Schulferien geschlossen: Sommerferien 01. Juli – 26. Juli 2019, Herbstferien 30. Sep. – 11. Okt. 2019, Weihnachtsferien 23. Dez. 2019 – 11. Jan. 2020

[4] In den hessischen Schulferien geschlossen: Sommerferien 01. Juli – 09. Aug. 2019, Herbstferien 30. Sep. – 11. Okt. 2019, Weihnachtsferien 23. Dez. 2019 – 11. Jan. 2020

[5] Schließzeiten: 22. Juli – 09. Aug. 2019, 23. Dez. 2019 – 10. Jan. 2020

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

Die VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

Weitere Zentren

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und eine Sporthalle zur Verfügung.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.

Im Gallusviertel ist seit 2013 das Hochbegabtenzentrum der VHS angesiedelt. Neben Kursen für hochbegabte und besonders begabte Kinder finden hier Sprach- und Kulturangebote statt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)

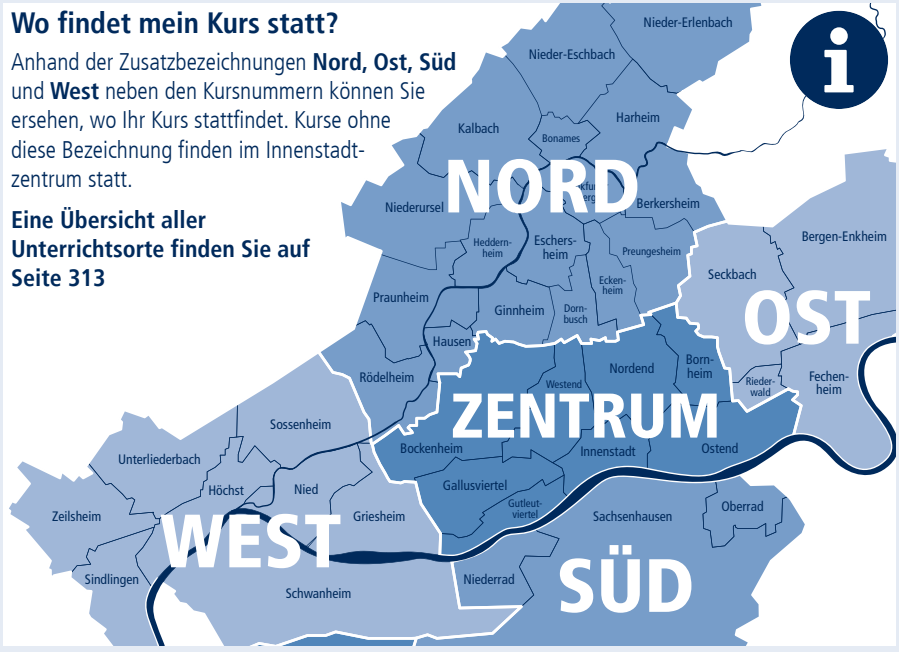
In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (kostenfrei)

Wo findet mein Kurs statt?

Anhand der Zusatzbezeichnungen **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne diese Bezeichnung finden im Innenstadtzentrum statt.

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie auf Seite 313



Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich
Truda Ann Smith, Direktorin

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
16.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8, Stand 2014

Druck
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission:
Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat Integration und Bildung

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

Das Vortragsangebot der Frankfurter Volkshochschule ist vielfältig. Es umfasst kulturelle und psychologische Themen, Geschichte, Gesundheit und weitere Wissensgebiete rund um Alltag, Beruf und Freizeit.

Auf Info-Abenden stellen wir Ihnen spezielle Kursangebote vor. Ausstellungen, Feste, Lesungen und Theaterveranstaltungen ergänzen unser vielfältiges Angebot.

Ausführliche Informationen zu den folgenden Veranstaltungen finden Sie unter der angegebenen Kursnummer bzw. der Seitenzahl im Programm. In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich.

August 2019

Sa, 24. Aug.	„Frauen*.Macht.Kultur." Frankfurter Initiativen stellen sich vor, *0102-40*	Seite 27
Do, 29. Aug.	Infoabend: Englisch-Prüfungen und Prüfungsvorbereitungskurse, *4282-89*	Seite 144

September 2019

Mo, 02. Sep.	Ausstellung: Europa! Unsere Zukunft!	Infos ab August unter vhs.frankfurt.de
Fr, 06. Sep.	Hochbegabte Kinder in der Schule, *7020-56*	Seite 276
Mi, 11. Sep.	Buddha, Du und Ich: Krankheit – Unheil oder Herausforderung? *0802-51*	Seite 39
	Infoveranstaltung: Microsoft Office Zertifikate (MOS), *9090-22*	Seite 186
Sa, 14. Sep.	Schnupper-Nachmittag: Bloggen, Netzwerken, Social Media Marketing, *5400-21*	Seite 208
Di, 17. Sep.	In Balance mit Ayurveda – Dein Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben, *3002-51*	Seite 101
Mi, 18. Sep.	Leben ohne Plastikverpackung, *0300-51*	Seite 33
	Out of the Box: Schicksal als Sprungbrett für unsere Freiheit. Victor Frankls Philosophie des Sinns, *0803-51*	Seite 40
Fr, 20. Sep.	Lange Nacht der Volkshochschulen	Seite 8
Mo, 23. Sep.	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir?, *7166-61*	Seite 289
Do, 26. Sep.	Die Gastland-Auftritte der Frankfurter Buchmesse, *0010-65*	Seite 23
Fr, 27. Sep.	Gewalt-Sehen-Helfen: Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-51*	Seite 279
	Brauche ich ein Smartphone? *7166-50*	Seite 289

Oktober 2019

Mo, 07. Okt.	Verbraucher-Einwilligung im Datenschutz nach neuem EU-Recht, *5001-21*	Seite 187
Di, 08. Okt.	Darknet – Einblicke in die digitale Unterwelt, *0010-70*	Seite 24
Do, 10. Okt.	Poesie des harten Lebens, *0010-66*	Seite 23
Fr, 11. Okt.	Out of the Box: Schicksal, Karma, Freiheit, *0804-51*	Seite 40
Mo, 14. Okt.	PC & Laptop – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *5012-21*	Seite 188
Mi, 16. Okt.	Buddha, Du und Ich: Die neun Bewusstseinsschichten, *0802-52*	Seite 39

Do, 17. Okt.	Aus welchem Stoff ist das Denken der Zukunft, *0010-72*	Seite 24
	Wenn Magen und Darm rebellieren, *3001-51*	Seite 101
	Gutes Hören, *7106-50*	Seite 278
Fr, 18. Okt.	Wohnen wie gewohnt – Innovative Wohnformen in Frankfurt a.M., *0701-57*	Seite 36
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Psychoanalyse, Gesellschaft und Individuum im Wandel. In memoriam Dr. Udo Künzel: 28 Jahre Psychoanalytische Freitagsrunde Frankfurt. *1001-51*	Seite 42
	Gewalt-Sehen-Helfen: Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-52*	Seite 279
Mo, 21. Okt.	Mit Office 365 vernetzt arbeiten – Was leistet Office 265? Möglichkeiten und Alternativen, *5002-21*	Seite 187
Di, 22. Okt.	Auslaufmodell Mensch? Künstliche Intelligenz, *0010-73*	Seite 24
	Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten, *1030-53*	Seite 50
Mi, 23. Okt.	Out of the Box: Machen Quanten frei? Unser Einfluss auf die Realität, *0805-51*	Seite 40
Fr, 25. Okt.	Seenotrettung als europäische Herausforderung des Zusammenhalts – Was geht uns das an? *0701-58*	Seite 36
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Autorität und Aggressivität der Väter – Über die Veränderungen der Vaterschaft, *1001-52*	Seite 42
Di, 29. Okt.	Frankfurter Wallanlagen – Ein Lichtbildervortrag, *0703-54*	Seite 37
Mi, 30. Okt.	Diagnose „Unfruchtbarkeit" Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, *1016-65*	Seite 49

November 2019

Fr, 01. Nov.	Immobilie im Alter – Vermietung, Verkauf, Modernisierung? *7105-55*	Seite 278
Di, 05. Nov.	Unverträglichkeiten und Allergien – Die Einheit von Körper, Geist und Seele, *3001-52*	Seite 101
Mi, 06. Nov.	Buddha, Du und Ich: Vom verlorenen Sohn (Parabeln aus dem Lotus-Sutra), *0802-53*	Seite 39
	Homöopathie: Lehre, Überzeugung, Evidenz, *3001-53*	Seite 101
Fr, 08. Nov.	Europa im Frankfurter Alltag – Kulturvereine stellen sich vor, *0102-42*	Seite 27
	Out of the Box: Und trotzdem Ja zum Leben sagen: Drei Menschen berichten, *0806-51*	Seite 40
Sa, 09. Nov.	Der 9. November, *0702-50*	Seite 37
Mo, 11. Nov.	Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?! *5003-21*	Seite 187
Di, 12. Nov.	Frauen in Bewegung – Schlaglicht Iran, *0701-59*	Seite 37
Fr, 15. Nov.	„Madame le Président" Wie „gendert" man in europäischen Sprachen? Infos ab September unter vhs.frankfurt.de	
	Europa im Frankfurter Alltag – Kulturvereine stellen sich vor *0102-44*, Seite 27	
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Zur Entwicklung der Geschlechtsidentität, *1001-53*, Seite 42	
	Wut (Hochbegabtenzentrum), *7020-57*, Seite 276	
	Vorsorgerecht, *7105-50*, Seite 278	
Sa, 16. Nov.	Haut- und Haarpflege – Auf die Inhaltsstoffe kommt es an, *2915-80*, Seite 98	
	Tanztag Rhein-Main 2019 mit der VHS, Infos ab Oktober unter vhs.frankfurt.de	
Mo, 18. Nov.	Weiterbildung für Schöffinnen und Schöffen: Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung, *0707-50*, Seite 39	

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE 2019
Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 22. November 2019, 14 – 19 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH), Freie Bildungsstätte „der hof", Quartiersmanagement Nordweststadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

Di, 19. Nov.	Auf den Spuren von Preungesheim, *0703-58*	Seite 38
	Das antike Rom – Rekonstruktion einer Metropole, *0704-50*	Seite 38
	Vortrag rund um das Gehirn (Gedächtnistraining), *1302-54*	Seite 51
	Gut schlafen: die Nacht beginnt am Tag vorher, *3001-54*	Seite 101
	Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung, *5005-21*	Seite 187
Mi, 20. Nov.	Buddha, Du und Ich: Weisheitsmeditation, *0802-55*	Seite 40
Do, 21. Nov.	Hören: Cochlea-Implantate – Wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen, *7106-70*	Seite 279
Fr, 22. Nov.	Job- und Ausbildungsmesse Nordweststadt 2019	Infos ab September unter vhs.frankfurt.de
	Gemeinschaftsgärten stellen sich vor, *0300-50*	Seite 33
	Lebenswelt und Willensfreiheit, *0810-54*	Seite 41
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Ich werde gesehen, also bin ich! Eine Identitätsformel der zeitgenössischen Mediengesellschaft, *1001-54*	Seite 42
	Geld und Wissen im Alter – Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7105-60*	Seite 278
Di, 26. Nov.	Mietrecht für Einsteiger/-innen – Schwerpunkt: Miethöhe, *0706-06*	Seite 38
Mi, 27. Nov.	Plastikfrei durch den Advent, *0300-52*	Seite 33
Do, 28. Nov.	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-53*	Seite 289
Fr, 29. Nov.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Multikulturelle Identität, *1001-55*	Seite 42
	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *7166-62*	Seite 289

Dezember 2019

Mo, 02. Dez.	Entspannt ohne Stress mit Ayurveda, *3002-52*	Seite 101
	Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber – Was ist zulässig, was nicht? *5007-21*	Seite 187
Di, 03. Dez.	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *5059-21*	Seite 191
Mi, 04. Dez.	Buddha, Du und Ich: Hass überwinden, *0802-56*	Seite 40
Fr, 06. Dez.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Identitätsentwicklung im Alter, *1001-56*	Seite 42
	Gutes Hören, *7106-55*	Seite 278
	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *7166-63*	Seite 289
Mo, 09. Dez.	Wie van Gogh die Moderne inspirierte, *2003-58*	Seite 61
Mi, 11. Dez.	Der müllfreie Gabentisch, *0300-54*	Seite 33
Mi, 18. Dez.	Archäologie vor der Haustür – Ausflüge in die Vergangenheit, *0704-52*	Seite 38

Januar 2020

Mo, 13. Jan.	Weiterbildung für Schöffinnen und Schöffen: Das Strafsystem des StGB: Strafrahmen, Strafzumessung, Bewährung, *0707-55*	Seite 39
Sa, 18. Jan.	Schnuppertag Gesundheit: Bewegung, Balance, Bewusstsein	Infos ab Dezember unter vhs.frankfurt.de
Mo, 20. Jan.	Smartphones, Apps und Datenschutz – Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu? *5008-21*	Seite 187
Mi, 22. Jan.	Gesund durch den Alltag – Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen, *3000-51*	Seite 101
Fr, 24. Jan.	Märchen aus aller Welt „Der Grieche im Paradies", *0105-50*	Seite 28
Mo, 27. Jan.	Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?! Möglichkeiten und Risiken des „Smart Home", *5009-21*	Seite 188
Do, 30. Jan.	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-55*	Seite 289
Fr, 31. Jan.	Infoabend: Lehrgang und Zertifikat Social Media Manager/-in (BVCM), *5444-21*	Seite 211
	Lesung der prämierten Texte des VHS-Schreibwettbewerbes „Happy Birthday Eiserner Steg!", *2104-51*	Seite 63

Gesellschaft

Studium Generale 22
Multikulturelles Frankfurt 26
Frankfurt und Umgebung 28
Natur, Umwelt 33
Naturwissenschaften 35
Politik, Geschichte, Recht 36
Religion, Philosophie 39
Psychologie, Pädagogik 42
Lern- und Gedächtnistraining 51
Ehrenamt 52
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 53

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

- **erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung**
- **erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen**
- **erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz**

Studium Generale

Eine Reise durch das Menschheitswissen in vier Stationen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Alles was existiert hat seine Geschichte. Es durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen, der beteiligten Protagonisten und auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten oder das Universum. Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in größeren Zusammenhängen und in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet.

Das Studium Generale besteht aus fünf Blöcken:

I Geschichte
II Kultur
III Gesellschaftsfragen
IV Naturwissenschaften
V Exkursionen

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Mittelalter bis Reformation
- Frühe Neuzeit bis Französische Revolution
- Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg
- Gegenwartsgeschichte bis heute

Nach vier Semestern beginnen wir erneut im Mittelalter – aber keine Sorge, in rund zwölf Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale an der VHS Frankfurt am Main – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens.

In den Naturwissenschaften interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Es wechseln die Fächer Geologie, Physik, Biologie und Chemie. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Exkursionen

Ergänzt werden die vier Themenblöcke durch Exkursionen, bei denen sich in der Begegnung mit unterschiedlichsten Spezialistinnen und Spezialisten vor Ort interessante Einblicke und neue Sichtweisen ergeben.

Zusatzangebot zur Vertiefung

Sie haben für ein Thema aus den Themenblöcken I oder II Feuer gefangen? Dann vertiefen Sie Ihr Thema, indem Sie um maximal zwei Abende verlängern. Beschließen Sie gemeinsam, was in dieser Zusatzzeit unterrichtet wird.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Zwei Vorträge aus dem Block Kultur und drei Vorträge aus Gesellschaft und Politik sind frei buchbar (Vorträge sind gekennzeichnet).

Termine: **24. Sep. – 10. Dez., 24x**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.
Kosten: € 110

Anmeldung: Kurs-Nr. 0010-51

Einzeltermine finden Sie auch im Internet (Stichwort „Studium Generale"), Kosten je Termin € 9

Zusatzangebot
Termine zur Vertiefung jeweils
Mi 19.00 – 20.30 Uhr (nach Vereinbarung)
Zusatzkosten je Termin bei
- 8 bis 9 Teilnehmenden: € 10
- ab 10 Teilnehmenden: € 8

Information und Beratung
Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen
Meike Borst
Telefon 069 212-38373
E-Mail meike.borst.vhs@stadt-frankfurt.de

Geschichte

Deutschland zwischen Industrialisierung und Faschismus

Mitte des 19. Jahrhunderts nimmt die kapitalistische Entwicklung Deutschlands Fahrt auf und wälzt gesellschaftliche Verhältnisse in wenigen Jahrzehnten grundlegend um. Aus Landarbeitern und armen Bauern werden Proletarier, aus dem Agrarland wird eine dynamische Industrienation und eine Großmacht, die zwei Weltkriege um Einflussgebiete, Kolonien und „Lebensraum" beginnt und verliert. Unter dem Druck v.a. der Arbeiterbewegung beginnen soziale und politische Reformen. Versuche, die deutsche Gesellschaft und Wirtschaft grundlegend zu demokratisieren, scheitern mit der Novemberrevolution 1918/19. Ab 1933 führt der Faschismus Europa in die Katastrophe. Welche Strukturen, welche sozialen, ideologischen und politischen Kräfte wirken in Deutschland? War die Entwicklung unvermeidlich, oder gab es an historischen Knotenpunkten Alternativen?

0010-55 *Wulf-Diethard Kisling*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**

Kultur

Kunst

● **Impressionismus und Expressionismus**

„Das sind ja bloße Impressionen" spottete man anlässlich einer frühen Ausstellung, bei der u.a. Bilder von Claude Monet zu sehen waren. Später wurde dies der Name der ganzen Stilrichtung. In Abkehr von der konventionellen Malerei ihrer Zeit begannen Künstlerinnen und Künstler, den eigenen Eindruck von der Realität mit ganz neuen malerischen Mitteln darzustellen. Der unverwechselbare Umgang mit der Farbe in einer neuartigen Malweise entstand zunächst in Frankreich. Später stellte diese neue Kunst auch in Deutschland den Beginn der modernen Kunst dar.

0010-60 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Sep., 1x**

● **Impressionismus und Expressionismus – Fortführung**

Künstler, wie Vincent van Gogh oder Paul Gauguin, entwickelten den Impressionismus in Richtung des Expressionismus. Dieser bedeutete zu Beginn des 20. Jahrhunderts die künstlerische Steigerung des Ausdrucks mit allen Mitteln. Die Formen wurden aggressiv deformiert und die Farben bunt und kräftig. Vor allem in Deutschland war dies der Aufbruch einer jungen Generation, die die Menschen emotional ansprechen wollte. Maler wie Emil Nolde, Paula Modersohn-Becker und Ludwig Meidner gehören zu den maßgeblichen Vertreterinnen und Vertretern dieses damals vom Kunstbetrieb wenig geachteten Stils.

0010-61 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Okt., 1x**

● **Japans Einfluss auf den Impressionismus**

1853 zwangen die USA die Japaner zur Aufgabe ihrer Isolationspolitik. Eine bis dahin feudale Gesellschaft katapultierte sich in die Moderne – wenn auch nicht ganz freiwillig. Es entstand ein Staatsgebilde nach westlichem Vorbild. Vielfältige Reformen schufen ein neues Japan, das seinen traditionellen Wurzeln jedoch eng verhaftet blieb. Japanische Künstlerinnen und Künstler brachen nach Europa auf und begegneten dort dem Impressionismus. Ein intensiver Austausch begann: Ostasiatische Farbholzschnitte und die Tuschemalerei auf Reispapier faszinierten die europäische Kunstwelt. Für die Japaner war die realistische Malerei und der Gebrauch von Ölfarben, Kreide und Aquarellfarben neu. Wir erkunden die japanischen Einflüsse in den Werken von Claude Monet, Auguste Rodin, Vincent van Gogh und Paul Cézanne.

0010-62 *Klaus Hummel*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Okt., 1x**

Musik

● **Die Musik von Pink Floyd als Sprache der Gesellschaftskritik**

Wir wagen ein Gedankenexperiment und stellen uns vor, dass Theodor W. Adorno vierzig Jahre später geboren und der legendären avantgardistischen Musikgruppe Pink Floyd begegnet wäre. Pink Floyd und er hätten sich mit ihrer negativ-dialektischen Philosophie sicher entsprochen. Adornos Philosophie ist der Schlüssel zum Verständnis der massenkompatiblen Musik von Pink Floyd, die die Jahre 1965–2015 begleitete: von der Mondlandung („Interstellar Overdrive") über den Mauerfall („The Wall") und den Falklandkrieg („The Final Cut") bis zur global-digitalen Kommunikation („Endless River"). In den Pink-Floyd-Klangwelten spiegelten sich nicht nur große Ereignisse wider, sie sind auch Auseinandersetzung mit einer sich verändernden Gesellschaft. Folgen wir „...der Kunst, die Magie ist, befreit von der Lüge, Wahrheit zu sein." (Adorno, Minima Moralia – Reflexionen aus dem beschädigten Leben, 1951)

0010-63 *Michael Santak*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt., 1x**

● **Romantik – Die universelle Sprache der Musik**

Dem 19. Jahrhundert galt die Musik als romantischste aller Künste, weil sie die Seele in transzendente Höhen zu versetzen vermag. Die Gesetze der Musik, wie Intervallportionen oder harmonische Verbindungen, assoziierte man mit den Formen der unbelebten Natur ebenso wie mit dem Gesang der Vögel. Musik galt als universale Sprache Gottes. Komponisten wie Schubert, Schumann, Mendelssohn, Chopin oder auch Richard Wagner ließen sich zudem von der Literatur inspirieren und übertrugen das Prinzip der „Progressiven Universalpoesie" auf die Tonkunst. Charakterstücke, „Lieder ohne Worte" oder Sinfonische Dichtungen wurden zu neuen, wegweisenden Gattungen. Klangfarben integrierten sich in den kompositorischen Prozess, die Harmonik erweiterte sich. Ideen, Visionen und psychische Grenzzustände fanden Eingang in die Musik.

0010-64 *Dr. Ulrike Kienzle*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Nov. + 28. Nov., 2x**

Literatur

● **Die Gastland-Auftritte der Frankfurter Buchmesse**

Frei buchbar!

Die Gastland-Auftritte der Frankfurter Buchmesse sind mit dem Gastland-Pavillon, mit Autorenlesungen, Film, Musik, Theater, Tanz und Ausstellungen einer der Höhepunkte im Frankfurter Kulturkalender. Jedes Jahr begegnen wir einem anderen Land, seiner Literatur und Kultur. Doch wie wird das Gastland ausgewählt? Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Wie entsteht ein solcher Auftritt? Was bringt ein Gastlandauftritt für die Gastländer, was für den Buchmarkt? Welche Autorinnen und Autoren, welche Verlage erhalten den Ruf nach Deutschland? Was bleibt? Viele hochpolitische Fragen, die mit Fingerspitzengefühl beantwortet werden müssen. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen mit Simone Bühler, Leiterin des Ehrengast-Projektes der Frankfurter Buchmesse.

0010-65 *Simone Bühler*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Sep., 1x, € 9**

● **Poesie des harten Lebens**

Frei buchbar!

„Eine Reise nach Island ist wie eine Wallfahrt zur Literatur", meint der dänische Schriftsteller Poul Vad. In kaum einem Land der Welt spielt die Literatur eine so große Rolle wie auf Island. Das kulturelle Erbe der Nation sind nicht Burgen oder Schlösser, es ist die wortgewaltige und anrührende Literatur, die sich aus der allgegenwärtigen Natur speist: Vulkanausbrüche, grauenvolle Winter und die Gewalt des Meeres, Armut und Entbehrungen. Bis ins 20. Jahrhundert ein hartes Leben, das Island bis heute prägt – erbarmungslos feindlich, unwirklich und schön zugleich. Wir spannen den Bogen von den Wikinger-Sagas des Mittelalters bis zu exemplarischen Werken aktueller Literatur. Begleitende, einzigartige Fotos lassen erahnen, warum die isländische Natur so viel Kreativität freisetzt – und machen Lust auf eine persönliche literarische Wallfahrt.

0010-66 *Andreas Elend*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Okt., 1x, € 9**

● **Bürgerlicher Realismus – die deutsche Novelle: Gottfried Keller**

Romeo und Julia auf dem Dorfe: Sie kennen die Geschichte der unglücklich Verliebten, Romeo und Julia? Sie denken an einen Balkon in Verona und an Shakespeare? Erleben Sie, wie zwei herzerfrischende junge Menschen aus dem Volk in Gottfried Kellers Novelle den Konflikt ihrer Liebe in realistischer Manier in der nüchternen Schweiz im 19. Jahrhundert austragen.

0010-68 *Freya Klein*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Nov., 1x**

● **Bürgerlicher Realismus – die deutsche Novelle: Theodor Storm**

Der Schimmelreiter: Sonniger Strand, eine sanfte Brise oder eine Wanderung auf dem Deich mit Blick in die blaue Ferne. Das Bild schwebt Ihnen vor, wenn Sie von unserer Nordseeküste träumen! Aber

wie lebten die Anwohner mit der Gefahr des Sturms und der Flut über die Jahrhunderte? Wie sicher war und ist das Bollwerk der Deiche? Theodor Storm erzählt es uns auf meisterhafte Art, zerstört dabei einen alten Mythos und begründet einen anderen neuen!

0010-69 *Freya Klein*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Nov., 1x**

Gesellschaftsfragen

Darknet – Einblicke in die digitale Unterwelt

Frei buchbar!

Das Darknet ist eine hoch professionelle „Einkaufsmeile" für Drogen. Pädophile missbrauchen die Anonymität für den Tausch von Kinderpornographie. Politische Aktivisten schützen sich im Darknet vor Überwachung. Zeitungen wie die Washington Post, der Guardian oder die Süddeutsche Zeitung unterhalten hyper-anonyme Darknet-Postfächer für potenzielle Whistleblower. Erfahren Sie, wie das zurzeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinterstehende Anonymisierungstechnologie „Tor" finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß. Wir nähern uns diesem Ort voller Widersprüche und diskutieren das kontroverse Gegenkonzept zum perfekt überwachbaren Internet von heute.

0010-70 *Stefan Mey*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Okt., 1x, € 9**

Kryptowährungen – Hype oder Perspektive?

Kryptowährungen sind dezentrale digitale Währungen, die unabhängig von Zentralbanken und Staaten existieren und aus einer virtuellen Zeichenfolge bestehen. Nach der Bankenkrise von 2008 war das Vertrauen in Finanzinstitute stark beschädigt und es wurden Alternativen gesucht. 2009 entstanden die ersten Bitcoins. Diese Währungen werden an digitalen Marktplätzen gehandelt. Das „Schürfen" der Bitcoins benötigt eine extrem hohe Rechenleistung mit entsprechendem Stromverbrauch. In Ländern wie Deutschland oder der Schweiz lohnt sich das Schürfen wegen der hohen Strompreise kaum. Nach einer Transaktion befindet sich die Währung in der „Bitcoinwallet", der Brieftasche des Käufers, als ein digitaler Schlüssel, der als Eigentumsnachweis dient. Stehen wir am Anfang ganz neuer Entwicklungen?

0010-71 *Christian Rittershofer*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Okt., 1x**

Aus welchem Stoff ist das Denken der Zukunft?

Frei buchbar!

Sollte sich mit der umfassenden Digitalisierung unserer Existenz auch unser Denken selbst verändern? Glauben wir doch überwiegend, dass Realität auf der Basis von Regeln und Gesetzmäßigkeiten vorhersehbar ist, und dass sie dem Beobachter objektiv gegenübersteht. Was aber, wenn in der Realität der Zukunft vor allem subjektive Wahrnehmung und Interpretation entscheidend sind und Objektivität eine Illusion ist? Was, wenn die Wirklichkeit für uns längst mit einer so hohen Komplexität erkennbar ist, dass analoges Denken zu einer unangemessenen Vereinfachung führt? Digitales Denken benötigt konstruktivistische Denkmodelle. Realität entsteht dann durch eine (inter-)subjektive Bedeutungszuschreibung. Künftig würden dann auch Entscheidungen nicht mehr ausschließlich von Regeln abgeleitet, sondern müssen immer wieder kontextbezogen neu getroffen werden. Eine hohe ethische Verantwortung.

0010-72 *Prof. Dr. Klaus-Jürgen Grün*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Okt., 1x, € 9**

Auslaufmodell Mensch?

Frei buchbar!

Wie wird die künstliche Intelligenz das Schicksal der Menschheit, unser Selbstverständnis und unser Weltbild beeinflussen? Wird es in absehbarer Zeit Maschinen mit Bewusstsein geben, die auch mit Vernunft und Gefühlen ausgestattet sind? Ist dies angesichts der extremen Komplexität des Gehirns überhaupt möglich? Sollte es irgendwann tatsächlich Maschinen mit Bewusstsein geben, so wird dies ungeahnte Konsequenzen für unser Selbstverständnis und für die Zukunft unserer Zivilisation haben. Der Schritt zu einer überlegenen künstlichen „Superintelligenz" wäre dann nur ein kleiner und das Bild des Menschen als „Krone der Schöpfung" hätte ein für alle Mal ausgedient. Dennoch könnte diese Entwicklung auch zu einer gewaltigen Steigerung unserer Lebensqualität führen.

0010-73 *Dr. Bernd Vowinkel*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Okt., 1x, € 9**

Naturwissenschaften

Genome und Gehirne – Informationsspeicher des Lebens

Das Informationszeitalter begann eigentlich schon vor 3,5 Milliarden Jahren mit den ersten Zellen. Denn ohne die Informationen, wie aus wenigen Molekülen ein hochgeordnetes Wesen wird, ist Leben undenkbar. Gespeichert sind die Informationen in einem chemischen Stoff, der Desoxyribonukleinsäure (DNA). Der genetische Code ist bei allen Lebewesen gleich. Egal ob Mensch oder Moos, wir alle laufen auf dem gleichen „Betriebssystem". Bei Mensch und Tier gibt es jedoch einen weiteren Informationsspeicher, das Gehirn. Es kann Informationen nicht nur speichern, sondern auch verarbeiten. Im 21 Jhdt. haben wir eine Welt erschaffen, die hochgradig auf der Bearbeitung und Weitergabe von Informationen aufbaut – das Digitalzeitalter. Wir werfen einen Blick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem genetischen Code und dem Binärcode der Computerprogramme.

0010-81 *Daniela Szymanski*
Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Dez. + 05. Dez., 2x**

Mathematik

Relativität, Quanten und neue Denkmuster in der Mathematik

Lange war die Mathematik klar und verlässlich. Das Interesse galt einheitlichen Messgrößen. Mathematik und Naturwissenschaften waren von strenger Logik geprägt und machten die Welt zu einem bekannten und erwartbaren – berechenbaren – Ort. Neue Erkenntnisse machen diese Eindeutigkeit jedoch zunichte. Widersprüchliches findet durch die Relativitätstheorie und die Quantentheorie Einlass in die Mathematik. Vom unendlich Kleinen, das keinen festen Ort mehr hat, bis zur Erforschung des sich ausdehnenden Universums, seinem Ursprung und zukünftigem Verlauf reicht das Spektrum der Berechnungen. Das führt dazu, das die Mathematik weder der Raum/Zeit noch der Schärfe der Null sowie der Unendlichkeit eindeutig Herr wird. Ein zeitweiliger Ausschluss der Null aus der Mathematik erscheint unerlässlich. In der Geometrie gilt es gekrümmte Räume und chaotische Bewegungen darzustellen und mathematisch zu fassen.

0010-85 *Elisabeth H. Freund, M.A.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Okt., 1x**

Exkursionen

Happy Birthday Eiserner Steg!

Anlässlich des 150. Geburtstags des Eisernen Stegs befassen wir uns mit der Geschichte, den Konstruktionsweisen und der innerstädtischen Bedeutung der Frankfurter Brücken. Mit David Plaumann, Ingenieur beim Amt für Straßenbau und Erschließung, beginnen wir am Eisernen Steg mit historischen Themen. Weiter geht es zur ursprünglich aus dem Mittelalter stammenden Alten Brücke und ihrer Odyssee von

Studium Generale: zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Zusteigen ist jederzeit möglich!

	1. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	2. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	3. Semester **24. Sep. – 10. Dez., 24x** Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	4. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Geschichte*	Mittelalter bis Reformation 700 – 1517 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	**Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg** **1789 – 1945** 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	Gegenwartsgeschichte 1945 – heute 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)
Kultur*	Kunst: Romanik bis Renaissance Literatur: Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger Musik: Mittelalter, Renaissance 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	Kunst: Barock bis Biedermeier Literatur: Aufklärung bis Vormärz Musik: Barock, Klassik 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	Kunst: **Symbolismus bis Abstrakte Malerei** Literatur: **Bürgerlicher Realismus** Musik: **Romantik bis Musikalische Moderne** 10 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	Kunst: Surrealismus bis Pop Art Literatur: Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg Musik: Neue Musik bis Zeitgenössische Musik 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)
Gesellschaft	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen 4 Termine	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen 4 Termine	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen** 4 Termine	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen 4 Termine
Naturwissenschaft	Geologie Mathematik 4 Termine	Physik Mathematik 4 Termine	**Biologie** **Mathematik** 3 Termine	Chemie Mathematik 4 Termine
	3 Exkursionen	3 Exkursionen	**3 Exkursionen** (Bitte Termine beachten.)	3 Exkursionen

*Die epochenbezogenen Themenblöcke Geschichte und Kultur sind jeweils aufgeteilt in einen Zyklus von vier Semestern. Die Kultur befasst sich inhaltlich mit Europäischer Kunst und Musik sowie Deutscher Literatur.

Zerstörung und Wiederaufbau. Hier schauen wir uns im inneren eines Bogens die Konstruktion der Brücke sowie das Fischergewölbe an. Es wurde als Rampenbauwerk zur Alten Brücke errichtet, diente jedoch auch als Liegeplatz für die Boote und Netze der Fischer. Mit der filigranen Osthafenbrücke erkunden wir danach eine sogenannte Nielsenbrücke, die dem Frankfurter Stadtbild einen modernen architektonischen Akzent hinzufügt.

0010-91 *David Plaumann*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Mainkai (Richtung Römer)

Flugsicherung

Die Sicherheit des Flugverkehrs an den Flughäfen und im deutschen Luftraum gehört zum Kerngeschäft der Deutschen Flugsicherung (DFS). Doch ihre Betätigungsfelder reichen weit über das Tagesgeschäft hinaus. In Langen betreibt die DFS eine der größten Radarkontrollzentralen der Welt. Die DFS gewährleistet bei täglich rund 10.000 Flügen über Deutschland, dass der Luftverkehr sicher und flüssig abgewickelt wird. Der ehemalige Pressesprecher der DFS wird uns einen eindrucksvollen Einblick in die Geschichte, die Aufgaben und die täglichen Abläufen sowie einen Blick in einen Fluglotsenraum ermöglichen.

Bitte mitbringen: Personalausweis

0010-92 *Axel Raab*
Sa, 11.00 – 13.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon, Am DFS-Campus 10, Langen

Der Weg der Gene – Was uns Stammbäume sagen

Seit 3,5 Milliarden Jahren laufen wir auf dem gleichen molekularen „Betriebssystem". Der universelle Gencode gilt für alle. Daher sind genetische Vergleiche eine beliebte Methode, um evolutionäre Stammbäume zu erstellen. Je länger die Auseinanderentwicklung von Lebewesen dauert, desto mehr Unterschiede sammeln sich im Genom an. Mensch und Schimpanse unterscheiden sich in rund 2% voneinander. Die Katze weicht nur in etwa 10% von uns ab. Und mit der Banane haben wir immerhin noch 50% genetische Übereinstimmung. Welche Erkenntnisse können wir aus DNA-Stammbäumen über die Geschichte des Lebens entwickeln?

Für das anschließende gesellige Beisammensein (allein unter Dinos) bringen Sie bitte einen kleinen Beitrag für ein Picknick mit.

0010-93 *Daniela Szymanski*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Museum

Multikulturelles Frankfurt

Das Programmangebot Multikulturelles Frankfurt soll zur Verbesserung im Zusammenleben der Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen beitragen.

Trialog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch unter Christen, Juden und Muslimen zu fördern. Darüber hinaus werden Einblicke in andere Religionen gefördert.

TRIALOG DER RELIGIONEN

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, der Jüdischen Volkshochschule und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt.

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0101-51 *Esther Ellrodt*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 6

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches der Gemeindemitglieder. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?

Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0101-53 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 6

Rundgang durch die Alte Nikolaikirche und den Dom

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde der Alten Nikolaikirche

0101-55
Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **30. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

Besuch des Tempel der Kirche Jesu Christi

NEU im Programm

Wir besuchen den kürzlich renovierten Frankfurt-Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der letzten Tage (auch bekannt als „Mormonen"), der vor seiner geplanten Weihung der Öffentlichkeit nur wenige Tage zugänglich ist. Der Tempel ist der ursprünglich fünfte erbaute Tempel der Kirche in Europa und der zweite auf deutschem

Boden. Nach einer Einführung in die Historie der Gemeinde im Gemeindehaus werden wir durch den Tempel geführt und haben im Anschluss bei einer Erfrischung die Möglichkeit für Rückfragen.

Susanna Faust-Kallenberg, Pfarrerin für interreligiösen Dialog der Evangelischen Kirche Frankfurt, wird die Exkursion begleiten.

0101-57 *Susanna Faust-Kallenberg*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep., 1x**
Treffpunkt: Tempel der Kirche Jesu Christi, Talstraße 10, 61381 Friedrichsdorf; Entgeltfrei

Besuch des Fo-Guang-Shan-Tempel

Wir besuchen den Tag der offenen Tür des buddhistischen Fo-Guang-Shan-Tempels. Hier lernen Sie eine integrative chinesische Tradierung des Buddha-Dharma kennen, die die Weisheit Buddhas aus den Klöstern zu den Menschen unserer Zeit bringen möchte. Gewinnen Sie Einblick in den großen Saal des Buddha-Altars, in den Meditationsraum und in die Bibliothek. Es erwarten Sie eine Einführung in den Buddhismus, buddhistischer Bändertanz, Musik aus China, die Möglichkeit zur Teilnahme an einer buddhistischen Teezeremonie sowie Chinesische Kalligraphie zum Mitmachen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind vor Ort erbeten.

0101-58
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Treffpunkt: Fo Guan Shan Tempel, Hanauer Landstr. 11-13; Entgeltfrei

Besuch der Sikh-Gemeinde

NEU im Programm

Im Rhein-Main Gebiet leben mehrere Tausend Sikhs. Dabei fallen vor allem Männer mit ihren Turbanen und langen Bärten im Alltag auf. Die Sikh-Religion, in deren Zentrum zeitlose spirituelle Weisheiten stehen, kennen allerdings nur wenige. Dabei zählt sie mit über 25 Millionen Anhänger/-innen weltweit zu den großen Weltreligionen. Zu einer Begegnung in der Sikh-Gemeinde mit einer Einführung in die Grundeinsichten, religiösen Rezitationen, einem gemeinsamen Essen und einer Frage-Antwort-Runde laden wir Sie herzlich ein.

Bitte bringen Sie wenn möglich eine Kopfbedeckung mit (Schal oder ein Stück Stoff; Hüte und Mützen bitte meiden).

0101-60
So, 12.00 – 14.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
Treffpunkt: Gurdwara Sikh Center, Silostraße 64; Entgeltfrei

Besuch des Europäischen „Haus der Andacht" der Bahái

NEU im Programm

Religionsgeschichtlich gilt der Bahái-Glaube als jüngste Offenbarungsreligion, die sich in der Linie von Judentum, Christentum und Islam im 19. Jahrhundert in Persien entwickelte und heute ihr Zentrum in Haifa hat. Das erste europäische Haus der Andacht befindet sich in Hofheim-Langenhain und ist seit 1987 hessisches Kulturdenkmal. Es steht als Oase für tiefes Nachdenken, Kraft schöpfen und zum Reflektieren über die grundlegenden Fragen des Lebens allen Menschen offen, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft oder ethnischer Zugehörigkeit. Neben einem Rundgang mit Erläuterungen zu Bauweise und Philosophie, gibt es einen Einblick in den Alltag der Gemeinde und die Möglichkeit zum Austausch.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Haus der Andacht gut erreichbar.

0101-62
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
Treffpunkt: Haus der Andacht, Eppsteiner Straße 95, Hofheim-Langenhain; Entgeltfrei

siehe auch: Muslime in Frankfurt, 0801-53

Interkulturelle Bildung

„Frauen*.Macht.Kultur."
Frankfurter Initiativen stellen sich vor

NEU im Programm

In Frankfurt gibt es eine Vielzahl interessanter und engagierter feministischer Kultur-Initiativen. Aktuelle Debatten im Kulturbereich zeigen, wie wichtig Vernetzung und Austausch ist. Hier sollen jüngere und etabliertere Initiativen einem breiten Frankfurter Publikum vorgestellt werden, um Netzwerkarbeit zu ermöglichen und die Sichtbarkeit zu fördern. Anlässlich des Museumsuferfestes soll das Veranstaltungsangebot um diese Facette feministischer und kultureller Vielfalt angereichert werden. Geplant sind Beiträge unterschiedlicher Kunstsparten (Theater, Film, Literatur, Musik), sowie Präsentationen weiterer Initiativen und Projekte. Programm von 17.00 bis 19.30 Uhr, im Anschluss Netzwerken und informelles Get-together bis 21.30 Uhr.

Mit dabei sind unter anderem: Frauen Musik Büro, Internationales Frauen*Theaterfestival, Kinothek Asta Nielsen e.V., Frankfurter Kranz, Kunstkollektiv „Feministische Zusammenkunft" (feZ) und einige mehr ...

In Kooperation mit dem Frauenreferat der Stadt Frankfurt am Main

0102-40
Sa, 17.00 – 21.30 Uhr, **24. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Europa im Frankfurter Alltag – Kulturvereine stellen sich vor

Das Leben in Frankfurt ist ein Leben mitten im Herzen Europas. Und das sagt nicht nur etwas über seine geografische Lage aus. In Frankfurt leben Menschen aus rund 180 Nationen, 47 davon gehören zu Europa. Viele der „neuen Frankfurter/-innen" aus dem europäischen Ausland haben hier längst eine Heimat gefunden, wollen aber trotzdem die kulturellen Besonderheiten ihres Herkunftslandes weiter pflegen und bewahren. Im Rahmen unseres Halbjahres-Schwerpunktthemas: „zusammenleben. zusammenhalten. – Europa im Alltag" haben Sie die Möglichkeit, Einblicke in die Arbeit einzelner Kulturvereine zu bekommen. Die teilnehmenden Vereine geben wir vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Internetseite bekannt. Wenn Sie sich mit Ihrem Verein vorstellen möchten, schreiben Sie an: Susanne.Boelke-Werner.vhs@stadt-frankfurt.de

0102-42
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

0102-44
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Stadt mit Deinen Augen

Diese Reihe besonderer Stadtführungen soll Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden/Anderen machen. Hier werden unterschiedliche Facetten und Blickwinkel des Lebens und der Vielfalt in Frankfurt zum Thema. Wie nehmen etwa Neuzuwanderer diese Stadt war oder ergibt sich vielleicht auch ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Menschen – ob mit oder ohne Migrationshintergrund – mit ihrem individuellen, persönlichen, subjektiven Blick auf Frankfurt zeigen Ihnen, was sie an ihrem Frankfurt bemerkenswert finden und zur Sprache bringen wollen.

Vielleicht haben auch Sie Lust Ihren Blick auf Frankfurt zu teilen? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an: Susanne.Boelke-Werner.vhs@stadt-frankfurt.de

0102-50 Nord
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **07. Sep., 1x**; € 5

0102-52 Nord
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt., 1x**; € 5

Frankfurt und Umgebung

Selbstentfaltung – Luxus oder Notwendigkeit?

NEU im Programm

Europa im Kulturvergleich

Wir alle wollen uns im Leben in der Regel nach unserem positiven Selbstbild entfalten können. Viele suchen ein Leben lang danach. Doch was macht unser Selbst aus? Ist es selbstverständlich oder nur eine Fiktion, in der europäischen Geschichte zu einem bestimmten Zeitpunkt entstanden, um uns zu ewig Suchenden zu machen? Wie sieht das anderswo, z.B. in China aus? Die Veranstaltung reist durch die abendländische Kulturgeschichte um unser Selbstgefühl heute besser zu verstehen, vergleicht die europäische mit anderen Kulturen. Ob ein ausgeprägtes „Selbst-Bewusstsein" purer Luxus oder unverzichtbar für unsere eigene Identität ist, diese Frage will anregend diskutiert werden.

0103-55 *Astrid Dermutz*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **14. Nov. – 05. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

siehe auch: Psychoanalyse, Multikulturelle Identität, 1001-55

Kulturaustausch

Märchen aus aller Welt

„Der Grieche im Paradies"

Gedanken über das Jenseits beschäftigt die Menschen seit eh und je. Mythen und Märchen sind weltweit ein Forum für dieses Thema, das weise, humorvoll aber auch traurig dargestellt wird. Sonja Fiedler vertieft dabei auf ihrer Harfe diese Eindrücke.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

0105-50 Nord *Elfriede Gazis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
Treffpunkt: VHS-Zentrum Nord, Foyer, Tituscorso 7; € 10

Sicherheit oder Kontrolle? – Videoüberwachung

Ein Spaziergang durch Frankfurts überwachte Mitte

Hunderte von Videokameras überwachen den öffentlichen Straßenraum in Frankfurt. Insbesondere Fußgänger/-innen und Fahrradfahrer/-innen sind der Beobachtung ausgeliefert, wenn sie sich auf öffentlichen Verkehrsflächen und in Straßenbahnen, S- und U-Bahnen bewegen. Die meisten Kameras werden von privat (Banken, Hauseigentümer, Laden- und Restaurantbetreiber etc.) eingesetzt. Aber auch die Frankfurter Polizei überwacht den öffentlichen Straßenraum und möchte die Zahl ihrer Kameras weiter erhöhen. Wie dicht das Netz der Überwachung ist, wird sinnlich erfahrbar bei einem Spaziergang mit „dieDatenschützer Rhein Main" durch Frankfurts überwachte Mitte. Der Rundgang bietet Gelegenheit zu Gesprächen und dazu, gängige Praktiken kritisch zu hinterfragen.

0200-50 *Roland Schäfer*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Treffpunkt: Konstablerwache, vor dem Café Nachtleben, Ecke Konrad-Adenauer-Str.; € 10

Stadtentwicklung

Kunst im öffentlichen Raum

An allen Ecken und Plätzen stehen sie – die Kunstwerke im öffentlichen Raum. Aber was will uns der Künstler eigentlich sagen? Oder will die Stadtplanung hier etwas erzählen? In der Führung geht es um die allgegenwärtigen Kunstwerke in Gärten und Straßen, um Bürgerinitiativen und -proteste und natürlich um die kunstgeschichtliche Bedeutung der Denkmäler und Kunstwerke Frankfurts.

0206-55 *Pascal Heß*
Mo, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
Treffpunkt: Oper Frankfurt, Eingang, Untermainanlage 11; € 10

Die Neue Frankfurter Altstadt

Mit dem Abriss des Anfang der 1970er errichteten Technischen Rathauses bis zum Jahr 2012 wurde der Grundstein für das Dom-Römer-Projekt gelegt, mit dem die Rekonstruktion der Ende des Zweiten Weltkrieges zerstörten Frankfurter Altstadt realisiert wurde. Die Führung wirft einen Blick auf die rekonstruierten Gebäude im Gesamtensemble von Römer, dem neuen Historischen Museum sowie der geplanten Nutzung des neuen Altstadtkerns.

0206-57 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **26. Sep., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

0206-58 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

Frankfurter Hinterhöfe

Hinter polierten Fassaden und renovierten Fronten liegen in Frankfurt manche Schätze verborgen. Die Hinterhöfe in der Innenstadt zwischen Römer und Zeil bergen nicht nur gotische Tore, barocke Treppenhäuser und Kriegsruinen, sondern verraten auch einiges über die unterschiedlichen städtebaulichen Konzepte in Frankfurt. Die Führung sucht bewusst Ecken und Höfe auf, die zwar direkt an Wegen liegen, aber trotzdem so abseitig sind, dass sie nicht gesehen werden. Wir wollen den unterschiedlichen Stadtideen von Frankfurt nahe kommen.

0206-59 *Pascal Heß*
Mo, 17.00 – 19.00 Uhr, **14. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

Bornheim – wegen seiner vielen Gaststätten, Cafés und „anderer Etablissements und der losen Sitten" – wurde in der Vergangenheit „das lustige Dorf" genannt. Auf dem Rundgang erfahren Sie Informatives und Unterhaltsames zur Geschichte und Entwicklung des im Jahr 1877 eingemeindeten Stadtteils. Sie lernen den genauen Grenzverlauf des Stadtteils und den Unterschied zum „gefühlten Bornheim" kennen. Ebenso bekommen Sie die baulichen Veränderungen und Strukturwandlungen in Alt-Bornheim erklärt.

0206-60 *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 10

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

Besuchen Sie die Höchster Altstadt, die seit 1972 unter Denkmalschutz steht und Teil der hessischen Fachwerkstraße geworden ist. Bei dem Stadtrund-

gang begegnen Sie Alt und Neu auf engstem Raum. Lernen Sie auf dem abwechslungsreichen Spaziergang viel Wissenswertes über das Höchster Schloss, die Justinuskirche und den Bolongaropalast sowie die belebte Königsteiner Straße kennen.

0206-65 West *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 10

Über 100 Jahre Osthafen

Frankfurts Entwicklung zur Industriestadt – und jetzt?

Als 1912 der Osthafen eingeweiht wurde, gehörte er zu einer enormen Stadterweiterung Frankfurts. Gleichzeitig sollte damit der Strukturwandel von der Handels- zur Industriestadt erreicht werden. Bis in die 1980er Jahre behielt das Stadtviertel seine große Bedeutung als Standort von Industrie und Gewerbe. Seitdem hat erneut ein Struktur- und Funktionswandel das Viertel erfasst. Innerhalb der städtischen Politik war die Nutzung des Hafens umstritten. Die spannende Geschichte des Osthafens wird zunächst in einem Vortrag dargestellt. Der anschließende Rundgang verdeutlicht dann den Kontrast zwischen der Europäischen Zentralbank mit der denkmalgeschützten ehemaligen Großmarkthalle, dem neuen Hafenpark und der traditionellen gewerblichen Nutzung des Hafens mit sehenswerten Industriegebäuden.

0206-65 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Der Riederwald – gestern und heute

Der Riederwald ist mehr als Verkehrsstau im Erlenbruch! Der Rundgang zeigt die architektonischen Höhepunkte des Stadtteils. Hier entstand eine der ersten Arbeitersiedlungen im Frankfurter Stadtgebiet, die in den 1920er Jahren von Ernst May im Stil der Neuen Sachlichkeit erweitert wurde. Architekten wie Martin Weber und Martin Elsässer haben hier ihre Spuren hinterlassen. Die Tour durch das Quartier erinnert auch an ehemalige Bewohner/-innen des Viertels, wie Johanna Tesch, Karl Waßmann und Heinz Saalig.

0206-66 Ost *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation U7 „Schäfflestraße"; € 10

Die Römerstadt unter Strom

Warmes Wasser aus dem Boiler, elektrisches Licht und ein Backofen mit Ober- und Unterhitze. All das sind Selbstverständlichkeiten, die aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken sind. Als Ernst May und sein Team 1925 nach Frankfurt kamen, waren diese Einrichtungen neueste elektrische Haushaltsgeräte. Doch waren die allermeisten Wohnungen noch nicht an das Stromnetz angeschlossen. In der Römerstadt, der ersten voll elektrifizierten Siedlung Deutschlands, konnten diese Geräte den Alltag erleichtern, denn die Architekten ergänzten ihre Planungen um spezifische Elektropläne. Im Ernst-May-Haus wurden die Elektropläne rekonstruiert und zahlreiche alte elektrische Geräte gesammelt. Reisen Sie mit uns zurück in die Zeit, als die Elektrizität Einzug in die Haushalte hielt.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

0206-68 Nord *Gilbert Töteberg*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

Stadtgeschichte und Geschichten

Brunnengeschichten

Sachsenhausen, insbesondere der alte Ortskern, sind bekannt für seine zahlreichen Brunnen, die heute ganz beiläufig Teil des Stadtbildes sind, aber eine lange Tradition haben. So war die Reinigung der Brunnen eine Aufgabe, die über Jahrhunderte hinweg von Sachsenhäuser Bürger/-innen übernommen wurde. Diese Funktion begründete einst auch das traditionsreiche Sachsenhäuser Brunnenfest. Die Führung lädt ein zu einer Entdeckung der Sachsenhäuser Brunnen und damit verknüpft auch zur Erkundung der Geschichte des alten Ortskerns im Stadtteil.

0208-53 Süd *Alexandra Flieth*
Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
Treffpunkt: Frau Rauscher Brunnen, Klappergasse; € 10

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

NEU im Programm

„Heißes Pflaster Frankfurt" … ein Image, das viele mit der Finanzmetropole verbinden. Vom einfachen Diebstahl bis hin zu Morden mit niemals ermitteltem Täter hat Frankfurts Geschichte tatsächlich alles zu bieten. Aber auch Kriminalfälle zum Schmunzeln haben sich hier zugetragen. Kommen Sie mit auf einen spannenden Spaziergang durch die Frankfurter Kriminalgeschichte. Auf dem Rundgang hören Sie Geschichten von Kunsträubern, Mördern, einem Juwelendiebstahl, einer Kindsmörderin und einem der größten Skandale der deutschen Nachkriegszeit. Nicht nur die Fälle, sondern auch die Vollstreckung der Strafen in früheren Zeiten werden Ihnen Schauer über den Rücken jagen. Erleben Sie Frankfurt aus einer ganz besonderen, kriminellen Perspektive!

0208-57 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. Das imposante Gebäude ist ein Spiegel deutscher Geschichte. Einst entworfen von dem Architekten Hans Poelzig (1869–1936), wurde es zwischen 1928 und 1931 als Zentralverwaltung der früheren IG-Farben errichtet. Heute bildet es das Entrée des Campus, der einer der modernsten in der gesamten Bundesrepublik ist. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0208-60 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 10

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-62 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Auf einen Tee mit Margarete Schütte-Lihotzky

Die Küche bildet seit jeher den Mittelpunkt eines Hauses und so ist auch die Frankfurter Küche das Herzstück des Ernst-May-Hauses. Während die Küchen bislang vorwiegend von Architekten entworfen wurden, ist es um 1926 erstmals eine Architektin, die sich dem Thema Einbauküche annimmt: Margarete Schütte-Lihotzky. Ihr ist dieser Nachmittag gewidmet und selbstverständlich treffen wir uns in ‚ihrer' Küche. Die Einrichtung und Gestaltung der

Frankfurter Küche sowie ihre Einbindung in den Grundriss des Einfamilienreihenhauses, welches heute ein Musterhaus des Neuen Frankfurt ist, werden bei einer Tasse Tee erläutert.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

0208-64 Nord *Christina Treutlein*
So, 13.30 – 15.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

Das Frankfurt der Familie Frank – Eine Spurensuche

Vielleicht wissen Sie, dass Annelies Marie „Anne" Frank, berühmt geworden durch ihr Tagebuch, am 12. Juni 1929 in Frankfurt am Main das Licht der Welt erblickte. Aber wissen Sie auch, dass die Familie Frank früher hier eine Privatbank führte und sich ihre Wurzeln bis in die Frankfurter Judengasse zurückverfolgen lassen? Anlässlich ihres 90. Geburtstag begeben wir uns auf eine Spurensuche nach den Wurzeln von Anne und ihrer Familie. So einiges ist auch heute noch in Frankfurt zu finden.

Zusatzkosten: evtl. RMV-Ticket

0208-65 *Michael Luh*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Jan., 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

siehe auch: Altstadtführungen im Programm „Aktiv im Alter", 7104-50 bis -65

Einblicke

Die neue Thomasorgel in St. Thomas in Frankfurt-Heddernheim

NEU im Programm

Seit 2017 sind Orgelbau und Orgelmusik immaterielles UNESCO-Welt-Kulturerbe. „Die neue Thomasorgel" befindet sich damit also in bester Gesellschaft. Nach der Zerstörung der St. Thomaskirche 1944 wurde die Thomasorgel nach Plänen des legendären Frankfurter Organisten Helmut Walcha gebaut. Jetzt soll sie saniert und bei dieser Gelegenheit klanglich und technisch modernisiert werden: die Substanz der „alten" Orgel bleibt erhalten; aber neue Register und Spielmöglichkeiten kommen hinzu, und damit andere, vor allem romantische Klangfarben. Nach einer Einführung demonstriert Kantor Tobias Koriath die klanglichen Möglichkeiten des Instruments und die Idee der „Neuen Thomasorgel". Abgerundet wird diese Führung mit Musik und einem „guten Glas Orgelwein".

0210-50 Nord *Tobias Koriath*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Sep., 1x**
Treffpunkt: Evangelische St. Thomaskirche, Heddernheimer Kirchstraße 2 b; € 8

0210-52 Nord *Tobias Koriath*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Okt., 1x**
Treffpunkt: Evangelische St. Thomaskirche, Heddernheimer Kirchstraße 2 b; € 8

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten

aus Kultur, Wirtschaft und Politik

... den Akteur/-innen Frankfurts mal in die Karten schauen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Zehn Persönlichkeiten, die Frankfurt zu dem machen, was es ist, stehen Ihnen in lockerer Gesprächsrunde ganz persönlich Rede und Antwort. Was sind ihre Motivationen, was ihre Ziele? Sicher werden Sie Frankfurt danach mit etwas anderen Augen sehen.

0210-53 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 18. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Die DFS – Deutsche Flugsicherung in Langen

Die Sicherheit des Flugverkehrs an den Flughäfen und im deutschen Luftraum gehört zum Kerngeschäft der Deutschen Flugsicherung (DFS). Doch die Betätigungsfelder des Unternehmens reichen weit über das Tagesgeschäft hinaus. In Langen bei Frankfurt betreibt die DFS eine der größten Radarkontrollzentralen der Welt. Die DFS gewährleistet bei täglich rund 10.000 Flügen über Deutschland, dass der Luftverkehr sicher und flüssig abgewickelt wird. Der ehemalige Pressesprecher der DFS wird uns eine eindrucksvolle Darstellung von Geschichte, Aufgaben, täglichen Abläufen und last but not least einen Blick in einen Fluglotsenraum präsentieren.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an und bringen Sie Ihren Personalausweis/ Reisepass zur Führung mit.

0210-55 Süd *Axel Raab*
Di, 17.45 – 21.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon, Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

0210-56 Süd *Axel Raab*
Di, 17.45 – 21.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon, Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

Die Städtischen Bühnen

Wie funktioniert ein Theater? Was bewegt die Bühne, wer baut sie auf? Wo üben die Sänger/-innen und Schauspieler/-innen, wie werden sie geschminkt? Wer macht die Kostüme, wo werden sie gelagert? Was findet tagsüber im Theater statt? Mit dieser Führung durch den Spielort, über die Bühne, zu den Werkstätten, Schaltzentralen und Proberäumen bekommen Sie ein neues Bild vom Theater, ein Wissen über das, was hinter den Kulissen geschieht, bevor der Vorhang sich öffnet, die Scheinwerfer aufleuchten und das Spiel beginnt.

In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt

0210-57
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Nov., 1x**
Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11; € 8

Exkursionen in die Region

Samstag-Nachmittag-Wanderungen auf der Regionalpark Rundroute

Die Regionalpark Rundroute ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum Rhein-Main. Sie ist die zentrale Route, startend im Mainvorland durch die Landschaften des Vordertaunus über die Wetterau und die großen Wälder bis ins Hessische Ried am Rhein. Die Rundroute verbindet auf insgesamt 193 km Streuobstwiesen und Feuchtbiotope, Kunstwerke und historische Zeugnisse. Aber auch Aussichtspunkte und Spielangebote eröffnen immer wieder neue Perspektiven auf die umgebende Kulturlandschaft.

Wanderstrecke ca. 9–13 km, Abschluss in einem netten Ausflugslokal, Rückkehr gegen 20.00 Uhr
Zusatzkosten: RMV-Gruppenfahrkarte

In Kooperation mit der VHS Offenbach

● **20. Etappe: Dietzenbach – Heusenstamm**

Vom Bahnhof Dietzenbach geht es entlang der Balanciermeile zum Geschichtspfad, der an verschiedenen Stationen die wichtigsten Ereignisse der Dietzenbacher Geschichte darstellt und erläutert. Weiter entlang der Bieber-Aue, vorbei am Hofgut Patershausen, erreichen wir Schloss und Park Heusenstamm. Das Schloss wurde in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts erbaut. Vom einstigen, aus alten Plänen bekannten Barockgarten sind nur noch Teile des Lustgartens mit den Bosketten, den beiden Wasserbecken und dem Parterre mit den Blumenrabatten erhalten. Ca. 10 km.

0212-50 *Theda Bunje*
Sa, 14.20 – 20.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **21. Etappe: Heusenstamm – Offenbach**

Über die mit Kaiserlinden bestandene Schlossallee geht es von Heusenstamm durch den Stadtwald nach Offenbach-Tempelsee. Durch das Hainbachtal bergauf zum Buchhügel und weiter kommen wir zum Wetterpark Offenbach. Hier kann man die Phänomene unseres Wetters erkunden. In der Offenbacher Innenstadt haben wir schließlich bei der Abschlusseinkehr den Endpunkt der Regionalpark Rundrouten-Etappen erreicht. Ca. 9 km.

0212-51 *Theda Bunje*
Sa, 14.20 – 20.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

Die Niddaroute am Samstag-Nachmittag

Die Regionalpark-Niddaroute folgt dem romantischen Flusslauf der Nidda. Das Flüsschen entspringt auf über 700 m Höhe im Zentrum des vulkanischen Vogelsberges und mündet nach knapp 100 km bei Frankfurt-Höchst in den Main. Der Weg führt durch so unterschiedliche Landschaftsräume wie den wald- und wasserreichen Hohen Vogelsberg, den reich strukturierten Unteren Vogelsberg mit Wiesen, Hecken und Streuobst, die goldene Wetterau mit Äckern und feuchten Auen und schließlich in die Rhein-Main-Ebene – heute einer der dichtbesiedelsten Kulturräume Mitteleuropas. Wir erwandern die Route von der Mündung Richtung Quelle, monatlich Samstagnachmittags in Etappen

Wanderstrecke ca.13 km, Abschluss in einem netten Ausflugslokal, Rückkehr gegen 19.30 Uhr
Zusatzkosten: RMV-Gruppenfahrkarte

In Kooperation mit der VHS Offenbach

● **1. Etappe: Frankfurt-Höchst – Römerstadt**

Von der Höchster Altstadt geht es zur Mündung der Nidda in den Main. Flussaufwärts passieren wir erst das rückgebaute Höchster Wehr, dann reihen sich Altarme und eine Überflutungsmulde aneinander. Durch das weite Sossenheimer Unterfeld und unter den Brücken der Autobahnen hindurch erreichen wir den Solmspark und den benachbarten historischen Brentanopark. Am Ende geht es durch den großen Volkspark Niddatal zur geschichtsträchtigen Römerstadt-Siedlung. Ca. 12,5 km.

0212-55 West *Theda Bunje*
Sa, 13.55 – 19.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle – S1/S2, Frankfurt (Main) Höchst Bahnhof; € 10

● **2. Etappe: Frankfurt-Römerstadt – Bad Vilbel**

Von der Römerstadt-Siedlung geht es durch das weite Niddatal mit Ausblicken auf die Taunussilhouette zum Alten Flugplatz Bonames. Ein Besuch des GrünGürtel-Tiers auf der Robert-Gernhardt-Brücke ist dort ein Muss. Auf einem der schönsten Abschnitte der Nidda im Rhein-Main-Gebiet wandern wir weiter nach Bad Vilbel mit seinem alten Ortskern und der Wasserburg aus dem 12. Jahrhundert. Ca. 13 km.

0212-56 Nord *Theda Bunje*
Sa, 13.45 – 19.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Römerstadt, U1/U9; € 10

● **3. Etappe: Bad Vilbel – Groß Karben**

Von Bad Vilbel geht es vorbei an der artesischen Quelle des Bad Vilbeler Römerbrunnens nach Dortelweil. Wir passieren die Niddarenaturierung Gronau-Dortelweil und erreichen schließlich die Abschlusseinkehr in Karben. Ca. 12 km.

0212-57 Nord *Theda Bunje*
Sa, 13.15 – 19.30 Uhr, **11. Jan., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

Mit dem Drachenboot

die Wasserwelt der letzten Rheininseln hautnah erleben

Nach einer kurzen Einführung paddeln Sie bootssicher auf unseren lagestabilen Drachenbooten durch faszinierende Rhein-Abschnitte. Sie erleben die beeindruckende Strömung des Rhein und genießen das Panorama der Hügel des Rheingaus. Dann umrunden Sie mit einem lizensierten Flussranger als Steuermann und Landschaftsvermittler die Mariannenaue, die größte Rheininsel und das Herzstück des Rheingaus. Direkt vom Boot können Sie Einblicke in die wilden Auen der letzten Rheininseln genießen, gleiten still durch das größte Graugänse-Revier am Oberrhein. Das Paddeln im Team, das gemeinsame Erleben im Boot und ein abschließendes Picknick im Wein-und Biergarten runden den Tag ab.

Sie benötigen Schuhe, die nass werden können, dem Wetter angepasste Kleidung, Handtuch, Badekleidung, Sonnenschutz und Picknickverpflegung. Schwimmwesten und wasserdichte Transportbehälter werden gestellt.

In Kooperation mit Bildungswerk Boot & Berg e.V., Rüsselsheim

0214-50 ⓘ *Rolf Strojec*
So, 11.00 – 14.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Wein- und Biergarten Heidenfahrt am Rhein, Mainz; € 25

Villenarchitektur des Historismus in Wiesbaden

Adelige, Industrielle, Schriftsteller, Kunstsammler – sie alle haben sich in der ehemaligen Weltkurstadt wohlgefühlt. Am Bierstadter Hang errichteten sie ihre großzügigen Villen mit weitläufigen Parkanlagen. An Märchenschlösser oder an gotische Burgen erinnernde Bauten entstanden. Im sogenannten „Weißen Haus" lebte der Sektfabrikant Friedrich Wilhelm Söhnlein mit seiner amerikanischen Frau. Die Villa Clementine wurde durch den Raub des serbischen Prinzen bekannt. Gustav Freytag, der damals berühmteste Schriftsteller, hatte eine Sommervilla auf dem Millionärshügel. Expressionistische Kunst, wie die Gemälde seines Nachbarn Alexej von Jawlensky, sammelte Heinrich Kirchhoff. Dazu war seine Villa von einem riesigen Garten mit exotischen Pflanzen umgeben.

0216-50 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Wilhelmstraße, Bushaltestelle Friedrichstraße; € 14

Wanderung zum Staatspark Fürstenlager mit „Picknickführung"

Von Bensheim an der Bergstraße wandern wir in die abwechslungsreiche Landschaft des Odenwaldes zum Auerbacher „Fürstenlager". Diese schlichte, dorfartige Anlage liegt in einem idyllischen Seitental des Odenwaldes. Die einzelnen Gebäude sind fast unverändert erhalten geblieben. Umgeben werden sie von einem 46 ha großen Park, in dem es exotische Pflanzen und Bäume zu erkunden gibt. Auf einer „Picknickführung" werden diese Höhepunkte von einer Parkführerin erläutert, wir verweilen an Aussichtspunkten und lauschen den kleinen Geschichten der damaligen Zeit. Abgerundet wird dieser Rundgang durch einen Imbiss mit Fürstenlager-Bauernbrot und verschiedenen Köstlichkeiten (Vegetarier/-in bei Anmeldung angeben). Danach führt unser Weg wieder zurück nach Bensheim.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Führung + Imbiss ca. € 22, Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-53 *Theda Bunje*
Sa, 08.50 – 18.45 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Rheinsteig „Königsetappe" von St. Goarshausen nach Kaub

Wer wunderschöne, vielfältige Landschaftseindrücke mag und sich Alpen ähnliche Höhenmeter zutraut,

ist herzlich willkommen auf dieser ambitionierten, abwechslungsreichen Tour am Mittelrhein. Wir steigen auf von St. Goarshausen hoch zur berühmten Loreley. Über Wiesen geht's vorbei an spektakulären Felskanzeln, in steile, tiefe Täler und wieder aufwärts. Auf einem waldreichen Hochplateau mit Blick auf den Rhein bietet sich ein gemeinsames Picknick an. Weiter geht es mit Eisentritten und Festhalteseilen bergan den Rosensteinfelsen hinauf. Wir wandern die Weinberge mit Blick auf die berühmte Zollburg Pfalzgrafenstein entlang. Am Ende steigen wir in Serpentinen hinab auf dem Panoramaweg nach Kaub.

Strecke: 22 km, Dauer: ca. 7 Std., Aufstieg 781 Hm, Abstieg 801 Hm
Einkehrmöglichkeit: erst in Kaub möglich, dann spätere Rückkehr
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 15 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket plus Anschlussfahrkarten für Rheinland Pfalz, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-54 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

„Hier ist es schön, Marxheim gefällt mir"

NEU im Programm

Spaziergang auf den Spuren des Expressionisten Ludwig Meidner

Nach seinem Aufenthalt in einem jüdischen Altersheim in Frankfurt, übersiedelte der Künstler nach Hofheim-Marxheim und blieb dort acht Jahre. Trotz der einfachen Unterkunft gefiel Ludwig Meidner das Leben in der dörflichen Idylle. Er freundete sich mit den Menschen dort schnell an und porträtierte viele von ihnen. Diese Jahre, von 1955 bis 1963, bezeichnete er als die glücklichste Zeit seines Lebens. Es kamen viele bedeutende Besucher aus seiner Berliner Zeit. In unmittelbarer Nachbarschaft lebte sein Meisterschüler Jörg von Kitta-Kittel, der heute als renommierter Künstler in Frankfurt lebt. Bei einer gemeinsamen Einkehr erfahren Sie noch einiges Wissenswertes mehr über den Künstler.

Zusatzkosten: Einkehr

0216-55 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hofheim-Marxheim, Klarastraße, Bushaltestelle am Parkplatz; € 14

Rheinsteig „Auf dem Rheingauer Rieslingpfad"

von Lorch nach Rüdesheim

Unsere Wanderung startet bergan durch die Lorcher Weinberge, inmitten sanfter Rebhänge. Hier bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke in das Rheinthal. Wir steigen in den schmucken Winzerort Assmannshausen hinab, anschließend wieder 200 Stufen hinauf und queren den Osteinischen Park, vorbei am Niederwalddenkmal mit Blick ins Tal nach Rüdesheim und Bingen auf der anderen Seite des Rheins, bis wir unsere Tour auf dem malerischen Hildegardweg ausklingen lassen.

Strecke: ca. 21 km, Dauer: 6–7 Std., Aufstieg 692 Hm, Abstieg 477 Hm
Einkehrmöglichkeit: Assmannshausen oder Rüdesheim, dann spätere Rückkehr
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

Zusatzkosten: ca. € 9 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-56 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Auf Goethes Spuren im Rheingau

NEU im Programm

von Wiesbaden über den Goethestein nach Eltville

Von Wiesbaden-Schierstein gehen wir auf dem Rheinsteig durch die ersten Rheingauer Weinberge zur Höhe des Spitzen Steins, auf dem sich auch der sog. Goethestein befindet, der an den Rheingauaufenthalt des Dichters in den Jahren 1814/15 erinnert. Weiter geht es durch Äcker und Weinberge mit schöner Aussicht auf den Rhein nach Martinsthal, von wo wir den alten Weinort Rauenthal erreichen, den ebenfalls eine interessante Geschichte mit Goethe verbindet. Über das wildromantische Sülzbachtal gelangen wir schließlich durch ausgedehnte Weinberge zum größten Ort des Rheingaus, Eltville, in dem Goethe wegen eines Gewitters übernachten musste. Dort lassen wir die Wanderung in einem gemütlichen Weinlokal ausklingen.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf). Eine gewisse Kondition ist für diese Wanderung hilfreich.
Bitte mitbringen: Wir machen mittags Picknick! Daher bitte Verpflegung und Getränk für unterwegs mitbringen, außerdem passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe
Zusatzkosten: Bahnfahrt, sowie eine abschließende Einkehr in Eltville.

0216-58 *Stefan Schaab*
So, 09.30 – 19.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Odenwaldwanderung zur Orchideen-Gärtnerei

Von Birkenau bei Weinheim geht diese Rundwanderung durch Wiesen und Wälder mit wunderschönem Blick auf das Weschnitz-Tal zu einem Idyll inmitten herrlicher Odenwälder Landschaft: der traditionsreichen Orchideengärtnerei mit Orchideenzucht und Café. Umgeben von der Farbenpracht der Orchideen und exotischen Papageien können wir erst in gemütlicher Atmosphäre Vesper-, Kaffee- und Kuchenspezialitäten genießen, dann folgt ein Info-Vortrag über Zucht und Pflege von Orchideen und schließlich die Besichtigung der Gärtnerei mit fachkundiger Beratung und möglichen Verkauf. Der Rundwanderweg geht über bewaldete Hügel zurück nach Birkenau, von wo aus wir per Bahn wieder heimreisen.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen kräftigen Steigungen
Zusatzkosten: Info-Vortrag ca. € 2, Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-60 *Theda Bunje*
Sa, 10.20 – 19.25 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Wanderung zur Back- und Schokoladenfabrik im Odenwald

Diese abwechslungsreiche Wanderung führt uns über die sanften, grünen Hügel des Odenwaldes mit herrlichen Ausblicken ins Gersprenztal. Von Fränkisch-Crumbach wandern wir zur über 700 Jahre alten Burganlage von Schloss Reichenberg und dann hinab nach Reichelsheim-Beerfurth. Nach einer Mittagseinkehr geht es zu unserem eigentlichen Ziel, der Odenwälder Back- und Schokoladenfabrik. Hier haben wir Gelegenheit etwas über die Fabrikation der Odenwälder Lebkuchen, der verschiedenen Sorten Weihnachtsgebäck sowie der Schokoladenfiguren, die alle nach traditionellen Rezepten und Verfahren hergestellt werden, zu erfahren. Außerdem besteht die Möglichkeit, alle Spezialitäten für Zuhause zu erwerben. Hin- und Rückfahrt mit Bahn und Bus.

Wanderstrecke: ca. 10 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-62 *Theda Bunje*
Sa, 09.30 – 19.50 Uhr, **09. Nov., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Taunuswanderung zum Idsteiner Weihnachtsmarkt

Die abwechslungsreiche Wanderstrecke auf der Streuobstroute startet in Bad Camberg und führt uns mit weiten Blicken in den Taunus durch das Emsbachtal: Nach einer Mittagseinkehr geht es durch den Wald nach Idstein. Hier lädt die weihnachtlich dekorierte Altstadt mit ihrem traditionellen Weihnachtsmarkt und den liebevoll geschmückten Holzhütten zum Bummeln und Verweilen ein. Tausende Lichter lassen die romantische Fachwerkkulisse der Hexenturmstadt funkeln. Nachdem wir uns von einem reichhaltigen kulinarischen Angebot und zahlreichen Waren für den Gabentisch verzaubern ließen, geht es per Bahn wieder zurück.

Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-65 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 19.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Natur, Umwelt

Gemeinschaftsgärten stellen sich vor

In den letzten Jahren hat sich besonders auch im urbanen Leben das Gärtnern als Möglichkeit sozialer Teilhabe immer mehr etablieren können. Einblicke in die unterschiedlichen sozialen und ökologischen Ideen, die hinter den einzelnen Projekten stecken, können Sie an diesem Informationsabend gewinnen. Zunächst wird es Impulsvorträge einzelner Initiativen geben. Im Anschluss bleibt Zeit bei Getränken und Knabbereien zum Netzwerken, sich auszutauschen und zu diskutieren. Über die teilnehmenden Garten-Initiativen informieren wir Sie rechtzeitig über unseren Internetauftritt.

In Kooperation mit dem Grünflächenamt und GartenRheinMain

0300-50
Fr, 17.00 – 21.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Leben ohne Plastikverpackungen

NEU im Programm

Die Dozentin vermeidet Plastikverpackungen jeder Art seit nunmehr dreieinhalb Jahren. Sie und ihr Ehemann haben also etwa 1.540 Kilogramm Plastikmüll eingespart – so viel nämlich fällt in derselben Zeit in einem durchschnittlichen Zwei-Personen-Haushalt an. Dabei müssen sie auf nichts Wesentliches verzichten, sparen Geld und verbringen viel weniger Zeit mit Einkaufen als jemals zuvor. Extrabonus: Kein Streit mehr, wer den Müll runterbringen soll, denn es gibt gar keinen Mülleimer in der Küche! Wie man das schaffen kann? Die Tricks erfährt man in diesem Kurs.

0300-51 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Plastikfrei durch den Advent

Für fortgeschrittene Plastiksparer

NEU im Programm

Das Weihnachtsfest ist in der Regel recht müllintensiv, und schon in der Adventszeit kann man das bemerken: Kerzen, Backzutaten, Lebkuchen, Geschenke, Geschenkpapier ... all dies gibt es in den Geschäften auf jeden Fall mit Plastikverpackung. Ob das eine oder andere auch ohne Plastik zu haben ist, finden wir in diesem Kurs gemeinsam heraus. Jeder Tipp ist willkommen!

0300-52 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Der müllfreie Gabentisch

NEU im Programm

Man kennt das Bild: glückliche Kinder, schöne Geschenke – und ein Weihnachtszimmer vollgestopft mit zerrissenem Geschenkpapier, das nach allzu kurzem Glanz in die Mülltonne wandert. Natürlich müssen Geschenke besonders schön verpackt sein, denn das steigert die Spannung und die Vorfreude, und außerdem soll der Gabentisch ja festlich aussehen. Wie man das bewerkstelligt, ohne zusätzlichen Müll zu produzieren, üben wir in diesem Workshop.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schere, Kleber, alte Zeitungen mit schönen oder interessanten Fotos, quadratische Tücher oder Stoffreste, gefundene kaputte Regenschirme, evtl. Geschenke, die man verpacken möchte. Auch wer nichts dergleichen mitbringen kann, ist willkommen.

0300-54 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-50 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

Frankfurt – Stadt der Bäume

Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet

täglich unseren Weg säumen? Dabei hat Frankfurt in puncto Bäume einiges zu bieten: Ausgezeichnet mit dem Preis „Europäische Stadt der Bäume 2014" würdigten Baumfachleute aus ganz Europa die Vorreiterrolle bei der Pflege seiner Stadtbäume und die große Bedeutung von Bäumen für eine zukunftsfähige, lebenswerte Stadt. Bei den Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten fachlich fundiert erklärt.

● **Herbstzauber im Höchster Stadtpark**

Bei einem Rundgang über den fast 15 Hektar großen, 1908 vom Höchster Bürgermeister Victor Palleske angelegten Park, begegnen wir einigen besonders alten und mehreren seltenen Baumarten. Die Bäume zeigen sich in ihrer Herbstfärbung von einer ihrer schönsten Seiten. Speierling, Ulme, Elsbeere und Co. warten darauf, auf ihre Besonderheiten hin erkundet zu werden.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk berücksichtigen.

0304-50 West *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
Treffpunkt: Breuerwiesenstr., am Wendehammer; € 10

Wild- und Heilpflanzenspaziergänge

● **Botanischer Entdeckungsspaziergang im Frankfurter Stadtwald**

Wie riecht der Gundermann? Wogegen hilft der Giersch? Mit botanisch geschultem Blick werden Ihre Spaziergänge wieder zum Erlebnis. Hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre Bäume, Sträucher und Kräuter anhand einfacher und eindeutiger Merkmale zu unterscheiden. Sie erfahren Nützliches zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie gesundheitsfördernde Tees und Speisen später auch selber zubereiten.

Bitte mitbringen: Lupe, Schreibbrett und Stift
Zusatzkosten: € 1 (im Kurs zu zahlen)

0305-50 Süd *Marion Bredemeier*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 14

● **Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof**

Beim Spaziergang über den Hauptfriedhof lassen sich immer wieder neue „grüne Schätze" entdecken. Einige wurden gepflanzt, andere haben sich von selbst dort angesiedelt. Viele Heilkräuter sind darunter, die seit Menschengedenken für medizinische Zwecke genutzt werden. Eine Auswahl dieser Pflanzen werden wir uns auf unserem Rundgang genauer anschauen. Sie erfahren, wie sich Heilpflanzen und Wildkräuter nutzen lassen und welche Inhaltsstoffe sie enthalten. Und Sie lernen etwas darüber, was diese Pflanzen mit dem Friedhof und unserer Trauerkultur zu tun haben.

0305-51 *Regine Ebert*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal, Eckenheimer Ldstr. 194-196; € 10

● **Heilpflanzen-Einmaleins am Berger Hang**

Ob zur Blutreinigung, Stärkung des Darms oder zur Förderung allgemeinen Wohlbefindens – aus vielen heimischen Wildkräutern lassen sich Heilmittel herstellen. Auf einem Spaziergang lernen Sie Heilkräuter anhand eindeutiger Merkmale kennen und erfahren für welche Zwecke sie verwendet werden können. Über deren Verarbeitung zu Tees, Tinkturen und Honig werden praktische Erfahrungen vermittelt. So können Sie Alltagsbeschwerden mit Heilkräuterzubereitungen später auch selber behandeln.

Bitte mitbringen: Lupe, Schreibbrett und Stift

0305-52 Ost *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 14

Naturkundliche Exkursionen

● **Ab in die Wildnis! Das Auengebiet auf dem Alten Flugplatz Bonames**

Im Feuchtgebiet des ehemaligen Militärflughafens wurde der Natur freier Lauf gelassen. Sukzessive vollzieht sich eine Umwandlung in einen Auenwald. Was ist seit der Renaturierung gewachsen? Welche Gehölze, Kräuter, Wasserpflanzen, Vögel, Säugetiere, Insekten, Amphibien und andere Wassertiere haben sich eingefunden? Wie ist ihre Entwicklung, welche Lautäußerungen sind zu hören?

Trittsicherheit ebenso wie wasserdichte Schuhe und Fernglas sind empfohlen.

0308-50 Nord *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. Sep., 1x**
Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 14

● **Für Biber und Eisvogel! Der Fechenheimer Mainbogen im neuen Gewand**

Der neue Flussarm am Fechenheimer Mainbogen ist fertiggestellt. Die Natur beginnt sich zu etablieren – Pflanzen und Tiere erobern sich den neuen Lebensraum. Die Exkursion führt entlang des historisch bedeutsamen Leinpfades, folgt dann dem neuen „Altarm" entlang der extensiven Wiesen und im bogenartigen Abstecher auf neu geschaffenen Wegen zum Ausgangspunkt zurück. Neben lokalen Gegebenheiten sowie allgemeinen Informationen über Auen werden vor allem Pflanzen- und Tierarten des Landschaftsschutzgebietes erklärt und charakterisiert, mit Schwerpunkt auf Kräuter und Vogelstimmen.

Bequeme Schuhe und Fernglas sind empfohlen.

0308-52 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 14

● **Wenn alle Brünnlein fließen! Der Quellenwanderweg von Seckbach nach Bergen**

Den Weg begleitende Pflanzen- und Tierarten, lokale Geschichte und Geschichten, geologischer Hintergrund, Betrachtungen über das besondere Element Wasser und natürlich die Quellen und Bachläufe des Berger Hanges sind Gegenstand dieser abwechslungsreichen naturkundlichen Exkursion. Vogelstimmen und Wildkräuterkunde tragen zu dem vielfältigen Kolorit der Wanderung bei, die in Seckbach beginnt und in Bergen endet. Die Buslinie 43 bringt Sie in wenigen Minuten zum Ausgangspunkt zurück.

Bequeme Schuhe und Fernglas sind empfohlen.

0308-56 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Treffpunkt: Seckbach, Bushaltestelle Zentgrafenschule, Linie 43, Richtung Bornheim; € 14

Rund um den Garten

● **Hier blüht Ihnen was!**

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen
Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0310-50 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
26. Okt. + 27. Okt., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Naturwissenschaften

● **Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht**

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus. In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig stutzt: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergarten stattfindet.

Zusatzkosten: Begleitschrift € 15 (im Kurs zu zahlen)

0310-52 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
29. Nov. + 30. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Wenn zum **Reisespaß**
noch der **Reisepass** fehlt:

115

Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz und den meisten Mobilfunknetzen können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos erhalten Sie unter **www.115.de**.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Einführung in die Astronomie

Sterne und Sternsysteme

Interessierten sollen Einblicke in den aktuellen Kenntnisstand über unseren Kosmos verschafft werden. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft uns zu vielen neuen Erkenntnissen über Aufbau und Entwicklung der Sterne. Sie erfahren, wie man aus dem Licht der Sterne Größe, Alter, Temperatur und viele andere Kenndaten abliest. Die Struktur unserer Galaxis sowie ihr innerer Aufbau sind ebenso Gegenstand der Betrachtungen wie das Aussehen und die Entwicklung des gesamten Kosmos. Wir erklären, was es mit Neutronensternen und „Schwarzen Löchern" auf sich hat. Daneben vermitteln wir praktische Tipps zu ersten eigenen Beobachtungen.

Als Rahmenprogramm (Beteiligung freigestellt) stehen Beobachtungsabende auf der Außensternwarte im Taunus auf dem Programm. Entstehende Fahrtkosten sind nicht im Kurspreis inbegriffen.

Unser Planetensystem ist nicht Gegenstand dieses Kurses, es wird im nächsten Semester im Kursteil „Einführung in die Astronomie – Das Planetensystem" behandelt.

0401-60 Nord *Volker Heinrich; Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **15. Okt. – 03. Dez., 8x**
Physikalischer Verein; € 54

Geologie für Alle

● **Vulkanismus**

Welche Vulkantypen gibt es? Warum? Was passiert bei einem Vulkanausbruch? Was für Vulkangesteine gibt es? Wie unterscheiden sie sich voneinander? Woher kommt das Magma? Warum sind Vulkane nicht immer aktiv? Was wussten wir in der Vergangenheit über Vulkanismus und Vulkangesteine? Was wissen wir heute – und was wissen wir auch heute noch nicht? Welche Vulkantypen und Vulkane sind besonders gefährlich? Wie können wir Vulkanausbrüche vorhersagen oder sogar verhindern? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese Fragen – und alle weiteren, die Sie zum Thema Vulkanismus haben. Vulkangesteine und deren Untersuchung lernen Sie mit Anschauungsmaterial und kleinen Experimenten näher kennen.

Bitte mitbringen: Lupe (falls vorhanden)

0406-02 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Okt. + 14. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 20

● **Die Umgebung von Frankfurt am Main – Vortrag und Exkursion**

Im Einführungsvortrag erhalten Sie am ersten Kurstag einen Überblick über die Gesteine sowie die geologische Entwicklung der Umgebung von Frankfurt. Zunächst geht es um die großräumigen Strukturen wie den Oberrheingraben und den Taunus im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas vom Erdaltertum bis heute. Anschließend erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. In einer geologischen Wanderung lernen Sie am nächsten Tag geologische Arbeitsmethoden im Gelände kennen und erfahren mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse an einem konkreten Beispiel.

Zur Wanderung werden gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen.
Bitte mitbringen: Lupe, Kompass (falls vorhanden)
Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

0406-04 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 40

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

Weihnachtszauberei

Die Weihnachtszeit ist wohl die leckerste und wohlriechenste Zeit des Jahres. Was wäre diese Zeit auch ohne Adventskranz, Tannenbaum, Tee und Plätzchen? Aber wie riecht und schmeckt der Mensch eigentlich? Wie können wir Anis- und Zimtaromen untersuchen? Welche Gefahr kann von Kerzen ausgehen? Sind Spiegel für die Welt voll Funkeln und Glitzer verantwortlich? Um das zu untersuchen braucht es heute wie früher die Chemie, Biologie und die Physik. Im Labor haben die Teilnehmenden Gelegenheit, selbst zu experimentieren und Antworten auf die oben gestellten Fragen zu finden. Einiges, was im Labor hergestellt wird, kann von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden. Mit Sicherheit sehen sie den „Weihnachtszauber" dann mit anderen Augen!

Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird.
Zusatzkosten: € 3 Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der Goethe-Universität Frankfurt am Main

0406-06 Nord
Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 15

siehe auch: Out of the box: Machen Quanten frei? Unser Einfluss auf die Realität., 0805-51

Politik,Geschichte, Recht

Politik

Zukunftswerkstatt Europa

NEU im Programm

Herausforderungen und Visionen

Wie könnte Europa in 10 Jahren aussehen? Welche Chancen, welche Risiken gibt es? Ob Klimawandel, Finanzkrise, Sozial- und Steuerpolitik oder Migration – viele Themen gilt es gemeinsam zu erörtern und demokratische Entscheidungen zu treffen. Die Mitgliedsländer der Europäischen Union stecken in komplexen Verhandlungen über eine gemeinsame politische Linie. Während im ersten Teil der Veranstaltung der gegenwärtige Zustand der EU beleuchtet wird, wird im zweiten Teil nach den Visionen für Europa gefragt. Diskutieren Sie mit: Wie stellen Sie sich ein Europa der Zukunft vor?

Die Veranstaltung findet begleitend zur Ausstellung „Europa! Unsere Zukunft!" (2. – 22. September im Foyer des VHS-Zentrums Nord) statt.

0701-50 Nord *Julia Dupont*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Sep. + 12. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 24

Gesellschaftspolitischer Stammtisch

Über viele Dinge sind wir geteilter Meinung und das ist gut so! Wichtig ist es darüber in den Dialog zu treten. Der Stammtisch lädt alle Interessierten ein, über aktuelle Themen zu diskutieren und sich zu informieren, beispielsweise über Umweltschutz, Mitbestimmung, Digitalisierung, Bildung, Mobilität oder Bürgerinitiativen. Wir treffen uns wöchentlich im Café Albatros in Bockenheim und diskutieren – was gerade wichtig ist und wieso, was wir darüber wissen, was das heißt und wie es uns betrifft. Nach einem fachlich fundierten thematischen Input ist die Runde offen für Diskussionen und Argumente jeder Art. Es ist kein Vorwissen nötig. Dumme Fragen gibt es nicht. Gefragt sind Interesse, Neugier und die Lust auf gemeinsamen Austausch.

Zusatzkosten: Mindestverzehr ein Getränk

0701-55 *Fabian Jellonnek*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 01. Okt., 5x**
Treffpunkt: Café & Bar Celona Frankfurt, Holzgraben 31; € 45

Demokratie und Konservatismus in Deutschland seit 1982

NEU im Programm

Eine aktuelle Studie untersucht die Wechselwirkungen zwischen beiden Bereichen. Ausgangspunkt sind die Theorien von Edmund Burke (1729–1797), einem englischen Philosophen und Politiker zur Zeit der Aufklärung. Darauf aufbauend wird ein Thema unserer Betrachtungen das Schlaglicht auf „1968 und die konservative Kritik" werfen. Weiterhin wird der Streit zwischen Neokonservatismus und Kritischer Theorie um Werteverfall, Historikerstreit oder die Neue Rechte Gegenstand des Diskurses sein. Unter besonderer Berücksichtigung des umfangreichsten Kapitels, „Merkel. Die Krisen-Kanzlerin", wollen wir gemeinsam die Studie genau lesen, sie vertiefend reflektieren und fair bewerten.

Bitte mitbringen: Thomas Biebricher, Geistig-moralische Wende. Die Erschöpfung des deutschen Konservatismus, Matthes & Seitz, Berlin 2019, 317 S., € 28

0701-56 *Hermann Vornoff*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Okt. – 04. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Wohnen wie gewohnt?

NEU im Programm

Innovative Wohnformen in Frankfurt am Main

Das Interesse an nachbarschaftlichem Miteinander und Beteiligung an der Planung wächst stetig. Auch in Frankfurt steigt die Zahl der innovativen Wohnformen. Dafür sind Wohnhäuser meist anders organisiert: Welche Architektur ist sinnvoll und warum sind Rechtsformen wie Genossenschaften oder Mietshäuser Syndikat wichtig? Vielleicht ist dieser Abend mit drei Kurzvorträgen und Zeit zum Austausch auch ein Start zur Realisierung Ihrer Wohnwünsche?

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen vertreten durch Birgit Kasper. Weitere Referent/-innen: Mario Como, Vertreter des Mietshäuser Syndikats; Prof. Marion Goerdt, Lehrstuhl für Architektur an der Universität Trier

0701-57
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Seenotrettung als europäische Herausforderung des Zusammenhalts

NEU im Programm

Was geht uns das an?

Wir können jeden Tag lesen, dass tausende Menschen auf dem Mittelmeer ihr Leben verloren haben

und noch verlieren. Gleichzeitig werden Schiffe der zivilen Seenotrettung blockiert und dürfen nicht auslaufen. Die SEEBRÜCKE ist eine internationale Bewegung, getragen von verschiedenen Bündnissen und Akteur/-innen der Zivilgesellschaft. Sie setzt sich für sichere Fluchtwege, eine Entkriminalisierung der Seenotrettung und eine menschenwürdige Aufnahme der Menschen, die fliehen mussten oder noch auf der Flucht sind, ein. Ethische, politische und rechtliche Fragen in Bezug auf Seenotrettung werden europaweit diskutiert. Die Gruppe SEEBRÜCKE FRANKFURT gibt Einblicke in die aktuelle Situation auf dem Mittelmeer und in ihre Arbeit. Wir laden Sie ein, die Kontroverse im Agieren rund um verschiedene Aspekte der Seenotrettung kritisch zu reflektieren.

0701-58
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frauen in Bewegung – Schlaglicht Iran

NEU im Programm

Die iranische Frauenbewegung entsteht zu einem Zeitpunkt, zu dem es auch in Europa und Amerika ähnliche Bewegungen gibt. Die Anstöße erfolgen durch die Konfrontation mit den Kämpfen westlicher Frauen für Gleichberechtigung im späten 19. Jahrhundert und auch durch die iranische konstitutionelle Revolution von 1905 bis 1911. Die iranischen Frauen lassen sich während der letzten hundert Jahre in ihren Emanzipationsbestrebungen auch durch die unterschiedlichen gesellschaftlichen Machtverhältnisse im Iran nicht aufhalten. Sie wissen, dass sich die iranische Frauenbewegung in einem Spagat zwischen liberalen und demokratischen Reformbewegungen auf der einen und der Kompatibilität mit der Tradition, Religion und Regierung auf der anderen Seite befindet.

0701-59 Nord *Mahshid Najafi*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Demokratie in Europa

NEU im Programm

Finanzkrisen, Brexit, Rechtsruck – die zahlreichen Baustellen eines gemeinsamen Europas werden seit Jahren nicht weniger. Eine Erklärung, die in den aktuellen Debatten um die Zukunft Europas immer wieder genannt wird, sei der Rückgang an demokratischer Partizipation, der sich u.a. in stetig sinkenden Wahlbeteiligungen äußere. Während einige Experten/-innen das Zeitalter der westlichen liberalen Demokratie als „abgelaufen" deklarieren, postulieren andere deren Transformation und sehen in den derzeitigen Krisenphänomenen geradezu eine Chance für einen strukturellen demokratischen Wandel in Europa. Im Kurs wollen wir uns über dieses Spannungsverhältnis austauschen und erörtern, welche Möglichkeiten wir haben, resignierten Verfallsszenarien fruchtbare Handlungsmotive entgegenzusetzen.

0701-60 *Julia Dupont*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Geschichte

Der 9. November

NEU im Programm

Da auf dieses Datum eine Reihe von Ereignissen fällt, die in der Geschichte Deutschlands Wendepunkte markierten, wird der 9. November auch als Schicksalstag der Deutschen bezeichnet. Der Tag steht für den Beginn der ersten deutschen Republik, das Pogrom gegen die jüdische Bevölkerung und den Fall der Berliner Mauer, der sich zum dreißigsten Mal jährt. Es werden die Ereignisse des 9. November historisch beleuchtet und in ihrer politischen Dimension bis heute dargestellt.

0702-50 West *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 15

Religionskonflikte und Glaubenskriege

Glaubenskriege gehören zu den mörderischsten Konflikten in der Geschichte, und bis heute dienen „Kreuzzüge" und „Heilige Kriege" weltweit als Begründungen für Kriege und Bürgerkriege. An Beispielen aus der europäischen Geschichte sollen Antworten auf zentrale Fragen gesucht werden:

- Mit welchen Zielen und mit welchen Resultaten werden Religionskriege geführt?
- Wer sind ihre Akteure, was ist deren Selbstverständnis?
- Wie vermischen sich ideologischer Eifer, ökonomische und machtpolitische Interessen?
- Und: wie lässt sich Frieden herstellen, wenn für Glaubensfragen, für innerste Überzeugungen gekämpft und gelitten wurde?

Im Zentrum wird der 30-jährige Krieg stehen, der vor 400 Jahren beendet wurde, weitere Beispiele können gerne nach Interesse eingebracht werden. Vielleicht erlaubt die historische Distanz eine unverstellte Analyse.

0702-52 *Wulf-Diethard Kisling*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 02. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Geschichte Regional

Die Frankfurter Wallanlagen

Ein Lichtbildvortrag

Der grüne Ring rund um die Frankfurter Innenstadt bildet die mittelalterliche Stadtbefestigung ab und lässt erahnen, wie Frankfurt seit dem 14. bis Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Auch am Main entlang verliefen die Stadtmauern mit Türmen, Toren und Pforten. Infolge der Veränderungen des Stadtbildes seit Beginn des 19. Jahrhunderts ist dies allerdings kaum mehr erkennbar – von einigen Ausnahmen abgesehen. Was im Verlauf der Jahrhunderte dort alles geschehen ist und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat, ist Thema des Vortrags. Sie erhalten einen Überblick über die Geschichte der Frankfurter Stadtbefestigung und begeben sich auf einen virtuellen Spaziergang rund um die Frankfurter Innenstadt.

0703-54 Nord *Brigitte Holdinghausen*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Familienforschung

Auf den Spuren der Ahnen: Familienforschung im Institut für Stadtgeschichte

Sie wollen herausfinden, wer Ihre Vorfahren waren und einen Familienstammbaum erstellen? Wir bieten Ihnen eine Starthilfe und stellen Ihnen „typische" Quellen für die Familienforschung vor. Sie erfahren, welche Informationen Sie in den Archivalien recherchieren können und welche Inhalte eine Anfrage ans Archiv enthalten sollte. Es wird hilfreiche Literatur vorgestellt und kurz auf andere Behörden,

Treffpunkt Rothschildpark

Inspirierende, interessante und vielfältige Angebote.

Unser Programm finden Sie unter: www.buergerinstitut.de

BÜRGER INSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT - SEIT 1899

Bürgerinstitut e.V.
Treffpunkt Rothschildpark
Oberlindau 20 · 60323 Frankfurt am Main

Anmeldungen unter:
Telefon: (069) 972017-40
E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Einrichtungen und Webseiten eingegangen, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen könnten. Der Schwerpunkt wird auf Dokumenten des 19. und 20. Jahrhunderts liegen. Am Ende der Veranstaltung bietet sich die Gelegenheit, auf Fragen zur Vorgehensweise bei Ihrer Familienforschung einzugehen.

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0703-56 *Dr. Alexandra Lutz; Sandra Jahnke*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Nov. – 18. Nov., 3x**
Treffpunkt: Foyer des Karmeliterklosters, Münzgasse 9; € 24

Auf den Spuren von Preungesheim

NEU im Programm

Das „Museum an der Kreuzkirche" im 1741 erbauten „Alten Pfarrhaus" neben der Kreuzkirche liegt mitten im Frankfurter Stadtteil Preungesheim. Hier lässt sich die vielfältige Stadtteilgeschichte bis 772 zurückverfolgen. Frau Anneliese Gad ist Mitinitiatorin des Museums und Vorsitzende des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins und wird Sie durch die archäologischen Funde und Bestände des Museums führen und Ihnen einen Einblick in die Historie des Stadtteils und seiner Bewohner/-innen geben. Diese forschen auch selbst aktiv: Die Herkunft der eigenen Familie, die Entstehung von Siedlungen und Straßennamen, Schicksale von Betrieben, Geschäften, Tanzsälen, Kinos. All dies lässt sich im Stadtteilmuseum Preungesheim entdecken und bei Bedarf in einem Ausklang im Weinkeller noch vertiefen.

0703-58 Nord *Anneliese Gad*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Treffpunkt: Museum an der Kreuzkirche, Weinstraße 27; € 10

Archäologie

Das antike Rom – Rekonstruktion einer Metropole

NEU im Programm

Rom im Jahr 315 n.Chr.! Die Kaiserfora, das Colosseum, die Basiliken, Rednertribünen und Tempel auf dem Forum Romanum, die Kaiserpaläste auf dem Palatin, der Circus Maximus und schließlich die Kaiserthermen. Der bildreiche Vortrag zeigt die berühmten Spuren der römischen Kaiserzeit – angefangen bei Augustus und seinem Mausoleum über die Bauten von Trajans Star-Architekten Apollodoros von Damaskus bis hin zum Triumphbogen des Konstantin. Auch neue Erkenntnisse und Forschungsansätze werden den Teilnehmenden vorgestellt und nachvollziehbar erläutert.

0704-50 Nord *Mario Becker*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Archäologie vor unserer Haustüre

NEU im Programm

Ausflüge in die Vergangenheit

Keine Autostunde entfernt von Frankfurt endet die Präsentation archäologischer Anlagen im Rhein-Main-Gebiet. Grabhügel der Bronze- und Hallstattzeit im Frankfurter Stadtwald, der keltische Fürstensitz am Glauberg oder die römische Palastvilla bei Bad Kreuznach: Der Vortrag zeigt archäologische Denkmäler unserer Region und stellt sie in einem historischen Zusammenhang vor. Die Bandbreite reicht von frühgeschichtlichen Anlagen bis hin zu spätmittelalterlichen Denkmälern, die nicht immer bekannt sein dürften.

0704-52 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis in hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

Im nächsten Halbjahr erfahren sie Wissenswertes rund um die Themen Erbrecht und Scheidungsrecht. Die Kurse finden jeweils halbjährlich im Wechsel statt.

● **Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung**

Es ist für viele Menschen ein erstrebenswertes Ziel, Wohnungseigentum zu besitzen. Wohnungseigentümer/-innen bzw. diejenigen, die es werden wollen, sollten sich darüber im Klaren sein, dass mit dem Erwerb einer Wohnung eine besondere Form des Eigentums verbunden ist, wonach sich auch die Rechte und Pflichten der Eigentümer/-innen richten.

Themen:
- Grundlagen
- Begründung von Wohnungseigentum
- Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers
- Verwaltung des Wohnungseigentums

0706-02 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **07. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 38

● **Betreuungsrecht**

Bereits seit 1992 gilt das Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflegschaft und Entmündigung sind abgeschafft. An ihre Stelle ist die Betreuung getreten. Im Vordergrund der Betreuung steht nunmehr das persönliche Wohlergehen der Betroffenen. Sie sollen, soweit es möglich ist, selbst über sich bestimmen können. Nur in den Fällen, in denen sich Betroffene nicht selbst helfen können, bietet ihnen das Gesetz die notwendige Fürsorge und den notwendigen Schutz.

Themen:
- Voraussetzung der Betreuung
- Aufgabenkreis der Betreuenden
- Unterbringung der Betreuten
- Tod des Betreuten
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht

0706-04 West *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Mietrecht für Einsteiger/-innen

NEU im Programm

Schwerpunktthema Miethöhe

Es soll ein Überblick für Mieter/-innen über Grundlagen des Mietrechts gegeben werden, die insbesondere den Umgang mit Mieterhöhungen betreffen. Wann darf der Vermieter die Miete erhöhen? Was ist die ortsübliche Vergleichsmiete und wie funktioniert der Frankfurter Mietspiegel? Außerdem stellen wir den Online-Mietspiegelrechner des Vereins Mieter helfen Mietern vor, der es Mieter/-innen ermöglicht eine erste Einschätzung zu bekommen, ob vom Vermieter eine Mieterhöhung verlangt werden darf. Gemeinsam wollen wir Sie dafür fit machen, Ihre Rechte im Mietverhältnis wahrzunehmen.

In Kooperation mit MIETER HELFEN MIETERN Frankfurt e.V.

0706-06 Nord
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

siehe auch: Vorsorgerecht im Programm „Aktiv im Alter", 7105-50

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie soll das Vertrauen der Bürger in die Justiz stärken und zu einer lebensnahen Rechtsprechung beitragen. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen damit eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Sie werden nach dem Gerichtsverfassungsgesetz alle fünf Jahre gewählt.

Beide Abendkurse verstehen sich als Informationsveranstaltungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen.. Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt.

In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

- **Untersuchungs- und Strafhaft mit Strafvollstreckung**

Es soll zunächst ein Überblick über die Untersuchungs- und Strafhaft gegeben werden (U-Haftgründe, Strafvollstreckung von rechtskräftigen Freiheitsstrafen, Aussetzung von Reststrafen zur Bewährung).

An einem Folgetag soll tagsüber ein Besuch einer JVA angeboten werden.

0707-50 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

- **Das Strafensystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung**

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

0707-55 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Religion, Philosophie

Religion und Spiritualität

Glaube im 21. Jahrhundert

Attraktiv und zeitgemäß?

NEU im Programm

Anders als es im 20. Jahrhundert den Anschein hatte, wird die Gesellschaft nicht immer religionsloser. Vielmehr scheint Religion in bestimmten Formen und Kreisen sogar an Attraktivität zu gewinnen. Die institutionalisierten Kirchen befinden sich jedoch in einer zunehmenden Krise. Diese Veranstaltung will einen Überblick geben über die verschiedenen Formen, in denen Religion heute ausgeübt wird. Sie fragt nach den Konsequenzen dieser Entwicklung für die Kirchen, geht es doch letztendlich um die Zukunft der Institution Kirche und ihr Verhältnis zur Religion bzw. zu den Religionen.

0801-51 *Helga Ranis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Muslime in Frankfurt

Religionskultur und Integrationskonzepte

NEU im Programm

Hier lebende muslimische Einwanderer und ihre Nachkommen gehören seit Jahrzehnten fest zum deutschen Alltag. Im Rahmen des Bildungsurlaubs setzen sich die Teilnehmenden mit der bunten facettenreichen Welt des Islam auseinander. Gemeinsam mit einer Religionswissenschaftlerin werden sowohl die Glaubensinhalte und Quellen des Islam, als auch die gelebte Religionskultur der Muslime unter die Lupe genommen. Darüber hinaus werden die vielfältigen Formen der muslimischen Identität in Deutschland sowie die damit zusammenhängenden politischen, demographischen und sozialen Faktoren erforscht und gemeinsam diskutiert. Exkursionen in Frankfurter Moscheen ermöglichen direkten Dialog und Austausch mit Muslimen.

0801-53 BU *Dr. Natalia Diefenbach*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Einzug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben.

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

- **Krankheit – Unheil oder Herausforderung? Eine buddhistische Perspektive**

Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind die Leiden, die unerbittlich auf die Vergänglichkeit aller Phänomene hinweisen und existentieller Natur sind. Doch wie sollen wir mit ihnen umgehen? Krankheit versteht der Buddhismus als einen Kampf zwischen dem Buddha und den – metaphorisch gesprochen – teuflischen Kräften. Sie kann uns an einen Scheidepunkt unseres Lebens bringen, der in Richtung Hölle, Verzweiflung, Verbitterung und Resignation führt, oder aber zu einer Anlaufbahn für eine Vertiefung und Vervollkommnung unseres Lebens wird.

0802-51 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

- **Die neun Bewusstseinsschichten**

Unsere fünf Sinne und das Bewusstsein kennen wir, vom Unbewussten wissen wir seit Sigmund Freud. Dass es darüber hinaus ein kollektives Unterbewusstes gibt, können wir von C.G. Jung lernen. Doch was verbirgt sich hinter einer neunten Bewusstseinsschicht? Der Buddhismus geht davon aus, dass die Buddhanatur als ein grundlegendes und universelles Bewusstsein den Wesenskern unseres Lebens bildet. Er zeigt einen Weg, wie Menschen sich durch Zugang zur neunten Bewusstseinsschicht von den Fesseln ihres Schicksals befreien können.

0802-52 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

- **Vom verlorenen Sohn (Parabeln aus dem Lotus-Sutra)**

Sieben Parabeln im Lotus-Sutra weisen auf bildhafte und spannend bis dramatische Weise darauf hin: Allem Leben wohnt die Buddhaschaft bereits inne. In diesem Halbjahr studieren wir die zweite Parabel und erfahren anhand der Geschichte eines gekidnappten Kindes und seines reichen Vaters, welche

Wege es nehmen kann, bis Menschen ihren wahren Wert und ihre – aus buddhistischer Sicht – grundlegende Identität erkennen können.

0802-53 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Weisheitsmeditation**

Meditation ist heute vielen Menschen bekannt als Methode, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Wie kann man lernen zu meditieren und wie unterscheiden sich die verschiedenen Formen der Meditation? Hat Meditation etwas mit Religion oder Spiritualität zu tun? Was ist das Besondere an der buddhistischen Vipassana- oder Weisheitsmeditation?

0802-55 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: Vipassana-Meditation, 3263-51

● **Hass überwinden**

Hass ist ein Thema, das die Menschheitsgeschichte prägt. Ohne Hass gäbe es weniger Gewalt auf der Welt. Aber wodurch entsteht Hass? Was geschieht, wenn wir hassen? Gibt es Wege, Hass zu überwinden? Welche Antworten hat der Buddhismus auf diese Fragen?

0802-56 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Out of the Box: Schicksal und Freiheit

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen?

In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen.

Dieses Halbjahr öffnen wir den Raum zwischen Schicksal und Freiheit.

- Gibt es eine unausweichliche Bestimmung?
- Welche Rolle spielen unsere Entscheidungen im Hinblick auf Schicksal?
- Können wir Freiheit durch das Eingebunden-Sein in ein großes Ganzes erfahren?

Freuen Sie sich auf philosophische, psychologische, christliche, karmische, physikalische und ganz persönliche Einsichten.

● **Schicksal als Sprungbrett für unsere Freiheit. Victor Frankls Philosophie des Sinns**

Welche Freiheit haben wir, im Umgang mit unserem Schicksal? Was bedeutet Sinn und wie können wir diesen in unserem Leben finden? Der Psychiater Victor Frankl überlebte als junger Mann in den Konzentrationslagern die Nazi-Diktatur. Auf beeindruckende Weise gibt er ein Beispiel für die Freiheit und Kraft des menschlichen Geistes, selbst unter schwersten Umständen eine Wahl für das Leben zu treffen. Wir Menschen streben in erster Linie nach Sinn, und dieser ist es, der uns im Leben auch durch schwere Schicksale leitet, denn: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie." Von unseren Freiheitsspielräumen, unserer Verantwortung und von den Möglichkeiten, Sinn zu finden, erfahren wir an diesem Abend.

0803-51 *Viola Behr*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Schicksal, Karma und Freiheit**

Kommt das Schicksal über uns oder liegt es in unserer eigenen Hand? Wann gilt es Mut aufzubringen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für diese zu übernehmen? Wann dürfen wir uns dem Lebensfluss anvertrauen, um Gelassenheit und Freiheit zu erfahren? Was heißt es, das Schicksal anzunehmen, was, das Schicksal zu gestalten? Wir fragen nach unserer persönlichen Freiheit im Dialog mit einem katholischen Theologen und einem buddhistischen Lehrmeister.

0804-51 *Yoshiharu Matsuno; Bernd Strack*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Machen Quanten frei? Unser Einfluss auf die Realität.**

Naturgesetze bestimmen unser Leben. Aber können wir sie durch unseren Willen beeinflussen? Lassen sich durch eine veränderte Ausrichtung unserer Gedanken und Aufmerksamkeit neue Möglichkeiten in der Welt manifestieren? Der Biologe Dr. Stephan Krall entführt uns in die Welt der Quantenphysik. Diese ist nicht nur die am besten erforschte Teildisziplin der Physik, sondern auch die erste, die uns Freiheitsgrade einräumt. Der Vortrag mit anschließendem Gespräch stellt das Verhältnis von Geist und Materie zur Diskussion.

0805-51 *Dr. Stephan Krall*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Und trotzdem Ja zum Leben sagen: Drei Menschen berichten**

Wir alle kennen Momente und Phasen des Zweifelns, der Dunkelheit, des Haderns. Immer wieder sind wir aufgefordert Mut zu fassen und unserem Dasein Sinn zu verleihen. Wie gelingt es, trotz Herausforderungen, schwieriger Ausgangsbedingungen oder Schicksalsschläge das Leben zu bejahen? Kann Leiden sogar zu einem Motor für die eigene Entwicklung werden und zu einem Leben in tieferer Dankbarkeit und Fülle führen? Was gibt Menschen die Kraft, sich aus einer anfänglichen Hilflosigkeit heraus zu einer Person zu entwickeln, die andere Menschen ermutigt? Wir schließen unsere Reihe zum Thema „Schicksal und Freiheit" mit der persönlichen Erfahrung dreier Menschen, die angesichts einer schweren Krankheit, einer Suchtstörung und dem Suizid naher Angehöriger, Dunkelheit in Licht verwandeln.

0806-51
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: Veranstaltungen im Programm Trialog der Religionen, 0101-51 bis 0101-62

Einführung in den japanischen Sencha-Teeweg

NEU im Programm

Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Blatt-Tee (Sencha, Gyokuro, Bancha, Hojich). Dieser Weg lässt sich bis ins 18. Jh. zurückverfolgen und unterscheidet sich in Zubereitung, Gerätschaften und Geschichte von dem Sado oder Cha-no-yu genannten Teeweg. Die Kunst der japanischen Teezubereitung wird als Übungsweg, Lebensweg oder Weg nach Innen verstanden. Die große Bedeutung, die der Haltungs- und Bewegungsform zugemessen wird, sollte nicht als Ausdruck einer starren, leblosen Formalisierung missverstanden werden. Vielmehr ist die Form Übungsmittel zur Körper- und Bewusstseinsschulung. Das bedeutet: eine richtig geübte (gelebte) Form birgt die Möglichkeit größerer Freiheit und wirkt lebendig. Die Schönheit ganz einfacher Bewegungen und Haltungen, die man beim Betrachten empfindet, entsteht vielleicht aus dieser inneren Freiheit ... Es werden die Formen der Zubereitung der verschiedenen Teesorten vorgestellt.

0807-51 *Matthias Stettler*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16,50, Mat. Kosten € 4

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

NEU im Programm

Im 12. Jahrhundert gelangte der Tee von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn, um Energie und Konzentration bei der Meditation zu erlangen. Zweihundert Jahre später fand der Tee seinen Weg in die Gesellschaft und verband sich im 16. Jahrhundert mit der Zen-Philosophie. Die Kunst der Teezubereitung wurde mit seinen vier Prinzipien: Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung und Erläuterungen zum japanischen Schönheitsverständ-

nis und den Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten, begeben wir uns durch die ritualhafte Handhabung der Utensilien, durch Haltung, Atmung und Sammlung auf einen Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe.

0807-52 *Matthias Stettler*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16,50, Mat. Kosten € 4

siehe auch:
- Haiku – Die Kunst der siebzehn Silben, 2104-75
- Ikebana, 2610-50 bis -52
- Oase der Ruhe – Planung eines asiatischen Gartens, 2611-20

Philosophie

Philosophie in zwei Tagen

Hier lernen Sie exemplarisch wichtige Personen, Stationen und Positionen der Philosophiegeschichte kennen. Beginnend mit Sokrates und seinen Zeitgenossen im alten Griechenland begegnen wir lateinischen Philosophen wie Seneca, machen Halt im Mittelalter beim Erzbischof Anselm von Canterbury mit seinem ontologischen Gottesbeweis und gelangen zu Kant und Hegel in der Neuzeit. Weiter geht es zu Marx, Nietzsche und anderen Denkern des 19. Jahrhunderts bevor wir im 20. Jahrhundert beim Existenzialismus ankommen. Unsere Reise endet bei zeitgenössischen Vertretern wie Jürgen Habermas, Martha Nussbaum und Judith Butler. Vorträge und die gemeinsame Lektüre relevanter Texte führen uns durch die Geschichte der Philosophie.

Sie werden rechtzeitig über die zu lesenden Texte informiert.

0810-51 *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 14. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Max Weber

NEU im Programm

Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus

Zwischen der protestantischen Ethik und dem Beginn der Industrialisierung bzw. des Kapitalismus besteht nach Weber ein enger Zusammenhang. Er vertritt die These, dass Industrialisierung und moderner Kapitalismus auf der Ethik und Weltanschauung der Protestanten, insbesondere der Calvinisten basieren. Diese Schrift zählt zu den wichtigsten Beiträgen Max Webers zur Soziologie und ist ein grundlegendes Werk der Religionssoziologie.

Zur Vorbereitung auf das Seminar wird die Lektüre der Schrift empfohlen (Reclam Verlag, ca. € 8).

0810-52 *Helga Ranis*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Lebenswelt und Willensfreiheit

NEU im Programm

Die Kontroverse um das Verhältnis von Gehirn und Geist, unter der Überschrift „Willensfreiheit" ausgetragen, ist noch nicht beigelegt. Viele Denker meinen, wir wären fremdbestimmt, wenn das Gehirn unser wirkliches Denkorgan wäre. Doch kann uns unser Körper tatsächlich so fremd sein, dass wir seinetwegen um unsere Freiheit fürchten müssten? In diesem Kurs wollen wir uns dem Thema sozusagen nochmal von Anfang an nähern, indem wir einfach zuerst untersuchen, wie wir uns im echten Leben unsere Gedanken „machen". Diese Betrachtung liefert Argumente dafür, dass das Gehirn doch der Ort unseres Denkens sein muss, dass aber daraus keinerlei Einschränkungen individueller Urheberschaft und sozialer Verantwortung abzuleiten sind. Und wir haben immer die Freiheit, gemäß unserer Gründe zu handeln.

0810-54 *Dr. Andreas Eisenrauch*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Themenreihe „Psychoanalyse und Identität"

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von „Identität" sprechen? Was bestimmt unser Gefühl von Identität? Wie verändert sich unsere Identität im Lebenslauf? Welche individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen stellen unser Identitätsgefühl in Frage, erschüttern es oder bereichern es? Wie wirken sich verändernde oder auflösende familiäre Strukturen, das Internet, mediale Selbstinszenierungen aus, wie die Freiheit und scheinbare Beliebigkeit der Definition des eigenen Geschlechts, wie die anhaltenden Migrationsbewegungen in der globalisierten Welt? Aus Psychoanalytischer Perspektive fragen wir nach den Grundlagen menschlicher Identität mit den Chancen und Risiken ihrer Entwicklung. Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, und alle sind eingeladen mitzudenken.

Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)
Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen

Psychoanalyse, Gesellschaft und Individuum im Wandel

In memoriam Dr. Udo Künzel: 28 Jahre Psychoanalytische Freitagsrunde Frankfurt. Rückblick und Zukunft.

Die Psychoanalytische Freitagsrunde an der Volkshochschule Frankfurt wird fortgeführt. Zur Eröffnung des Semesterprogramms in Gedenken an den Begründer, Organisator und Moderator der Psychoanalytischen Freitagsrunde, Dr. Udo Künzel, werden die Entstehung und der Stellenwert dieser von ihm initiierten und in der BRD übrigens einzigartigen VHS-Reihe dargelegt. Entlang der im Verlauf der Jahre in der Reihe behandelten Themen wird deren Verbindung mit bedeutsamen Entwicklungen der Theorie und Praxis der Psychoanalyse dargestellt.

Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin (DPV/IPV), niedergelassen in eigener Praxis.

1001-51
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Autorität und Aggressivität der Väter

Über die Veränderungen der Vaterschaft

Seit dem Verlust der patriarchalen Selbstgewissheit sind Männer auf der Suche nach einem schlüssigen Selbstbild. Daraus resultieren sehr unterschiedliche Entwürfe zur Vaterschaft und oft auch eine Orientierungslosigkeit: Partnerschaft ist angesagt, Autorität ist zunehmend verpönt und manchmal scheint Vaterschaft insgesamt für überflüssig gehalten zu werden. Ein psychodynamischer Zugang und eine entwicklungspsychologische Perspektive ermöglichen dagegen einen differenzierten Zugang zu einem umfassend angelegten Vaterbild.

Dr. phil. Hans-Geert Metzger, Dipl. Psych., Psychoanalytiker (DPV), niedergelassen in eigener Praxis. Schwerpunkt: Konfliktbereiche der männlichen Identität und der Bedeutung des Vaters, auch in neuen familiären Konstellationen mit reproduktionsmedizinischer Beteiligung.

1001-52
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Zur Entwicklung der Geschlechtsidentität

Die sexuelle Identität besteht aus zwei miteinander verschränkten Komponenten: sexuelle Orientierung (wen oder was begehre ich?) und Geschlechtsidentität (als was begehre ich – als Mann oder als Frau?). Der Vortrag konzentriert sich auf die Entwicklungspsychologie der Geschlechtsidentität und wird auch untersuchen, wie sich Bisexualität bei heterosexuell lebenden Menschen auswirkt und welche Chancen und Risiken in den jeweiligen Entwicklungen stecken.

Dr. phil. Elisabeth Imhorst, Köln, Dipl.-Psych., Psychoanalytikerin und Lehranalytikerin (DPV/IPA). Schwerpunkt: Fragen der sexuellen Entwicklung. Letzte Veröffentlichung: (2019). Wir wären so gerne eindeutig! Gender. Geschlecht. Identität. Im Tagungsband der DGPT-Jahrestagung 2018 in Lindau. Gießen: Psychosozial-Verlag.

1001-53
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Ich werde gesehen, also bin ich!

Eine Identitätsformel der zeitgenössischen Mediengesellschaft

Im digitalen Zeitalter nutzen immer mehr Menschen die neuen Medien zur persönlichen Selbstdarstellung – stets in der Hoffnung auf soziale Resonanz. Denn im Unbewussten dient das Internet nicht zuletzt der Suche nach persönlicher Bestätigung, Anerkennung und Identität: Ich werde gesehen, also bin ich! Diese Identitätsformel der Gegenwart wird aus Sicht einer zeitgemäßen Psychoanalyse beleuchtet, welche die Beziehung des Einzelnen zu sich selbst und zu seiner Lebenswelt aufklärt.

Dr. rer. med. habil. Martin Altmeyer, Dipl. Psych., Supervisor (BdP). Letzte Veröffentlichung: (2016) Auf der Suche nach Resonanz. Wie sich das Seelenleben in der digitalen Moderne verändert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. (2. Auflage 2016).

1001-54
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Multikulturelle Identität

Die kulturellen Divergenzen inner- und außerfamiliärer gesellschaftlicher Umwelt führen nicht selten zur Erschaffung paralleler Kulturlandschaften, welche die Entwicklung einer stabilen Identität erschweren. Über die Ursachen und den Umgang mit diesen scheinbar unvereinbaren Identitäten wird referiert und diskutiert.

Dipl. Psych. Mahrokh Charlier, Psychoanalytikerin (DPV/IPV), Gruppenanalytikerin und Supervisorin, niedergelassen in eigener Praxis. Forschungsschwerpunkte: Kulturtheorie, Religionswissenschaft, Ethnopsychoanalyse und Migration. Publikationen u.a.: Religion und Fanatismus HG M. Leutzinger-Bohleber und P.G. Klumbies; Migration, Flucht und Kindesentwicklung HG C. Burkhardt-Mußmann und F. Dammasch

1001-55
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **29. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Identitätsentwicklung im Alter

Niemals zuvor in der Menschheitsgeschichte sind so viele Menschen so alt geworden. Altersrealitäten und Altersbilder verändern sich, die Unterschiede zwischen „jungen Alten" und Hochaltrigen sind groß. Wir sehen das Alter heute als hochdynamische Lebensphase, in der Verlusten und Abbauprozessen, die früher das Bild bestimmten, vielfältige Ressourcen, Kompensations- und Entwicklungsmöglichkeiten gegenüberstehen, die in der Altersphase eine wieder-

holte Überarbeitung der eigenen Identität erfordern; dieser Prozess wird beispielhaft dargestellt.

Dipl. Psych. Christiane Schrader, Psychoanalytikerin (FPI, DPV), Supervisorin, niedergelassen in eigener Praxis. Mitinhaberin des Inst. f. Alterspsychotherapie, gegr. von Prof. H. Radebold.

1001-56
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

In Balance kommen und bleiben

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen!

Tagtäglich strömen viele Anforderungen und Stressoren auf uns ein, die das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele aus der Balance bringen können. Ein tieferes Verständnis für die körperlichen und geistigen Mechanismen bei Stress hilft, die eigene Mitte zu finden und zu stabilisieren. Leicht umsetzbare Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung unterstützen Sie, Ihre Kräfte für gesündere Interaktionen und eine effektivere Problemlösung einzusetzen. Lernen Sie, sich mit einfachen und wirksamen Mitteln wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

1003-51 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Sep. – 23. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

siehe auch: Gesund durch den Alltag – Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen, 3000-51

Focusing oder der inneren Stimme lauschen

NEU im Programm

Intuition ist schön und gut, wenn man sie hat! Doch ist Intuition für jeden von uns verfügbar? Ist der Zugang zu ihr sogar erlernbar? Finden Sie es heraus! Dieser Praxisworkshop führt mit Hilfe der Methode ‚Focusing" systematisch auf die Reise zur eigenen Intuition. Unter günstigen Bedingungen, die Einsichten in unser tieferes Wissen ermöglichen, ist jeder eingeladen, seine ganz eigene Erfahrung zu machen. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen lebendig werden möchte und was für Sie wirklich von Bedeutung ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibzeug

1003-53 **West** *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 37

Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen

Vertiefungsworkshop

Hier bauen wir auf ersten Erfahrungen mit der Methode „Focusing" auf und üben diese Fähigkeit, die sowohl den Verstand als auch unser Körperwissen einbezieht. Denn: Ein Problem nur über den Verstand verstehen und lösen zu wollen, führt häufig nicht zum Erfolg. Wir geraten dann schnell ins Grübeln und drehen uns im Kreis. Im Vertiefungsworkshop beziehen wir Körperwissen und Bauchgefühl in unsere Überlegungen mit ein, und unser Verstand bekommt einen wertvollen Verbündeten. In der Begegnung mit uns selbst können wir neue Einsichten gewinnen.

Bitte ein eigenes Anliegen/Thema mitbringen. Grundkenntnisse im Focusing sind erforderlich.

1003-54 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-63 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Sep. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Den inneren Kritiker zähmen

Freundschaft mit sich selbst schließen

Eine Stimme begleitet uns auf Schritt und Tritt: Der innere Kritiker. Seine nörgelnde, ewig unzufriedene Stimme beurteilt alles was wir tun. Immer hat er etwas auszusetzen, zu kritisieren und zu bemängeln. Er legt seine Finger in offene Wunden, untergräbt unseren Selbstwert, macht uns Angst vor Veränderungen, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, neue Wege zu gehen. Zudem ist er oftmals so überzeugend, dass wir ihm jedes Wort glauben. In Kurzvorträgen und praktischen Übungen lernen Sie Strategien und Methoden kennen, um Ihren inneren Kritiker zu identifizieren und zu zähmen. Wir werden uns vor allem seiner Gegenkraft zuwenden, die heißt: Endlich Freundschaft mit uns selbst schließen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-66 *Sabine Pütz*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

1003-67 **Nord** *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 33

Abnehmen durch Achtsamkeit

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-69 *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
20. Okt. – 12. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 41

1003-70 **Nord** *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 11.00 – 14.00 Uhr,
11. Jan. – 28. Jan., 3x
Nordwestzentrum; € 41

Vertrauen und Lebensfreude leben

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach angenommen und geliebt zu werden. In unserer Kindheit erworbenes

Selbst- und Urvertrauen, trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief in unserem Zellgedächtnis ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind" als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte wiederkehrende Muster ablegen und zu neuen, hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen finden. So finden wir zurück, zu den Quellen unserer Lebensfreude und Intuition. Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf der Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibsachen und ein Foto aus der Kinderzeit
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-72 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
07. Dez. + 08. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Achtsamkeit

Manchmal verlieren wir das Wesentliche aus den Augen und werden von Stress und Hektik dominiert. Das kann Unzufriedenheit schaffen und uns körperlich belasten. Oft überhören wir auch wichtige Botschaften unseres eigenen Körpers und Gemüts, sowie die unserer Mitmenschen. Mit Übungen z.B. aus den Bereichen Imagination und Körperarbeit erproben wir Neues, können zu innerer Ruhe kommen und überraschend neue Sichtweisen erleben und kultivieren. Indem wir uns in Achtsamkeit schulen, können wir inneren Einklang finden und Lebenskraft reaktivieren.

Bitte mitbringen: Decke und/oder Kissen, bequeme Kleidung

1003-76 *Frank Cibulski*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Entspannt ins neue Jahr

Mit Achtsamkeit gut in Beziehung sein

NEU im Programm

Dass Achtsamkeit eine positive Regulation unserer Gesundheit erwirken kann, ist hinlänglich bekannt. Sie lernen in einfachen körperlichen und gedanklichen Übungen, entspannter mit sich selbst und anderen umzugehen. Elemente aus der gewaltfreien Kommunikation sowie Hilfestellungen zur Selbstwahrnehmung erleichtern Ihnen die Eigenwahrnehmung. Wir hinterfragen, welche „Triggerpunkte" wir haben, die unsere Selbstbeherrschung vergessen lassen. Praktische Hilfestellungen zur Selbstregulation werden daraus abgeleitet.

1003-80 *Ilse Eichler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen. So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit. Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs-)Leben geprägt haben,
- mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-52 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

1006-53 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben? Und was kann ich tun, um durch wiederkehrende innere Konflikte nicht in Stress oder in eine Blockade meiner Fähigkeiten zu gelangen? Wie lässt sich beispielsweise ein Gedanke auflösen, der dauerhaft in mir rumort und mir Energie raubt? An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode erforscht, die sich in verschiedenen Anwendungsfeldern empirisch bewährt hat: Introvision. Sie erfahren, wie diese Methode vorgeht und funktioniert. Sie erhalten praktischen Einblick, wie innere Konflikte, Stress und mentale Blockaden schrittweise selbständig aufgelöst und Sie so dauerhaft gelassener werden können. Bereits in den Tagen zwischen den Kurseinheiten können Sie die Methode üben und anwenden.

1006-54 Nord *Antje Weidling*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 21. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 75

1006-55 Nord *Antje Weidling*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 28. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 55

Mit innerer Stärke zu mehr Gelassenheit im Alltag

Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

Kennen Sie auch Menschen, die selbst im größten Stress noch lächeln und vollkommen ruhig bleiben? Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann, die nicht in Panik geraten und sich erst recht nicht über Kleinigkeiten aufregen. Was diese Menschen haben ist etwas, das den meisten von uns fehlt: Gelassenheit. Dieses lebenspraktische Seminar vermittelt Ihnen Einsichten und Strategien zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit. Anhand von einfachen Übungen lernen Sie Ihre Energie produktiv einzusetzen, um Herausforderungen souverän zu meistern.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-58 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

1006-59 Nord *Sabine Pütz*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

siehe auch: Fitness-Boxen, 3572-52

„Weniger ist mehr" – Endlich Zeit für das Wesentliche

Oft nehmen wir uns deutlich mehr persönliche und berufliche Aufgaben und Termine vor, als es uns gut tut. Dabei gehen wir häufig mehr auf andere Menschen ein, als wir das innerlich wollen. Wir leiden unter Überforderung, Anspannung und Stress und reagieren mitunter gereizt auf unsere Umwelt. Im Kurs geht es um die Frage, was wirklich wichtig ist: Wie können wir das „entrümpeln", was uns unnötig belastet, und uns auf unsere wesentlichen Ziele, Bedürfnisse und Wünsche konzentrieren? Wie können wir hierbei Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln?

1006-61 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Arbeit mit dem „Inneren Team"

Berufliche und private Veränderungen finden in kürzeren Abständen statt. Alltagssituationen werden komplexer und die Notwendigkeit Widersprüche auszuhalten nimmt zu. Dies kann als Überforderung erlebt werden. Um eine Klarheit im Auftreten nach außen zu erreichen, ist es wichtig, die eigenen Ambivalenzen zu kennen. Die Arbeit mit dem „Inneren Team" ist hier eine hilfreiche Methode. Nehmen Sie die widerstreitenden „Wortmelder" wahr. Lösen Sie die Spannungen zwischen ihnen auf und kommen Sie auf diese Weise zu einem effektiven, zielgerichteten Auftreten. Wir arbeiten mit unterschiedlichen kreativen Methoden u.a. „Aufstellungsarbeit" und „Erheben der inneren Bühne". Gehen Sie mit uns auf Selbsterkundung und führen Sie mit Freude und Kompetenz Ihr „Inneres Team".

1006-62 *Gabriele Günster*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Programmieren Sie Ihren Kompass auf Finden statt auf Suchen

Wie wäre es für Sie Klarheit darüber zu haben, was Sie wollen, statt was Sie nicht wollen? Wie wäre es, wenn Sie sich voll und ganz danach ausrichten würden, wo ihre Reise hingehen soll? Egal, ob im Privat- oder Berufsleben. Kreative Methoden wie die Wunschelemente-Technik und die Selbstmanagement-Technik von Dr. Maja Storch, die Imagination und Motivations-Blitzlichter können Sie wunderbar unterstützen, Klarheit zu gewinnen. Setzen Sie auf Ihre Intuition und Ihre persönliche Kompetenz um Ihren Weg zu gehen. Anhand Ihres individuellen Beispiels wenden Sie diese Techniken direkt im Kurs an und lernen so, sie auch zukünftig für sich einzusetzen.

Zusatzkosten: € 1,50 für Material (im Kurs zu zahlen)

1006-63 *Michaela Dalchow*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

Wundern Sie sich manchmal darüber, dass Dinge die Sie sich vornehmen, nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso kriege ich das nicht hin? Oft steckt dahinter ein in der Kindheit erlernter Glaubenssatz: „Das kannst du nicht!", „Das lernst du nie!", „Nimm Dich nicht so wichtig!". Diese Bewertungen haben wir verinnerlicht und danach wieder vergessen. Doch sie haben sich tief in unser Selbstwertgefühl eingegraben. Diese Glaubenssätze blockieren und steuern uns in vielen Lebensbereichen durch unser Unterbewusstsein. Das können Sie ändern! Lernen Sie Ihre Glaubenssätze zu erkennen und ins Bewusstsein zu holen. So verlieren diese Blockaden langsam ihre heimliche Macht.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-64 *Ilse Eichler*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
08. Nov. + 09. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Mein Leben verändern

Die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen und ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen. Finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation und darüber, wie Sie Ihre Zukunft wirklich gestalten wollen. Erfahren Sie, was Sie bislang davon abgehalten hat, Ihre Ziele zu erreichen, was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude gibt und erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihren nächsten Lebensabschnitt.

1006-66 West *Norbert A. Büth*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.15 Uhr,
08. Nov. + 09. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und entspannen statt grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino", in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer" werden, als sie wirklich sind. Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-68 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Emotionsmanagement

Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie plötzlich Angst haben, alleine irgendwo hin zu gehen oder zu fahren? Kennen Sie die Angst davor, unangenehme Mitteilungen zu machen, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen, panisch zu reagieren? Kennen sie die „Angst vor der Angst"? Hier lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt und demonstriert, mit denen belastende Situationen bewältigt und bestimmte Ängste überwunden werden können. Sie erfahren, wie Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Techniken und Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-69 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Ich sehe was, was Du nicht siehst!

NEU im Programm

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Wie wirke ich auf andere Menschen? Was vermittelt mein Erscheinungsbild, meine verbalen- und nonverbalen Ausdrucksformen? Decken sich meine eigenen Einschätzungen über mich mit der Sicht der Anderen? Traue ich meinen eigenen Wahrnehmungen überhaupt? Wo sind meine blinden Flecken? Beruflich oder Privat: Im Umgang mit Anderen ist es äußerst hilfreich, ein klares Bewusstsein über die eigene Wirkung zu erlangen. Anhand von Übungen können Sie hier – alleine, zu zweit und in der Gruppe – den Blick auf sich selbst erweitern und Selbst- und Fremdbild in größere Übereinstimmung bringen. Denn: Persönliches Wachstum beginnt mit Selbst(er)kenntnis.

1006-70 *Olcay Acet*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Ruf nach Veränderung

Heute, inmitten unzähliger Möglichkeiten das eigene Leben zu gestalten, stellt sich allzu oft die Frage nach Veränderung. Manchmal ist es nur eine kleine Unzufriedenheit, manchmal ist es die Frage nach dem Sinn des Lebens. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich eigentlich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf all diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir hier

auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess im Kurs durch Entspannungsübungen.

1006-73 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Starke Löwen auf sanften Pfoten

Obwohl extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, in der Minderheit sind, werden sie aufgrund ihres dominanten Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen. Sie prägen die gesellschaftlichen Normen und werden zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch im Glauben gelassen, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen und zum „Alphatier" mutieren zu müssen, um Erfolg zu haben. In diesem Seminar geht es darum, die individuellen Besonderheiten von leisen und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu nutzen und Strategien herauszuarbeiten, mit denen es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, aufgrund ihrer Stärken eine Führungsrolle zu übernehmen.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-74 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Wir begegnen anderen Menschen mit respektvoller Aufmerksamkeit. Dabei stehen sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers im Vordergrund. Wir

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-52 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
31. Aug. + 01. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 92

1010-53 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
14. Dez. + 15. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 92

● Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann sowohl im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-65 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-66 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1010-67 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Kennen Sie das? Sie haben die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt, sind begeistert und hoch motiviert. Kurze Zeit später merken Sie wie schwierig es ist, im Alltag am Ball zu bleiben und nach der GFK zu handeln. Dann ist diese Übungsgruppe genau das Richtige für Sie. Gemeinsam üben und besprechen wir wöchentlich konkrete Konfliktsituationen aus Ihrem Leben. Zusätzlich gibt es an jedem Abend neue Lernimpulse, die Sie weiter voranbringen. Voraussetzung für die Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars Gewaltfreie Kommunikation.

1010-68 *Marita Strubelt*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation im Programmbereich Beruf ab Seite 220

Achtsame Kommunikation – Achtsame Begegnung

Zwischenmenschliche Begegnungen gehören zu den intensivsten und komplexesten Erlebnissen des Lebens. Es ist dabei eine Kunst, in Begegnungen und Kommunikation für die eigene Befindlichkeit achtsam zu bleiben und den eigenen Standpunkt im Blick zu behalten, gleichzeitig aber auch offen und aufnahmebereit für den Standpunkt des Gegenüber zu sein.

● Intensivtag: Achtsame Kommunikation – Achtsame Begegnung

An diesem Intensivtag führen Klassische Achtsamkeitsübungen (Meditation in Stille und in Bewegung) immer wieder die Aufmerksamkeit nach innen und in das Jetzt. Darüber hinaus machen Kommunikationsübungen Achtsamkeit in der Begegnung erlebbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Getränk und Pausensnacks

1010-70 Nord *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 37

● **Achtsamkeitstraining für Kommunikation und Begegnung**

In diesem Achtsamkeitstraining kommen Sie in Kontakt mit den tieferen Ebenen der Kommunikation. Klassische Achtsamkeitsübungen (Meditation in Stille und in Bewegung) und Kommunikationsübungen finden im Wechsel und in der Verbindung statt. Theoretische Impulse zu Achtsamkeit und Basics aus dem Harvard Negotiation Project ergänzen das Programm. Die Abstände zwischen unseren Treffen geben Gelegenheit, täglich auf formale Weise Achtsamkeit zu üben, bewusst über zwischenmenschliche Situationen zu reflektieren und in den Kursterminen den Lernerfolg zu besprechen. Dies unterstützt nachhaltige Lernerfolge.

1010-71 *Frank Cibulski*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Okt. – 29. Okt., 3x**
14tägig, VHS Sonnemannstraße; € 34

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Wir leben gegenwärtig in einer Zeit zunehmender emotionaler Verknappung. Auf der verzweifelten Suche nach einem Seelengefährten versprechen Flirtbücher, Verführungsseminare, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen schnelle Abhilfe. Diese Bemühungen sind jedoch nur selten von Erfolg gekrönt, denn Liebe ist weder erkaufbar noch manipulativ erzwingbar. Nur wer aus dem Geschehen der menschlichen Vermarktung und Entfremdung bewusst aussteigt, hat Aussicht auf eine erfüllende Partnerschaft. Die Kenntnis unserer eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster zu bearbeiten, die Entwicklung von Integrität und Authentizität sowie die Etablierung innerer Leichtigkeit sorgen dafür, dass wir den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns in Resonanz befinden.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-73 Nord *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 81

1010-74 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Damit wir in Beziehung mit anderen Menschen treten können, müssen wir mit uns selbst in Kontakt sein und unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen. Das Spüren gesunder Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Selbstkontakt und im Kontakt zur Außenwelt. Wurden unsere Grenzen durch schwierige oder traumatische Erfahrungen jedoch verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Im Kurs werden theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-76 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
19. Okt. + 20. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Es werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und die positive Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

1010-78 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Feedback geben und nehmen

NEU im Programm

Wie können wir Wertschätzung ausdrücken, ohne dass es nach „Lobhudelei" klingt? Wie spricht man unangenehme Dinge an, ohne zu verletzen? Wie lässt sich die Balance halten, zwischen Ehrlichkeit und Freundlichkeit? Und wie können wir konstruktives Feedback souverän entgegennehmen und mit unfairem Feedback umgehen? Hier üben wir zu zweit und in der Gruppe, wirksames und zielgenaues Feedback zu geben und anzunehmen.

1010-79 *Olcay Acet*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
02. Nov. + 13. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Zu nett für die Welt?

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

1010-80 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Für viele von uns ist es heute nicht leicht, Face-to-Face ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie Gelegenheiten und Flirttechniken kennen, Körpersignale zu deuten und bewusst auszusenden und bauen Sie Kontaktschwierigkeiten ab. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Flirtstil! Sie erhalten viele Anregungen, z.B. wie Sie dabei mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-82 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

1010-83 Nord *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Wie sag ich's – auch wenn es unangenehm ist?

Konflikthafte Situationen leichter meistern

Konflikte kosten Zeit, Energie und Nerven. Jedoch fehlen uns oft der Mut und das Können, notwendige Kritik an Kollegen und Kolleginnen oder Freunden und Freundinnen zu formulieren. Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-85 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft

Erfolgreiche Beziehungen sind vordergründig keine Frage des Glücks, sondern Ausdruck der Auseinandersetzung mit sich selbst sowie der Bereitschaft zweier Menschen, sich miteinander zu verbinden. Eine stabile und wachstumsorientierte Partnerschaft verlangt jeweils eigene Integrität und Authentizität, aber auch die beiderseitige Fähigkeit zur Kommunikation über Bedürfnisse sowie die Bereitschaft zur konstruktiven Konfliktaustragung mit seinem Gegenüber. Wenn zwei Menschen darüber hinaus ihre Werte miteinander abstimmen und ihre Ziele gemeinsam verfolgen, dann entwickeln sie sich durch die bewusste Verbindung gemeinsam weiter. Dieser Kurs ist auch für Singles mit dem Wunsch nach einer Partnerschaft geeignet.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-87 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Methoden und spezielle Ansätze

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

The Work of Byron Katie ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen.

● **Schnupper-Workshop**

Hier haben Sie die Möglichkeit, The Work kennenzulernen und auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1016-53 *Angela Gebertz*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

● **Ich und Du – Beziehungen gestalten mit „The Work of Byron Katie"**

„Mein Partner versteht mich nicht", „Mein Kind sollte auf mich hören", „Ich will, dass sie mich freundlicher behandelt". Kennen Sie solche und ähnliche Gedanken? Die Beziehungen in unserem Leben werden von ihnen begleitet und geprägt. Oft scheint das Problem im Außen zu liegen und der Versuch, den anderen entsprechend zu ändern, ist meist hoffnungslos und frustrierend. Die gute Nachricht ist: Sie müssen niemanden ändern, um eine erfüllende Beziehung zu erleben. Lernen Sie mit The Work of Byron Katie einen Weg kennen, um Beziehungen auf neue Art zu erfahren.

1016-54 *Angela Gebertz*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

siehe auch: Out of the box: Victor Frankl Philosophie des Sinns, 0803-51

Der Krieg ist aus

● **Ein Kriegsenkelseminar**

Wenn Eltern als Kinder oder junge Erwachsene den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, hat das oft Auswirkungen auf die folgenden Generationen. Flucht, Verfolgung, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen Traumatisierungen und Schamgefühle, die, wenn sie nicht bearbeitet wurden, der Folgegeneration vererbt wurden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich wenig stimmig mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen. Entlang der Familiengeschichten der Teilnehmenden werden Anregungen gegeben, sich mit den persönlichen Familienmustern zu befassen, die in der Eltern- und Großelterngeneration angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden. In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm die Grundlagen.

Bitte mitbringen: Lebens- bzw. Sterbedaten der Eltern und Großeltern.

1016-56 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

● **Kriegsenkel-Folgeseminar**

NEU im Programm

Wer begonnen hat sein Kriegsenkelschicksal zu erforschen, merkt recht schnell, dass es Zeit, Ausdauer und immer wieder Impulse braucht, um Entwicklungsschritte wahrzunehmen und gehen zu können. Dann ist es hilfreich, mehr über die eigenen und familiären Stärken und Ressourcen zu erfahren. Was oder wer hat bislang das Leben geprägt und auch geholfen, den Lebensweg zu gehen? Mittels der Zeitlinie werden die eigenen Lebensereignisse visualisiert und erlebbar. Neben Stolpersteinen und Hürden finden sich dort ebenso Kraftquellen und Rückenwind! Ziel ist, gut aufgetankt und mit neuen Anregungen gerüstet den eigenen Weg weiter zu verfolgen.

Bitte mitbringen: Lebens- und Sterbedaten von Eltern, Großeltern, Genogramm, Fotos von sich, eins ca. alle 10 Jahre

Teilnahme an „Der Krieg ist aus 1" wird vorausgesetzt.

1016-57 *Astrid Welker-Paulun*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
27. Sep. + 28. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Entrümpeln – Freiraum für die Seele

Freiraum in der Umgebung schafft Freiraum im Kopf

Manchmal stecken wir fest: die Gedanken drehen sich im Kreis, die Entwicklung stagniert, wir fühlen uns schwer. Unsere Besitztümer spielen hier oft eine wesentliche Rolle. Denn mit unserem Hab und Gut sind wir innerlich verbunden. Ein Zuviel davon hält uns in der Vergangenheit gefangen, belastet und blockiert. Entrümpelung wirkt hier wahrhaft befreiend und entlastend. Neue Freiräume eröffnen sich durch das Loslassen von Altem. Theoretischer Hintergrund und kleine praktische Übungen regen an, zuhause gleich zur Tat zu schreiten. Günstig ist es, wenn Sie in der Woche zwischen den Kursterminen schon freie Zeit für das Entrümpeln reservieren.

1016-60 *Ingrid Maier*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Entrümpeln – Weiter geht's!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Entrümpeln – Frühjahrsputz/Freiraum für die Seele besucht haben. Sie haben die Erfahrung gemacht, wie motivierend der Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter für das eigene Entrümpeln ist. Sie wissen, wie hilfreich es ist, ein fixes Datum zu haben, bis zu dem ein bestimmtes Quantum „Gerümpel" entsorgt werden will. Dieser Abend bietet Ihnen nicht nur Gelegenheit, sich in teilweise bereits vertrauter Runde zum Thema auszutauschen, sondern auch einen konkreten Termin als Ansporn zum Entrümpeln zu haben.

1016-61 *Ingrid Maier*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Von der Seele schreiben

Sie lernen hier vielfältige Wege kennen, sich schreibend Ihren inneren Themen zu nähern: Sie üben assoziatives Schreiben, nutzen Methoden des kreativen Schreibens zur Beschreibung Ihrer inneren Bilder, beleuchten Ihr Leben aus einer ungewöhnlichen

Perspektive und erschreiben sich neue Lösungen für Ihre Fragen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse im literarischen Schreiben, nur ausreichend Papier und Stifte, denn es geht nicht um Bewertungen, sondern um authentischen Selbstausdruck und Resonanz! Erleben Sie die befreiende Wirkung des Schreibens.

1016-64 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
29. Nov. + 30. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Diagnose „Unfruchtbarkeit"

NEU im Programm

Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare bei unerfülltem Kinderwunsch

Die Diagnose „Unfruchtbarkeit" versetzt die meisten Frauen sowie Männer in eine bisher nie dagewesene Krise. Was ist, wenn ich/wir niemals ein Kind bekommen können? Welche Möglichkeiten gibt es, um mit der Reproduktionsmedizin ein Wunder zu bewirken und wie können Frauen und Paare mit ihren Ängsten, Scham- und Schulgefühlen umgehen? Die psychischen Auswirkungen einer ungewollten Kinderlosigkeit werden im Allgemeinen unterschätzt und stellen in den meisten Fällen eine enorme Belastung dar. Nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Partnerschaft.

Dieser Vortragsabend findet in einem vertraulichen Rahmen statt und informiert u.a. über nützliche Bewältigungsstrategien, den Umgang mit der „Achterbahnfahrt der Gefühle" und wie Männer und Frauen die Diagnose unterschiedlich erleben.

1016-65 *Monika Stepan*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Mein System und ich

NEU im Programm

Egal, wie unabhängig wir uns selbst sehen – wir alle sind Teil sozialer Systeme. Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Hier machen wir Systeme sichtbar, untersuchen mit einfachen Tools die verschiedenen Akteure und beleuchten vor allem ihre Rolle, die Sie – bewusst oder unbewusst – im System übernommen haben. Kontraproduktive Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln konstruktive Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind ausdrücklich erwünscht.

1016-67 *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Gewaltprävention

„Gewalt – Sehen – Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmer/-innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-51 *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-52 Nord
Ronald Carstensen; Susanne Bender
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-53 West
Susanne Bender; Ronald Carstensen
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1020-54 Süd
Susanne Bender; Ronald Carstensen
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; Entgeltfrei

siehe auch: Gewalt-Sehen-Helfen im Programm „Aktiv im Alter", 7110-51

Helfen lernen

ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten" tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Pädagogik

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten

Entscheidend für den Schulerfolg von Kindern und Jugendlichen sind positive Erlebnisse mit Gleichaltrigen und Akzeptanz in der Peer-Group. In der frühen Kindheit orientieren sie sich in ihrem Verhalten zumeist an Erwachsenen wie Eltern und Pädagogen. In Richtung Pubertät verlieren die Autoritätspersonen an Einfluss. Ältere Kinder und Jugendliche passen sich zunehmend an eine Clique an, das Mitkommen im Unterricht und gute Noten rücken in den Hintergrund. Die Gefahr, andere mit Mobbing zu überziehen oder selbst gemobbt zu werden, ist groß. Mobbingopfer und Mitschüler leiden dann unter verminderter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eltern sehen dies mit Sorge, vor allem, wenn der Schulerfolg ihrer Kinder gefährdet erscheint. Welche Möglichkeiten haben Eltern, um ihre Kinder zu schützen?

1030-53 *Karl Dambach*
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Mit meinem Baby gemeinsam wachsen

Eigentlich läuft es ganz gut, doch manchmal sind Sie unsicher was Ihr Baby gerade braucht oder Sie geraten in Stress, weil es sich nicht beruhigen kann? In diesem Angebot für Mütter mit ihren Babys (3–10 Mon.) nehmen Sie sich Zeit, Ihr Baby mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen, zu beobachten, zu berühren, zu „begreifen" etc. Sie verbinden sich wieder mit Ihrem intuitiven Wissen als Mutter, um die Bedürfnisse und Stimmungslagen Ihres Babys leichter zu verstehen. Auf natürliche Weise entwickeln Sie neue Kommunikationswege wie das beschreibende Sprechen und stärken so die Bindung zu Ihrem Baby. Unterstützend erhalten Sie Informationen über die natürliche Bewegungsentwicklung von Säuglingen und deren bereits vorhandene Fähigkeiten. Geübt wird in entspannender Atmosphäre auf Matten am Boden.

1030-54 *Anke Both*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **24. Okt. – 14. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

siehe auch:
- Rückbildungsfitness, 3359-51 und -52
- Workout mit Baby, 35559-53 und -54
- Yoga mit Baby, 3398-51 und -52

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Als Eltern möchten wir unseren Kindern Orientierung geben, sie beschützen und gleichzeitig Raum für ihre persönliche Entwicklung gewähren. Wir wünschen uns eine Beziehung, die geprägt ist von Liebe, Nähe, Verständnis und Vertrauen. Im Alltag gerät dies jedoch häufig in den Hintergrund. Wichtiger erscheint es dann, die Kinder wirksam zu erziehen, damit sie das tun, von dem wir denken, dass es richtig sei. Dieses Verhalten führt nicht selten zu Widerstand oder Rebellion. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist neben einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

1030-55 Nord *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

siehe auch: Psychoanalyse, Autorität und Aggressivität der Väter, 1001-52

Wir werden Pflegefamilie

NEU im Programm

Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben

Die Pflegekinderhilfe des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt am Main sucht Pflegeeltern für Kinder, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Als Pflegefamilie sind viele Konstellationen denkbar: Ein neues Zuhause finden Kinder zum Beispiel bei verheirateten oder unverheirateten Paaren, gleichgeschlechtlichen Paaren oder Alleinstehenden. Hauptsache ist, dass Sie gern mit Kindern zusammenleben.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationsabend ein, um Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Aspekte zum Thema Pflegekind zu geben – kostenlos und unverbindlich.

1030-57
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch noch den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 14).

Lern- und Gedächtnistraining

„Ich fang dich auf" – So helfen Sie den Jüngsten!

NEU im Programm

Ein vorübergehendes Zuhause geben in der Bereitschaftspflege

Sie wohnen als Familie, Paar oder Lebensgemeinschaft in Frankfurt oder Umgebung und leben gerne mit Kindern. Sie möchten Kindern in Not helfen und sind bereit, einem Säugling, Klein-oder Vorschulkind vorrübergehend ein Zuhause zu geben? Wir brauchen Menschen die trösten und für ein Kind da sind. Wenn Kinder aus der eigenen Familie genommen werden müssen, dann tut das weh. Dann helfen nur Trost, Wärme, Geborgenheit und Umsicht.

Wir laden Sie zu einem Informationsabend ein, um Sie über Bereitschaftspflege zu informieren.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt.

1030-58
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Du hast mir gar nichts zu sagen!"

Wie sich Konflikte in Patchworkfamilien friedvoll lösen lassen

Sucht man sich eine(n) Partner(in) aus, der/die schon ein Kind hat, wird man zur „Stiefmutter" oder zum „Stiefvater" – egal wie alt die Kinder sind, ob es weitere eigene oder gemeinsame Kinder gibt, ob man zusammen wohnt oder die „Bonuskinder" nur am Wochenende sieht. Eines haben all diese Familienformen gemeinsam: Es ist herausfordernd, harmonisch und glücklich zusammen zu leben. Anders als bei der klassischen Familie spielt immer noch eine weitere Person – die/der Ex – mit. Dies potenziert die Beziehungen unter allen Familienmitgliedern und kann den Umgang mit jeder einzelnen Person im Gefüge erschweren. Wie ein wertschätzender Umgang auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg mit allen Beteiligten dennoch gelingen kann, erfahren Sie in diesem Workshop.

1030-60 *Marita Strubelt*
Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen theoretische Grundlagen und praktische Übungen zu Grundfragen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche Anregungen und individuelle Strategien geboten, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim Lernen anzugehen, realistisch zu verändern und um Freude und Spaß am Lernen (wieder)zuentdecken.

1302-52 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

Vortrag rund um das Gehirn

Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-54 *Ute Fey*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: „Fliegen lernen" im Programm Gesundheit, 3575-51

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen. Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Gedächtnistraining verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der Lernfähigkeit führt. Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn".

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1302-56 Nord *Ute Fey*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 70

siehe auch: Gedächtnistraining im Programm „Aktiv im Alter", 7111-50 bis -70

Ehrenamt

Seminare im Rahmen des Frankfurter Trägernetzwerkes

Das Frankfurter Trägernetzwerk, ein Arbeitskreis gemeinnütziger und öffentlicher Einrichtungen, stellt seit vielen Jahren ein Weiterbildungsprogramm für Menschen zusammen, die ehrenamtlich engagiert sind oder ehrenamtlich aktiv werden möchten. Die VHS Frankfurt ist Teil dieses Netzwerkes.

Die Veranstaltungen werden vom Hessischen Sozialministerium gefördert und können deshalb zu einem günstigen Entgelt angeboten werden.

Das Programm des Trägernetzwerks erscheint vierteljährlich und kann bei uns angefordert werden: Telefon 069 212-30452

● Lesepatin und -pate in der Grundschule – Einführung

Wenn Sie sich vergewissern wollen, ob eine Lesepatenschaft die passende ehrenamtliche Aufgabe für Sie ist, wird dieser Kurs Ihnen weiterhelfen. Sie lernen den Rahmen und die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und erhalten Antworten auf Fragen, wie: Welche Schule liegt in meiner Nähe, wie knüpfe ich Kontakt mit einer Schule, wie lange dauert eine Lesepatenschaft, wie halte ich Kontakt mit den Lehrern und wo bekomme ich Unterstützung? Außerdem erhalten Sie für den Einstieg ein erstes „Handwerkszeug": Worauf sollte ich achten, wie kann ich helfen, was ist ratsam, was eher ungünstig, welche Bücher und Spiele sind geeignet, wie kann ich loben, wie beginne und ende ich, woher kommt der Lesestoff und wie reagiere ich auf Schwierigkeiten?

1758-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **23. Okt. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Begleitender Kurs für aktive Lesepaten mit teilnehmerorientierten Themen

In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. In dieser Weiterbildung haben Sie einen Ort für die fachliche Vertiefung, Begleitung und Beratung dieser Aufgabe. Dabei werden Schwierigkeiten und relevante Themen der Praxis genauer beleuchtet und bearbeitet, z.B.

- Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch Zweitsprache ist,
- die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt,
- die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten.

Bei jedem Treffen erhalten Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen aus Ihrer Praxis auszutauschen.

1759-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **28. Aug., 18. Sep., 16. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main,** wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

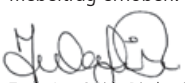
Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

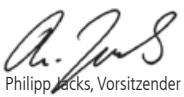
Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslosen aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.



Truda Ann Smith, Direktorin Volkshochschule Frankfurt a.M.



Philipp Jacks, Vorsitzender Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) Stadtverband Frankfurt a.M.

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

Anmeldung erforderlich unter:
DGB Region Frankfurt-Rhein-Main
Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt am Main

E-Mail frankfurt-main@dgb.de
Telefon 069 273005-72

● **Alternative Stadtrundfahrt**
Referent: Manfred Laus

1801-51
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Sep., 1x**
Treffpunkt: Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Lesung anlässlich der Buchmesse „Literarischer Salon"**

1801-52
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen – Informationsveranstaltung**

1801-53
Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Nov., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Kultureller Jahresausklang**

1801-54
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Dez., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Seminare

Einführung in die Wikipedia und ihre Schwesterprojekte

NEU im Programm

Die Wikipedia steht für weltweit frei zugängliches Wissen. Einzigartig ist ihre Monopolstellung im Internet. Du willst wissen, wie viele Länder es auf der Welt gibt? In welchem Verhältnis Machiavelli zu den Medici stand? Welcher Torwart der Nationalelf die meisten Treffer einstecken musste? Frage Wikipedia! Nur eines ist noch besser: Schreibe auf Wikipedia. Denn: Wikipedia ist ein kollaboratives Projekt, an dem jeder mitmachen kann. („Was heißt noch kollaborativ?" Schlag schnell nach!) Als Autorin oder Autor bei Wikipedia mitzumachen, ist einfach, wenn man ein paar Regeln beachtet. Wir zeigen, wie es geht und bei welchen Projekten Sie sich engagieren können. Dazu benötigen Sie kein Fachwissen, sondern nur die Lust zu schreiben und zu recherchieren. Profitieren Sie von den Tipps eines erfahrenen Wikipedia Autors. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Entstehung und gesellschaftliche Bedeutung der Internet-Enzyklopädie.

1802-50 *Karsten Ratzke*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: Autorentraining Wikipedia, 2104-66

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben (DGB/VHS)
Christian Becker
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-37966 oder -37656
Fax 069 212-39825
E-Mail aul@stadt-frankfurt.de

Basiskurs Politik

● **Einführung**

Folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt:

- Verfassungsmäßige Ordnung des Staates, Grundrechte
- Bund, Länder und Gemeinden, Staatsverwaltung und Behörden
- Parlament, Regierung, Ministerien, Gesetzgebung
- Einfluss- und Mitwirkungsmöglichkeiten der Bürger, Wahlen, politische Parteien, Verbände
- Staatliche Aufgaben und Leistungen, Sozialversicherung, Staatsfinanzen
- Nationale und internationale Organisationen, Europäische Union (EU)

Angesprochen sind alle Personen- und Berufskreise, die kompakte und qualifizierte Informationen zum Thema benötigen oder einfach interessehalber mehr darüber erfahren möchten, wie Staat und Politik funktionieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

1802-51 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Internationale Organisationen/Internationale Konflikte und Problemfelder**

Dieser Kurs erläutert am Samstag den grundlegenden Aufbau und die Funktionsweise wichtiger internationaler Organisationen wie EU, NATO, IWF und Weltbank. Am Sonntag werden internationale Probleme und Konfliktfelder besprochen wie: Armut, Kriege, Nahostkonflikt und Terrorismus.

1802-53 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche zwischen Wiesbaden und Idstein im Taunus

Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden? Welches Frauenbild sollen uns Marienfiguren vermitteln? Haben das Bild der Hexe und der Madonna Gemeinsamkeiten? Welche gesellschaftlichen Ursachen und Folgen hatten und haben die Formen der Intoleranz? Wo und wie wirken Frauenbilder vergangener Jahrhunderte bis heute? Was wird und wurde bei Frauen nicht toleriert bzw. idealisiert?

Nach einer kurzen Einführung in der VHS geht es mit dem Bus Richtung Wiesbaden.

1802-52 *Dr. Barbara Bromberger; Angela Fischer*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Spuren des Naziterrors und des Krieges

Eine alternative Stadtrundfahrt

In Frankfurt gab es während des Zweiten Weltkrieges Stätten, die für den Kriegsgeschehen und die Herrschaftsausübung der Nazis besondere Bedeutung hatten. An mehreren Stationen (u.a. ehemalige Adlerwerke, Gewerkschaftshaus, Gefängnis Preungesheim, ehemaliges Sinti- und Romalager, Gedenkstätte „Arbeitserziehungslager Heddernheim", vergessenes jüdisches Kinderheim Ebersheimstraße) wird diese Bedeutung vor Ort dargestellt.

1802-54 *Dr. Barbara Bromberger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Journalistisches Schreiben

Wochenend-Workshop

Im Rahmen dieses Workshops finden kritische Geister Ermutigung, sich selbst als Medienproduzent/-innen auszuprobieren und dominante Diskurse – auch durch eigene Themen – mit alternativen Sichtweisen zu konfrontieren. Vermittelt werden Grundlagen des journalistischen Schreibens mit einem Fokus auf Darstellungsformen wie Nachricht, Bericht und Pressemitteilung. Ziel ist es, eigene Artikel zu erarbeiten. Grundsätzlich sollte daher die Bereitschaft bestehen, in der Gruppe zu schreiben sowie entstehende Texte gemeinsam zu besprechen und weiterzuentwickeln. Eigene Themenvorschläge können gern mitgebracht werden. Darüber hinaus gibt es Raum, Fragen zu diskutieren, die mit der journalistischen Arbeit verbunden sind: Wie komme ich z.B. überhaupt zu meinem Artikelthema? Wo fange ich mit der Recherche an?

1802-55 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Künstliche Intelligenz

NEU im Programm

Denkende Maschinen: Zwischen Menschwerdung und Weltherrschaft

Während in Filmen und Romanen künstliche Intelligenzen dem Menschen längst als weit überlegen dargestellt werden, ist es in der Realität noch nicht der Fall. Allerdings wurde 2015 mit „Alpha Go" erstmals eine künstliche Intelligenz vorgestellt, die den damaligen weltbesten „GO"-Spieler schlug. „GO", ein antikes chinesisches Strategiespiel, gilt als überaus komplex und in seinen Spielmöglichkeiten umfangreicher als Schach. 2017 vollbrachte „Alpha Go Zero" das gleiche Kunststück erneut, allerdings mit dem Unterschied, dass es sich das Spielen selbst beibrachte. Droht der Mensch also abgehängt zu werden? Wird er gar in seiner Existenz bedroht durch intelligente Supercomputer oder Roboter? Oder entwickeln Computer bald „Bewusstsein", gar Gefühle und brauchen wir entsprechend eine „Maschinenethik"?

1802-56 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Digitale Zahlungsmittel

NEU im Programm

Bitcoin, Blockchain und Kryptowährungen – Das Ende aller Geldsorgen?

Im Dezember 2017 erreichte die digitale Währung Bitcoin ihr Allzeithoch. Dezentral und transparent, dazu noch inflationssicher – mit den Digitalwährungen waren und sind große Erwartungen verknüpft. Mit dem „Petro" wurde in Venezuela sogar eine staatliche Kryptowährung eingeführt. Doch dem Hype folgte der Absturz. Der Boom hatte zahlreiche unseriöse Anbieter von Finanzprodukten auf digitaler Basis angelockt, mit denen Anleger viel Geld verloren. Im Ergebnis warben Google und Facebook zwischenzeitlich nicht mehr für digitale Finanzprodukte, der Kurs der Kryptowährungen brach ein. Mittlerweile prophezeien Ökonomen ein rasches Ende der digitalen Währungen.

Dieser Kurs soll einen Einstieg bieten und grundlegende Fragen ansprechen wie: Was sind die technologischen und ökonomischen Grundlagen von Kryptogeld? Welche Kryptowährungen gibt es? Welche Möglichkeiten bieten sie und welche Risiken?

1802-57 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die großen Krisen des Kapitalismus: 1873, 1929, 1975, 2007

Wie der Kapitalismus durch die Krisen sein Gesicht verändert

Die Wirtschaftskrisen sind die systemimmanenten Anpassungsmechanismen der kapitalistischen Gesellschaft. An gewissen Punkten der Entwicklung führen die ausgelösten Erschütterungen zu einer neuen Phase der Organisation der Beziehungen in der Wirtschaft und Gesellschaft. Diese systemischen Krisen, auch Transformationskrisen genannt, wollen wir im Seminar in Augenschein nehmen und ihre

Charakteristika auf konkreten historischen Beispielen begreiflich machen.

1802-58 *Dr. Judit Pakh*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Digitale Demenz

NEU im Programm

Studien belegen, dass die Nutzung digitaler Medien massiv zugenommen hat. Jugendliche verbringen mittlerweile durchschnittlich mehr Zeit vor diversen Bildschirmen als in der Schule. Aber auch viele Erwachsene kleben am Smartphone oder Tablet. Das Gehirn ist jedoch ein lebender, sich ständig verändernder Organismus, der massiv von der Interaktion mit der Umwelt beeinflusst wird. In der 2017 von der Bundesregierung in Auftrag gegebenen BLIKK-Studie wird entsprechend vor dramatischen Folgen gewarnt: Konzentrationsschwäche bei Erwachsenen, motorische Hyperaktivität und verzögerte Sprachentwicklung bei Kindern, um nur einige zu nennen. Neben diesen eher neurobiologischen Folgen ergeben sich aus der Nutzung vor allem sozialer Netzwerke weitere Probleme wie Cybermobbing, Herabsinken ethischer Standards oder auch die unkommentierte und kaum einzudämmende Verbreitung von Verschwörungstheorien aller Art.

In diesem Seminar wollen wir uns mit den oben genannten Problemen beschäftigen und gleichzeitig, wenn möglich, Gegenstrategien entwickeln.

1802-59 *Birgita Dusse*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die analoge Seite der Digitalisierung

NEU im Programm

Arbeit 4.0 = Workingman's Death?

Ob Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, ständige Verfügbarkeit oder Entstehung eines neuen Clickprekariats. Mit dem Vordringen digitaler Elemente in die Arbeitswelt sind vielfältige Befürchtungen verbunden. Prophezeit werden auch der massive Wegfall von Arbeitsplätzen, sei es in der Verwaltung, sei es in der Produktion, ja selbst Rechtsanwält/-innen und Ärzt/-innen scheinen auf einmal durch künstliche Intelligenz ersetzbar. Mit dem angenommenen Wegfall könnten jedoch auch Hoffnungen verbunden werden. Gemäß dem alten Motto „Hurra endlich wird die Arbeit knapp!", das Schlaraffenland, in dem Roboter und Computer für uns arbeiten, ist endlich nah. Mensch ahnt, dass es nicht so kommt.

Wer produziert eigentlich die Rohstoffe für die Smartphones, die wir benutzen, wer die Energie, mit der nach Bitcoins „geschürft" wird?

In diesem Seminar soll hinter den Hype zurückgetreten werden und die analoge Seite der digitalen Revolution beleuchtet werden.

1802-60 *Birgita Dusse*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die europäische Demokratie

Wo begegnet uns Europa im Alltag?

Ob Arbeitnehmerrechte, Datenschutz, Zinspolitik oder eine gemeinsame Geflüchtetenpolitik. Etliche, aber nicht alle Gesetzgebungskompetenzen wurden von den nationalen Institutionen inzwischen an europäische übertragen. Aber welches sind das? Wo entscheidet Europa, wo nicht? Was unterscheidet das Europäische Parlament vom Deutschen Bundestag? Welche Rolle spielt die europäische Kommission?

Dieses Tagesseminar bietet eine Einführung in Anatomie und Funktionsweise der Europäischen Demokratie.

1804-51 *Dr. Jürgen Behre*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die Geldpolitik der Europäischen Zentralbank

NEU im Programm

Wo begegnet uns Europa im Alltag?

Konnte man vor Einführung des Euros noch sein Geld zur Bank tragen und für langjährige Anlagen noch fast zweistellige Zinsen einstreichen, wird mittlerweile sogar von den Zentralbanken Geld verlangt, wenn Geld bei ihr geparkt wird. Welche Rolle spielt die EZB in diesem Zusammenhang, was sind die Hintergründe für die anhaltende Niedrigzinspolitik und wie sehen die Perspektiven für die Zukunft aus?

Dieses Seminar führt in die europäische Geldpolitik ein.

1804-52 *Dr. Jürgen Behre*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitteuerste Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang möchte anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren.

Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik und das ehemalige Philosophicum und erläutern jeweils die Geschichte der Gebäude. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

1804-53 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Wie mache ich meine Antrags-Veranlagung bzw. meine Einkommensteuererklärung? Wer die Zusammenhänge begreift, kann seine Rechte besser erkennen und wahrnehmen. Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmerbereich. Insbesondere werden „Kindergeld", „Kinderfreibetrag", „Werbungskosten", „Sonderausgaben" und „außergewöhnliche Belastungen" besprochen sowie ein Steuerformular Einkommensteuer-Mantelbogen 2018 (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z.B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen. Bitte bringen Sie dafür Ihren Einkommensteuer-Mantelbogen nebst Anlagen N, Kind, KAP und Vorsorgeaufwand aus dem Jahre 2018 und ggf. einen Steuerbescheid mit.

1804-55 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Kosten und Ort bitte bei der Landesarbeitsgemeinschaft erfragen.

Anmeldung
Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57 622
Fax 06171 58 02 57
E-Mail aul-hessen@t-online.de

Die Frankfurter Schule und die 68er

Bedeutung für die gesellschaftliche Entwicklung

1803-59 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**

Cinema

Kino und Film als gesellschaftsprägende Kraft

1803-60 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein.

Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1804-56 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Netzpolitik

Politik der Digitalisierung

Beruf und Freizeit werden immer mehr von der digitalen Vernetzung bestimmt. Die Zukunft der Arbeit, Algorithmen, künstliche Intelligenz, ständige persönliche Verfügbarkeit, der Zugang zu Information als ein neuer Produktionsfaktor, aber auch die Überwachung durch Geheimdienste und Private sowie die Zeitungskrise sind einige Stichworte aus der aktuellen Debatte zu dieser Querschnittsmaterie. Was sind die langfristigen Trends in Wirtschaft und Politik, die derzeit diskutiert werden? Wie steht es um die Urheberrechtsform und um die „Netzneutralität"? Welche Rolle spielen Bürgerrechte in der digitalen Sphäre? Wie wirkt sich die Digitalisierung auf demokratische Prozesse aus? Wer sind die Akteure auf nationaler und internationaler Ebene, in Betrieben und Zivilgesellschaft, und was sind ihre Ziele?

Eine kritische Einführung für Bürger, Verbraucher und technisch Interessierte – auch als Update für ehemalige Teilnehmer/-innen geeignet.

1804-57 *Dr. Jürgen Fenn*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Dez. + 11. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?

Aktiv für die eigenen Interessen

1807-51 *Thomas Ewald-Wehner; Egidius Planz*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
26. Okt. + 27. Okt., 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Über den Umgang mit Fremdheit

Kulturelle Vielfalt und kulturelle Konflikte

1808-51 *Bernd Kuske-Schmittinger; Hidir Yilmazer*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Arbeitszeit und Lebenszeit

Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung" von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende" des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement" und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – Wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft.

Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim sind ca. € 15 Eintrittsgeld zu entrichten.

1803-51 BU *Birgita Dusse*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann" verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen.

Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-52 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie

Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit". Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Empanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmuster. Sie ist ein unvollendetes Projekt.

Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie sowohl als Wissenschaft als auch als Aufklärung; als Wissenschaft, wo drei philosophische Hauptströmungen der Aufklärungszeit, der Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant) dargestellt werden, und als Aufklärung, wo die Religionskritik (L. Feuerbach) und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition einer aufklärerischen Kritik für eine selbstbewusste Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-53 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Sich von der Wirkmacht der Bilder und Botschaften befreien

NEU im Programm

Wie subtil Geschichte und Gesellschaft unser Verhältnis zum eigenen Körper bestimmen

Ob Frauen oder Männer, nur wenige akzeptieren ihr Aussehen und die biologischen Zeichen des Älterwerdens. Das Ja zum eigenen Körper ist durch die abendländische Geschichte erschwert. Ihm gegenüber steht der seit der griechischen Antike bis heute immer neu konstruierte „Idealkörper" als Kunstprodukt. Im Alltag sind wir von seinen Bildern und Botschaften umstellt. Das erzeugt Komplexe, weckt Bedürfnisse. Doch, ob Diäten, Fitness, Kosmetik, Pillen, chirurgische Eingriffe, der Kampf gegen die Natur kann nicht gewonnen werden. Im Gegenteil. Wissenschaftler warnen vor den individuellen und gesellschaftlichen Folgen. Eine erhellende Entdeckungsreise von der Ur-Geschichte bis heute, die erkennt, hinterfragt, kaum bewusste Fallen ausleuchtet und anregen will, ein anderes Körperbewusstsein zu entwickeln und in der Gesellschaft mit zu gestalten.

1803-54 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Europa und die arabische Welt

Die Arabische Welt ist die unmittelbare Nachbarin von Europa. Ihre moderne Geschichte ist ebenso mit der Geschichte der kolonialen Expansion der europäischen Mächte verflochten wie auch durch die gesellschaftspolitischen Ideen, kulturelle Lebensentwürfe der europäischen Gesellschaften bestimmt. Nun seit den jüngsten dramatischen Veränderungen in den arabischen Ländern nehmen wir allmählich wahr, dass was dort sich ereignet, früher oder später auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, unsere politische Handlungsmöglichkeiten und kulturellen Ausrichtungen beeinträchtigt. Wie viel wissen wir über die Arabische Welt, über ihre Beziehung zu Europa und zur Europäischen Union? Gibt es praktische Möglichkeiten für eine demokratische Transformation dort und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen hier? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar.

In der Tradition der politischen Bildung erstrebt des Seminar, die Teilnehmer/-innen zu einer kritischen Reflexion und zu einem ausdifferenzierten Blick zu ermutigen.

1803-55 Nord BU
Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gesundheitswesen im Wandel

Seit der Neoliberalismus zum Leitmotiv politischen Handelns geworden ist, lässt sich im Gesundheitswesen ein Prozess beobachten, der am besten mit dem Begriff „Ökonomisierung" zu beschreiben ist. Was passiert, wenn Krankenhäuser und Ärzte auf einmal kapitalistisch arbeiten? Welche Folgen hat dies für die Patienten? Und wer profitiert davon?

In diesem Seminar wollen wir die markanten Entwicklungslinien im Gesundheitswesen nachzeichnen und die dahinter liegenden Interessen aufdecken. Die Folgen für die Patienten sollen hierbei aufgezeigt werden. Schließlich wollen wir mögliche Alternativen diskutieren.

1803-56 BU
Nadja Rakowitz; Stefan Schoppengerd
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!"

Geld und Geldpolitik verstehen

Finanzkrise, Euro-Krise, Staatsschuldenkrise? Schon bei den Beschreibungen der aktuellen Krise zeigt sich, wie unklar die Begriffe sind. Dies zeigt sich auch bei den Lösungsversuchen: Die Europäische Zentralbank flutet den Euroraum mit Zentralbankgeld in bisher ungekanntem Ausmaß, um die Wirtschaft anzukurbeln. Die Rettungsmaßnahmen scheinen bisher aber nicht zu greifen. Was ist der geldtheoretische Hintergrund dieser Debatten und dieser Maßnahmen?

Dieses Seminar gibt einen Überblick über verschiedene Theorien des Geldes von Smith über Marx bis Keynes und die Neoklassik. Letztere ist besonders zentral, da sie als Grundlage für die Politik des Neoliberalismus gilt.

1803-57 BU *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fit im Job

Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?!

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeit so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist. Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit für Arbeitgeber und Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Themen:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb
- Arbeitsplatz und Arbeitsgestaltung
- Körperliche und psychische Fehlbelastungen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

1803-58 BU *Gabriele Endisch; Eva Zinke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

Für Beschäftigte bzw. Beschäftigtengruppen in bestimmten Arbeitsbereichen sowie für Erwerbslose aus diesen Bereichen finden spezielle Seminare in Zusammenarbeit mit der jeweiligen DGB-Gewerkschaft statt.

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@igbau.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
Telefon: 0611 462092-0

Industriegewerkschaft Metall

- Familienseminare: Arbeit und Familie
- Armut und Reichtum in Deutschland
- Agenda 2010 – Positionen, Argumente, Kontroversen
- Globale Alternativen zum Totalen Markt
- Wem gehört die Zeit? – Optionen der Arbeitszeitpolitik
- Interaktives Demokratie- und Politiktraining
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Handwerkszeug für politisch Aktive:
  – Schreiben wie ein Profi
  – Kooperation und Konflikte am Arbeitsplatz
- „Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!"
  – Betriebliche Informationswege
  – Wenn das Wissen in Rente geht
- Arbeitskreis
  – Grundsätze und Formen von Entgeltgestaltung
  – Arbeit und Gesundheit
  – Seniorinnen und Senioren – Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.igmetall-frankfurt-wiesbaden-limburg.de

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

- Innehalten – ich ziehe Bilanz
- Individuelle und kollektive Interessenvertretung im Betrieb
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Kommunikation und Interessenvertretung im Betrieb
  – Kommunikationstraining – Werbung für die eigene Sache?
  – Ist eine gerechte(re) Verteilung nicht mehr machbar?
- „Allen antworten – alles weiterleiten" – Wie die E-Mailnutzung die (politische) Arbeit verändert
- „35 sind genug ..." – Arbeitszeitpolitik zwischen Flexibilisierung und Verlängerung
- Handwerkszeug für politisch Aktive
  – Kollegiale Beratung
  – Mediation
  – Partnerorientierte Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Lean banking – Neues Outfit für alte Hüte?
- Rationalisierungstendenzen und Entwicklungsperspektiven in der Bankenbranche
- Interessen und Interessenvertretung Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: bz.ffm-region@verdi.de

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

- Typisch Frau, typisch Mann? – Rollenverhalten am Arbeitsplatz
- Wer, wenn nicht wir? – Aktiv für die eigenen Interessen
- Familienseminar: Arbeit und Familie
- Die Rationalisierungswelle rollt – Was können Gewerkschaften dagegen unternehmen?
- Harte Zeiten erfordern klare Köpfe Anforderungen an die Interessenvertretung
- „Wir können auch anders!" – Aktiv für die eigenen Interessen
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Wirtschaftliche Entwicklung, technischer Wandel und gewerkschaftliche Politik
- Arbeitskreis Seniorinnen und Senioren: Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.ngg-rhein-main.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

- Mobbing im Betrieb – Psychoterror und Stress am Arbeitsplatz
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.gew-frankfurt.de

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: gdphessen@t-online.de

Kultur

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 60
Tanz 66
Musik 68
Fotografie 74
Bildnerisches Gestalten 81
Kunst- und handwerkliche Techniken 89
Nähen, Textiles Gestalten 94
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 98

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick über diese faszinierenden Epochen machen möchten. Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländische Kulturgeschichte. Nichts erzählt so anschaulich wie die Kunst, wer wir geworden sind und wohin wir gehen. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Zeitreise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über das Leben der Menschen, den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag erzählen. Sie machen den gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten.

- **Von der Urzeit bis ins Mittelalter – mit Blick auf heute**

2002-52 Nord *Astrid Dermutz*
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 57

- **Von der Entstehung des Barocks bis zur Romantik – mit Blick auf heute**

2002-54 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 57

Geist und Galanterie – Kunst im 18. Jahrhundert

Im 18. Jahrhundert entwickelten sich durch zunehmende Kenntnis naturwissenschaftlicher Zusammenhänge neue Motive und Themen in der Kunst. Die Produktion in Manufakturen für die höfische Gesellschaft diente noch immer der höfischen Repräsentation, gleichwohl gerieten die Schriften der Aufklärung ins Zentrum des Interesses und förderten eine neue Naturbetrachtung. Die Entdeckung und Ausgrabung von Herkulaneum und Pompeij gaben neue Impulse zur Rezeption der Antike, die dann zu den klassizistischen Bildwerken und Bauten führte. Für Jacques Louis David, Hubert Robert und die Zeitgenossen ging es aber nicht mehr allein um die untergegangenen Ruinen, sondern um eine aktualisierte Sicht auf die römische Antike als Vorbild. Im Kurs werden die vielfältige historischen Bezüge erläutert.

2002-60 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Goya, Turner und die Folgen für die Moderne

Die akademische Ausrichtung künstlerischen Schaffens in Frankreich erfährt in der Mitte des 19. Jahrhunderts von Francisco de Goyas Werken durch die „Spanienmode" neue Inspiration. Auch die Malweise von William Turner wird durch die Vermittlung französischer Händler im Exil 1870/71 erst spät in Paris rezipiert. Der Blick auf die Landschaft einerseits und auf das moderne städtische Leben andererseits spiegeln die kritischen Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Veränderungen wider. Zunächst vom Publikum nicht verstanden und in den Salon der Refusés verbannt, arrivieren die Maler der historischen Moderne und bereiten der Avantgarde den Weg. Mit der besonderen Ausrichtung auf Goya, Turner und Manet werden diese Zusammenhänge vorgestellt.

2002-70 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Sep. – 29. Nov., 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Besuche in Kunstgalerien

Es gibt über 50 Galerien und Ausstellungsorte in Frankfurt, die neben den Museen einen wichtigen Anteil am städtischen Kunst(er)leben übernehmen. Im wöchentlichen Wechsel werden verschiedene Orte und Ausstellungen besucht, an denen Sie, neben meist zeitgenössischer Kunst, interessante Einblicke in die Arbeit von Frankfurter Galerien und der Kunstszene erwarten. Dabei erhalten Sie viele theoretische und praktische Anregungen, wie Sie sich den Werken der Künstler/-innen nähern können.

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

2003-50 *Friederike Giley*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Nov., 6x**
€ 28

100 Jahre Bauhaus!

NEU im Programm

Die bedeutendste Design- und Kunstschule des 20. Jahrhunderts war bahnbrechend für die Entwicklung der Moderne in der Architektur und dem Design und revolutionierte zudem viele Gegenstände des Alltags. Sie bestand nur 14 Jahre: 1919 in Weimar gegründet, zog sie 1925 nach Dessau und musste 1933 in Berlin unter dem Druck der Nationalsozialisten schließen. Doch die wegweisenden Entwürfe, die aus einer engen Verflechtung von Handwerk, Kunst und Leben entstanden, haben bis heute Bestand. Renommierte Künstler und Künstlerinnen machten das Bauhaus zu einem Treffpunkt der internationalen Avantgarde und beeinflussten die nachfolgenden Generationen. Wir werden den Aufbau des Unterrichts am Bauhaus ebenso kennenlernen wie einzelne Lehrer- und Schülerpersönlichkeiten, u.a. Walter Gropius, Oskar Schlemmer oder Gunta Stölzl.

2003-54 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Okt. – 21. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Adam und Eva

NEU im Programm

Kaum ein Mythos ist so mächtig wie der von Adam und Eva – von Mann und Frau, von der Schöpfung des Menschen. Auf einer Reise durch die Kunst- und Kulturgeschichte vom alten Babylon, über die Bilderwelt des christlichen Erbes bis heute nähern wir uns ihm an. Bildbeispiele aus der Antike, der romanischen Buchmalerei, der Renaissance, dem Barock, dem Symbolismus und der Moderne zeigen den gesellschaftlichen Wandel dieses Urbildes. Wir hinterfragen das darin enthaltene Geschlechterbild und unsere Vorstellungen von Gut und Böse, von Scham und Tabus. Erhielt der Schöpfungsmythos doch durch das Alte Testament zahlreiche körperfeindlich-patriarchale Normen, die seit Jahrtausenden in uns wirken. Dies prägt nicht nur die Rollen von Mann und Frau, sondern auch unser Verhältnis zur Arbeit, Geburt und Tod.

2003-55 *Astrid Dermutz*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Okt. – 11. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Venus versus Maria

NEU im Programm

„Bist du die Gute nicht, bist du die Böse" – nach diesem Dualismus wird weibliche Identität spätestens seit der Antike festgeschrieben. Wie weit haben wir uns heute von diesem Schwarz-Weiß-Muster befreit? Was klingt aus alten Zeiten nach? Was finden wir in der abendländischen Kunst- und Kulturgeschichte

an weiblichen Rollenbildern? Wir schauen uns einerseits die wirkkräftigen Göttinnen- und Venusfiguren der Antike an und ihre Auferstehung in der Renaissance. Und wir begegnen der Femme fatale des 19. Jahrhunderts. Den Gegenpol bilden die ungefährlichen Frauen wie Maria, die christlichen Märtyrerinnen oder die Femme fragile. Eines haben beide Frauenbilder gemein: sie sind in der Regel von Männern gemalt. Seit Jahrtausenden bestimmen sie in Kunst- und Geschlechterzuschreibungen das Bild der Frau. Darum interessiert uns zudem, welches Rollenbild zeitgenössische Künstlerinnen zeigen.

2003-56 *Astrid Dermutz*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Nov. – 02. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Wie van Gogh die Moderne inspirierte

NEU im Programm

Mit „Making van Gogh" beschäftigt sich das Frankfurter Städel ab Oktober mit der inspirierenden Wirkung des berühmten Niederländers auf deutsche Malerinnen und Maler. Aber auch bei anderen europäischen Künstlerkollegen schlug van Goghs Werk ein „wie der Blitz" (Kunsthistoriker Werner Haftmann). Denn es waren vor allem Künstlerinnen und Künstler, die schnell die Bedeutung seiner Arbeiten erkannten. Für viele wurde er zu der Vaterfigur ihres Schaffens. So unterschiedliche Persönlichkeiten wie Picasso, Henri Matisse oder Piet Mondrian sind ohne die Auseinandersetzung mit der expressiven Farbbehandlung oder den gewagten Kompositionen nicht denkbar. Im Mittelpunkt unserer Betrachtung stehen die Einflüsse, die van Gogh auf die sich ausbildende internationale moderne Kunst hatte.

2003-58 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Kultur

Jahrestage und Ereignisse berühmter Verlierer

- Galileo Galilei: „und sie bewegt sich doch" oder „ich habe meinen Beruf verraten".
- Heinrich v. Kleist, der mit 34 Jahren aus Verzweiflung über sein persönliches Scheitern aus dem Leben schied.
- „Sisi": das wirkliche Leben der Kaiserin Elisabeth von Österreich – ein Märchen, das zum Alptraum wurde.

FILME ÜBER DAS ÄLTERWERDEN FÜR ALT UND JUNG

EUROPÄISCHES FILMFESTIVAL DER GENERATIONEN

14. – 17. Oktober 2019

CineStar Metropolis

Eschenheimer Anlage 40 | 60318 Frankfurt am Main
www.festival-generationen.de

Theater aus Leidenschaft

Ich habe Germanistik, Politik, Pädagogik und Theaterwissenschaft studiert und lebe seit 1968 in Frankfurt.

Meine große Leidenschaft ist das Theater. Darum ist es mir wichtig, zum Verstehen dessen beizutragen, was auf der Bühne geschieht. Als ich dreizehn war, sah ich Joseph Offenbach als Großinquisitor in Schillers „Don Carlos". Das war eine Initialzündung! Später differenzierte sich meine Liebe zum Theater – zu seinen Texten und zu den Menschen auf und hinter der Bühne. Ob antike Klassiker, Brecht oder Handkes Publikumsbeschimpfung – mich zog und zieht es immer wieder in die vielen Frankfurter Theater.

Im Theaterseminar der VHS begleiten wir mit großer Treue die Theatersaison der Stadt. Gemeinsam schauen und diskutieren wir ausgewählte Inszenierungen. Das besondere aber ist: wir laden deren aktive Protagonisten zu uns ein. Diskutieren Sie mit uns mit!

Ihr Walter H. Krämer

- Knut Hamsun: der größte Schriftsteller Norwegens, der seinem Weltruhm selbst das Grab schaufelte und in seiner Heimat als Landesverräter galt.
- Camille Claudel: eine der wenigen großen und eigenständigen Bildhauerinnen der Zeit, Schülerin, Gehilfin und Geliebte Rodins, 30 Jahre lebendig begraben in einer Nervenheilanstalt.
- Virginia Woolf: bedeutende englische Schriftstellerin der Moderne, die mit den Bildern ihrer Vergangenheit nicht fertig werden konnte.

2005-50 Süd *Renate Traxler*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Sep. – 16. Okt., 6x**
Haus der Jugend; € 42

2005-55 Süd *Renate Traxler*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
Haus der Jugend; € 42

siehe auch: Kulturgeschichte des Parfums, 2609-92

Literaturkreise

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt in der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

Der Kurs findet mit identischen Inhalten in zwei aufeinanderfolgenden Zeitblöcken statt. Sie können wahlweise den frühen Block von 18.15 – 19.45 Uhr besuchen oder wählen den späten von 20.00 – 21.30 Uhr. Auch ein Wechsel ist möglich.

Die Literaturliste wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

2103-52 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr **oder** 20.00 – 21.30 Uhr,
17. Sep. – 03. Dez., 10x
Bettinaschule; € 73

Literatur am Sonntag

NEU im Programm

- **Faust I: Typus des modernen Menschen**

Seit 400 Jahren wird der Faust auf fast allen Bühnen der Welt gespielt. Was macht diese Figur bis heute so unwiderstehlich? Ist er nur Scharlatan und Teufelsbündner, der verdammt oder erlöst wird? Oder ist er vielmehr Spiegel der Weltbilder unterschiedlicher Jahrhunderte, die in zahlreichen Dichtungen an dieser Figur abgearbeitet wurden? Vielleicht ist er aber auch einfach der Archetypus des modernen Menschen der Neuzeit. „Literatur am Sonntag" führt Sie den spannenden Weg Fausts von den Anfängen der Moderne (Volksbuch, Chr. Marlowe) über die Aufklärung (G. E. Lessing) zu J. W. Goethe, dessen Drama eine Dichtung für alle ist – viel verständlicher, als Sie glauben und zudem kenntnisreich für das Leben.

Bitte mitbringen: Johann Wolfgang Goethe, Faust. Der Tragödie erster Teil als Reclam-Ausgabe oder eine andere zeilendurchnummerierte Ausgabe.

2103-54 *Freya Klein*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

- **Faust II: Die Erlösung des modernen Menschen**

Kann ein Mann, der mit dem Teufel ein Bündnis schließt, der erkennen will, was die Welt im Innersten zusammenhält, erlöst werden? Welches Weltbild steht hinter dieser Vorstellung von Erlösung? Warum wird es in neuerer Zeit wieder (wie vor 400 Jahren) verdammt? „Literatur am Sonntag" will diese Fragen ergründen und führt Sie in die klassischen Gedanken der Erlösung von J. W. Goethes Teil II des Fausts ein. Weiter geht die Reise über die Romantiker N. Lenau, Chr. Grabbe, H. Heine zu Thomas Mann und in die Gegenwart zu Max Frisch, R. Schneider und Thea Dorn. Sie alle finden jedoch für Faust keine Möglichkeit der Erlösung. Warum ist das so? Welche Geschehnisse haben zu dieser Betrachtung und Wertung des Lebens geführt?

2103-55 *Freya Klein*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Wissen teilen!

Es ist faszinierend, Wissen mit der ganzen Welt zu teilen und freies Wissen und frei weiterverwendbare Fotos für jeden Zweck zur Verfügung zu stellen. Dieses Ideal der Wikipedia fasziniert mich seit vielen Jahren.

Meine Begeisterung möchte ich weitergeben. Und natürlich auch meine Kenntnis, wie die Wikipedia nicht nur passiv genutzt, sondern auch aktiv mitgestaltet werden kann.

Als langjähriger Autor und Administrator der deutschsprachigen Wikipedia teile ich gerne meine Erfahrung mit allen Interessierten. Werden Sie Teil einer weltweiten freien Gemeinschaft!

Ihr Karsten Ratzke

VHS Schreibwettbewerb

Happy Birthday Eiserner Steg!

Für den diesjährigen VHS Schreibwettbewerb gibt es nur eine einzige Vorgabe. Erzählen Sie vom prominenten Frankfurter Geburtstagskind, das im September 150 Jahre alt wird, dem Eisernen Steg!

Die Erzählmöglichkeiten sind vielfältig: Eine historische Betrachtung über den Bau der Brücke. Eine autobiografische Episode. Eine Geschichte von Glück und Leid der Liebesschlösser am Geländer. Ein Mord geschieht bei Nacht, eine Verabredung wird verpasst, ein Maler malt ein Bild, ein Ring wird ins Wasser geworfen ... Viel kann geschehen von Hippdebach nach Drippdebach. Oder lassen Sie sich von Homers Zitat aus der Odyssee inspirieren: „Auf weinfarbenem Meer segelnd zu anderssprachigen Menschen."

So nehmen Sie teil

- Ihre Einsendung sollte nicht mehr als 10.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) umfassen oder maximal drei Gedichte.
- Bitte schicken Sie Ihren Text ausschließlich digital als Word-Datei (kein PDF) bis zum 15. Dezember an miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de
- Vermerken Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift direkt auf dem Text Ihres Beitrags.

Die VHS prämiert drei Einreichungen mit Kursgutscheinen und einer Veröffentlichung auf der VHS-Website.

Lesung der prämierten Texte

Bei einem Glas Sekt findet eine Lesung der prämierten Texte und die Übergabe der Kursgutscheine in den Räumlichkeiten der VHS statt. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme! Für eine bessere Planbarkeit melden Sie sich bitte nach Möglichkeit über die genannte Kursnummer an.

2104-51
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Schreibwerkstätten

Schreiblust

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern, mehr braucht es nicht.

● **Vormittags schon kreativ!**

2104-55 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Okt. – 27. Nov., 8x**
Buchhandlung Schutt; € 79

● **Abends noch kreativ!**

2104-56 *Sonja Rudorf*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Okt. – 29. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7103-51 und -52

Aus dem Vollen schöpfen

Wer schreibt, braucht Inspiration und ein Talent, die Fülle von Quellen, die uns im Alltag umgeben, nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu nutzen. Gezielt und spielerisch zugleich beschäftigen wir uns mit der eigenen Kreativität und verleihen ihr dabei schreibend Ausdruck. Die breite Palette von Außenreizen wie zum Beispiel Musik, spannende Orte, Bilder, Gedichte und Fotos soll dabei noch um das Moment des Autobiografischen erweitert werden. Schöpfen Sie aus Ihrer Erinnerung, Ihren Erlebnissen, Träumen und Visionen, in jeder Hinsicht aber aus dem Vollen, und das ein ganzes Wochenende lang.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-57 West *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen – Anfänger/-innen

Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente lernen Sie ohne Leistungsdruck, Ihre Kreativität zu entdecken und Ihr eigenes Thema zu finden. Auch Autobiographisches ist willkommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für die sprachliche Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam gelesen.

2104-60 *Friederike Giley*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Okt. – 09. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

Autorentraining Wikipedia

NEU im Programm

Schreiben für das Weltwissen

Ganz selbstverständlich nutzen wir die Informationen der Wikipedia. Aber wer schreibt diese Artikel eigentlich? Kann jeder auf Wikipedia Beiträge veröffentlichen, oder braucht man dafür Expertenwissen? Wir zeigen Ihnen die ersten technischen Schritte von der Anmeldung bis zur Formatierung der Texte. Wir unterstützen Sie bei der Recherche für ein Thema und zeigen Ihnen wie Sie enzyklopädisch formulieren. Vielleicht haben Sie aber auch Lust, auf Wiki Voyage Ihre Reiseeindrücke zu veröffentlichen, oder an einem Wörterbuch mitzuwirken. Zudem lernen Sie, wie Fotos und andere Medien eingestellt werden. Nutzen Sie die Tipps eines erfahrenen Wikipedia-Autors, der Sie von der Idee bis zur ersten Veröffentlichung begleitet. Erfahren Sie, wo Sie Ihre Kenntnisse am besten einbringen können und werden Sie ein Teil einer großen Community.

In Kooperation mit Arbeit und Leben

2104-66 *Karsten Ratzke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Okt. – 28. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Hinweis: Im Programm „Arbeit und Leben" finden Sie eine Einführung in die Wikipedia und ihre Schwesterprojekte, 1802-50

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 208

Erzählperspektiven

NEU im Programm

Autorinnen und Autoren müssen eine wichtige Entscheidung treffen: Aus welcher Erzählperspektive will ich schreiben? Die Ich-Perspektive macht die Identifikation für die Lesenden sehr leicht. Der Blickwinkel einer der handelnden Personen schafft ebenso Nähe, spricht die Leserinnen und Leser aber nie direkt an. Allwissend erzählt haben wir umfassenden Zugang zur Gedankenwelt aller Figuren. Die Wahl der Perspektive entscheidet darüber, welche Informationen wir beim Schreiben realistischerweise zur Verfügung haben. Wie glaubhaft wirke ich auf meine Leserinnen und Leser? Wie ist mein Verhältnis zur Hauptfigur und zur erzählten Welt? Wir durchdenken Chancen und Risiken der verschiedenen Erzählperspektiven anhand zahlreicher Beispiele. Spezifische Fragen zu Projekten der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

2104-70 *Pete Smith*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
28. Sep. + 29. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vom Ende einer Geschichte

Einführung ins literarische Schreiben

Sie hatten eine Idee für eine Geschichte oder einen Roman und legten mit Enthusiasmus los, brachten den Plot voran und gelangten dann an einen Punkt, wo es nicht mehr weiter ging? Vielleicht haben Sie sich in Ihren Handlungssträngen verirrt oder das Ziel aus den Augen verloren. Ausgehend von der klassischen Erzählung mit klarer Struktur und Handlung, einer Erzählstimme und einem chronologischen Verlauf, entwickeln wir eine Geschichte vom Ende aus zurück zu ihrem Anfang. Anhand praktischer Übungen skizzieren wir Handlungsverläufe, die zu diesem Schluss hinführen könnten. Wir entwickeln Figuren und finden auf diesem Weg zu einer starken Erzählstimme. Unser Ziel ist es, das Gerüst einer eigenen Geschichte zu entwerfen (oder zu bearbeiten) und in der letzten Stunde vielleicht sogar den ersten Satz zu schreiben.

2104-71 *Pete Smith*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Self Publishing

NEU im Programm

In der Stadt der internationalen Buchmesse und der großen Verlage träumen viele Autorinnen und Autoren vom eigenen Buch. Doch Dutzende Absagen von Verlagen später gibt so mancher wieder auf. Dabei war es nie einfacher und günstiger, ein Buch selbst zu verlegen. Der Self-Publisher-Markt boomt und findet zunehmend Anklang beim Publikum. Self Publisher veröffentlichen ihre Bücher, wann immer sie wollen und können so auf Marktnischen, Trends und Feedbacks schnell und unmittelbar reagieren. Doch ob Satz, Cover oder Marketing – um alles muss man sich selbst kümmern. Wie sieht der Herstellungsprozess in Eigenregie aus und wie schützt man sich vor unseriösen Anbietern? Wir listen Vor- und Nachteile des Selbstverlags auf, geben praxisnahe Tipps und stellen gängige Plattformen wie Books on Demand (BoD), Amazon Kindle, epubli und neobooks vor.

2104-72 *Pete Smith*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Sprechstunde Kinderbuch

NEU im Programm

Das Familienleben ist spannend und bietet reichlich Stoff für Geschichten. „Könnte man daraus nicht ein Kinderbuch machen?", fragen sich viele Eltern. Und auch Großeltern haben nach einem gemeinsamen Wochenende mit den Enkeln meist viel zu erzählen. Nur wie geht man ein Kinderbuch an? Wie treffe ich für eine Kindergeschichte den richtigen Ton? Für wen schreibe ich? Schließlich sind es meistens die Erwachsenen, die die Bücher kaufen und den Kindern vorlesen. Die Frage nach der Zielgruppe schließt zudem auch das Alter der Kinder ein: Je jünger sie sind, desto großzügiger werden Kinderbücher illustriert. Einführende Antworten auf diese und weitere Fragen geben wir in der Kinderbuchwerkstatt. Sie haben schon eine konkrete Idee? Großartig! Bringen Sie sie mit und nutzen Sie die Möglichkeit eines fundierten Feedbacks.

2104-73 *Pete Smith*
So, 15.00 – 18.00 Uhr,
17. Nov., 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 16

Haikus schreiben

Die Kunst der siebzehn Silben

NEU im Programm

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der nach klaren formalen Regeln in wenigen Worten eingefangen wird, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst…

2104-75 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
08. Nov. + 09. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 32

Den Haiku-Moment erleben

Das geschriebene Wort begleitet mein Leben, zunächst im Studium der Literaturwissenschaften als Antwort auf die Fragen der Menschheit. Später war das geschriebene Wort für mich als selbstständige Schreibtrainerin und Erwachsenenpädagogin Stilmittel im beruflichen oder wissenschaftlichen Kontext, Werkzeug in der Therapie oder Schlüssel zu kreativen Prozessen.

Haikus sind sprachliche Momentaufnahmen aus der Natur. Mich fasziniert die Ausdrucksstärke der Haikus trotz ihrer Kürze. Die strenge Form hilft, unsere Wahrnehmung zu fokussieren und so auf neue Ideen zu kommen. Damit halten wir Augenblicke fest, die wir sonst verpassen könnten.

Ich hoffe, Sie haben ebenso viel Freude an diesen kleinen Kostbarkeiten aus Japan wie ich!

Ihre Christiane Weismüller

Theater

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Sie möchten Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen? Wir beginnen mit intensivem Körpertraining (Aufwecken des Körpers) und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. Blockaden werden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe!) sowie Schreibheft und Stift

● **Am Abend**

2105-51 *Parviz Barid*
Fr, 19.00 – 21.30 Uhr, **11. Okt. – 06. Dez., 9x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 98

● **Kompakt am Wochenende**

2105-52 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 56

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Kompakt am Wochenende**

2105-54 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 59

● **Am Abend**

2105-55 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 19.00 – 22.00 Uhr, **15. Okt. – 10. Dez., 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 103

siehe auch: Theaterwerkstatt im Programm „Aktiv im Alter", 7124-51

Truffaldino im Supermarkt

NEU im Programm

Große Charaktere des Theaters

Täglich begegnen wir unterschiedlichsten Charakteren. Anhand von Beispielen aus Theater- und Filmgeschichte befassen wir uns mit grundlegenden Persönlichkeiten und deren Entwicklung von der Antike bis zur Moderne. Spielerisch schlüpfen wir in fremde Identitäten und probieren es aus, einmal jemand ganz anderes zu sein. Wollten Sie auch schon einmal ein richtiges Scheusal sein und die Sau raus lassen? Sie sind eher schüchtern? Dann erst recht! In improvisierten Szenen lassen wir über die Methoden des Maskenspiels, der Commedia dell'arte und des psychologischen Theaters diese Charakterrollen in alltäglichen Situationen lebendig werden.

Schauspielerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Yogamatte

2105-56 *Christina Kühnreich*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 48

Entspannt gespannt

NEU im Programm

Ein Anti-Lampenfiebertraining

Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme wird trocken. Es gibt viele Momente im Leben, in denen wir vor ein Publikum treten, unsere Stimme erheben und uns sichtbar machen müssen: Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation – Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Allein die Vorstellung kann Nervosität oder Panik auslösen. Wir fühlen uns der Situation ausgeliefert. Welche Faktoren beeinflussen das Lampenfieber? Was kann ich tun um meine Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Yogamatte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-57 *Christina Kühnreich*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 28

Theaterseminar

Theaterbesuche

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freier Theatergruppen und anderer Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: Theaterkarten zu ermäßigten Preisen, € 5 für Material (im Kurs zu zahlen)

● **Spielzeit September bis Oktober**

2105-60 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 21. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

● **Spielzeit November bis Dezember**

2105-61 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **28. Okt. – 09. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

Tanz

Tanztag Rhein-Main 2019 mit der VHS

Sa, 16. November, 11 bis 15 Uhr,
im Tanzraum der Frankfurter VHS im
Dr. Hoch's Konservatorium

Im Rahmen des Tanzfestival Rhein-Main 2019 locken mit dem Tanztag am 16. November viele hessische Städte mit einem vielseitigen Programm, in dem es ausnahmslos um den Tanz und die Freude an der Bewegung geht.

Informationen zu Ticketpreisen und zum Programm finden Sie im Internet unter tanzplattformrheinmain.de

Die Frankfurter VHS beteiligt sich mit acht Tanzangeboten an diesem bundesweit einmaligen Ereignis.

11 – 12 Uhr: Zumba® *mit Sandra Duran* und Orientalischer Tanz *mit Nuran Zinnel*

12 – 13 Uhr: Shaka Dance® *mit Sandra Duran* und Boogie Woogie *mit Ralf Arno Wess*

13 – 14 Uhr: Line Dance – Multidance Formation *mit Vera Langer* und Contemporary Dance *mit Emeel Safie*

14 – 15 Uhr: Kreativer Tanz *mit Patricia Leinhos* und Bollywood mit *Mridula Singh*

Tanz und Körpererfahrung

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Tänzerische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-51 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

Contemporary Dance

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz ...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-51 Nord *N.N.*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz 1

Grundschritte wie z.B. „Shuffle" und „Flap" oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step" sowie „Buffalo" werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2213-51 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Institut Rummel; € 190

Stepptanz 3

Verschiedene Stepptanz-Stile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

2213-52 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Institut Rummel; € 250

Musical Dance

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen so, die ausdrucksstarken Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2213-60 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Institut Rummel; € 190

Internationale Tänze

Line Dance – Multidance Formation

● **Aufbau I**

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock 'n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2220-51 *Vera Langer*
Di, 17.15 – 18.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

● **Aufbau II**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben.
Einzelanmeldung möglich!

2220-52 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

siehe auch: Tanzen 55+, 7137-50 bis 7137-56N

Boogie-Woogie, Swing und Jive

„It don't mean a thing if it ain't got that Swing!" (Duke Ellington). Tanzen Sie zur populären Tanzmusik, die allen vertraut ist. Der Swing ist die wohl bekannteste Spielart des Jazz, mit seinem unverwechselbaren tanzbaren Big-Band Sound. Im Paartanz Swing mischen sich spielerische Bewegungslust der Afroamerikaner mit typisch traditionellen Tanzelementen aus

dem Standard-Tanz. Tanzen Sie den Boogie-Woogie und seine lateinamerikanische Form, den Jive!

Wenn möglich, paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle

2228-51 *Ralf Arno Wess*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
09. Nov. + 10. Nov., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Tango Workshop

Der argentinische Tanzstil ist für seine Verschmelzung von Spannung und Leidenschaft bekannt. Sie stellen sich den Herausforderungen des Tangos und lernen, wie man gemeinsam die Energie dieser anspruchsvollen Kunst für sich gewinnt und auf der Tanzfläche mit Anmut ausstrahlt. Lernen Sie zusammen mit Ihrem/Ihrer Partner/-in motivierende Tanzschritte und elegante Hebefiguren, die leicht zu bewältigen sind.

! Teilnahme nur zu zweit möglich!
Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit hellen Sohlen (keine High Heels)

2240-51 Nord *Emeel Safie; Süreyya Safie*
Sa, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei.

Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-51 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 37

Bollywood-Tanz

Der Bollywood-Tanz ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

● **Workshops**

2242-51 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **22. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

2242-52 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **20. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

● **Wochenkurs**

2242-53 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 28. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Orientalischer Tanz – Basis

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschritte und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

2245-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Orientalischer Tanz – Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-51 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

2247-52 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Tänze aus Griechenland – Sirtaki und andere griechische Tänze

NEU im Programm

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basistänze, auch aus Kreta. Am Sonntag stehen verschiedene Variationen des berühmten Sirtaki auf dem Programm, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas". Außerdem tanzen wir auch den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger.

Beide Tage können einzeln besucht werden.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2250-51 *Dagmar von Garnier*
Sa, 10.30 – 14.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

2250-52 *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 14.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Tänze aus Mazedonien und Bulgarien

Tänze aus Mazedonien und Bulgarien haben viele verschiedene Rhythmen und eine große Variationsbreite. Sie werden heute noch auf den Dörfern getanzt. Aber auch in den Städten tanzen die jungen Leute heute zunehmend wieder die alten traditionellen Tänze, Sie lernen einfache Tänze aus Süd-West Bulgarien und verschiedenen Regionen Mazedoniens. Einen Partner/eine Partnerin brauchen Sie nicht.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2252-51 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **14. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

2252-52 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **15. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden. Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-51 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 91

2253-52 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 12x**
Schwarzburgschule; € 84

2253-53 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 12x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 84

Musik

On Tour mit der hr-Bigband

Die hr-Bigband gehört zu den besten Jazzorchestern Europas. Genießen Sie drei ausgewählte Konzerte mit einer anregenden Vorbesprechung: Musikalische Hintergründe und Einblicke in das Arbeiten der Bigband bereichern Ihren Konzertabend – finden Sie heraus, was diese Musik so außergewöhnlich macht!

- Mi, 23. Okt., 20 Uhr: Michael Formanek's „Ensemble Kolossus" (Alte Oper); Vorbesprechung am Mo, 21. Okt., 18.00 – 19.30 Uhr in der VHS, Sonnemannstr. 13
- Do, 21. Nov., 20 Uhr: Donny McCaslin (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)
- Do, 05. Dez., 20 Uhr: Remembering Peter (hr-Hörfunkstudio II); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)

Die Materialkosten beziehen sich auf den vergünstigten Eintritt für die Konzerte. Teilnehmende, die im Rahmen eines Abonnements bereits im Besitz von Tickets sind, zahlen nur die Kursgebühr für die Einführungen. Bitte wenden Sie sich für eine Buchung ohne Konzertkarten an:
Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093
E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

In Kooperation mit dem Hessischen Rundfunk

2302-50 *Dr. Jochen Stolla*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, Mi, 20.00 – ca. 22.00 Uhr, Do, 18.00 – ca. 22.00 Uhr,
21. Okt., 23. Okt., 21. Nov., 05. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 45

Opern-Gespräche

In lockerer Runde tauschen sich Opern-Begeisterte über das aktuelle Operngeschehen in Frankfurt aus. Wir besprechen künstlerische, technische und inhaltliche Aspekte sowohl untereinander als auch mit fachkundigen Gästen aus dem Opernbetrieb. Mitreden können alle, die sich für die Oper interessieren. Eine gezielte musiktheoretische Einführung in die Opernmusik findet jedoch nicht statt.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Aufwandsentschädigungen für die Gäste.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt

2302-51 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 25. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 23

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-52 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

Stimmbildung

Gesang

● Stimmbildung für den Chor

Auch im großen Chor zählt jede Stimme! Mit gezieltem Training erweitern Sie Ihren Tonumfang sowohl in die Höhe als auch in die Tiefe. Sie üben Registerwechsel, Atmung, Aussprache und Zusammenklang.

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

2321-53 *Martin Höllenriegel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **07. Okt. – 09. Dez., 10x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 48

● Aufs Maul geschaut! – mittelalterliche Zoten- und Zechlieder

NEU im Programm

Das Mittelalter war musikalisch außerhalb der Kirchen eine derbe Zeit mit Witz, Spott und viel Gelächter im Wirtshaus. Denn schon damals brauchte, wer den Schaden hatte, für den Spott nicht zu sorgen. Manche Zote galt der Trunksucht, der Völlerei, den Mühen der Verführung, der Komik von alternden Liebenden und der Schmach des Ehebruchs. Klerus und Bauernstand wurden parodistisch aufs Korn genommen. Allein in der mittelalterlichen Handschrift Carmina Burana sind 40 Trinklieder überliefert. Raubritter Oswald von Wolkenstein hielt sich mit seiner Begeisterung für deftige Themen, wie dem Liebesspiel zwischen Knecht und Magd, in keiner Weise zurück. Bis in die Renaissance hinein waren diese derben Lieder, vor allem bei den zu Geld gekommenen Bürgern der Städte, sehr gefragt. Wir lernen Lieder aus dieser Zeit kennen und amüsieren uns ohne jeden Perfektionszwang beim Singen köstlich!

2321-54 *Martin Höllenriegel*
Sa + So, 15.00 – 17.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 25

● Grundlagen der Gesangstechnik

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung, die in Einzel- und Partnerübungen durchgeführt werden. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Anfänger/-innen

2321-56 *Masako Pfeifle*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 9x**
Fürstenbergerschule ; € 82

● Stimmbildung und Singfreude intensiv

Sie wollen singen lernen? Dann müssen Sie verschiedene Herausforderungen meistern; die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln.

Das Seminar richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

2321-57 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 49

● Vocal Coaching

Das Singen im Chor ist eine Herausforderung für die Stimme. Schnell kann es zu schmerzenden Stimmbändern und Heiserkeit kommen. Erweitern Sie entspannt und mit Spaß Ihren Tonumfang. Lernen Sie, wie Sie Ihre Tiefenatmung anbahnen und stabilisieren und wie Sie den Atem bewusst verlängern, um umfängliche Passagen singen zu können. Gezielte Übungen für das Einsingen vor Auftritten sowie „SOS-Tipps" für die Stimme bei Erkältung ergänzen das Programm. Neben der individuellen Förderung

und Anleitung der Teilnehmenden, erhalten Sie auch eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die sie einfach zu Hause fortführen können. Profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Stimmtherapeutin, Logopädin und Sängerin!

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien

2321-59 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
05. Okt. + 06. Okt., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Sprache und Körpersprache

● Vocal Coaching für Vielsprecher

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden, stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Dann lernen Sie Ihre Stimme gezielt näher kennen und erproben, wie Sie sie positiv beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie eine entspannte Sprechlage entwickeln und stabilisieren und welches die richtige Atemtechnik für wichtige Gespräche ist. Sie erhalten eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem bekommen Sie Tipps, was Sie tun können, um Ihre Stimme auch in Erkältungssituationen zu stabilisieren. Alle Teilnehmenden werden im Hinblick auf ihre Stimme individuell gefördert und angeleitet.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien

2321-60 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
19. Okt. + 20. Okt., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

● Vom Umgang mit der Sprechstimme

Stimme, Bewegung, Atmung und Sprache bilden die Grundlage einer ganzheitlichen Arbeitsweise, die sich an den physiologischen Abläufen beim Sprechen und Singen orientiert. Viele Schwierigkeiten, wie Heiserkeit, Kurzatmigkeit oder ein flacher Stimmklang, sind auf einen ungünstigen Umgang mit der Stimme zurück zu führen. Im Zusammenspiel von Wort, Ton, Körper, Atem und Bedeutung können sich die Stimme, das Sprechen und die Präsenz der Sprechenden entwickeln. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Wahrnehmung, Atem-, Stimm- und Sprechübungen, den Umgang mit kurzen Texten, Übungen in Gruppen, zu zweit und allein vor dem Plenum. Engagiertes Üben, auch zwischen den Kursterminen, wird vorausgesetzt.

Die Teilnahme an der Einführung der beiden ersten Kurstermine ist für die Gesamtteilnahme verpflichtend.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Decke
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen

2321-61 *Susanne Schwarz*
Sa, 14.30 – 18.30 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
26. Okt. – 25. Nov., 5x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 65

● Feedback zu Stimme und Körpersprache

Wer „vorne steht" will gehört und gesehen werden. Überzeugende Inhalte sind dafür eine Voraussetzung. Es ist jedoch hilfreich, durch den bewussten Einsatz von Stimme und Körpersprache auch eine passende „Verpackung" dafür zu finden. Denn überzeugen tut man auch nonverbal. Sie haben die Gelegenheit, zu ihrem Auftritt als Lehrende oder Vortragende ein konstruktives Feedback zu erhalten. Der Fokus liegt auf den Themen Stimme und Körpersprache, Authentizität und Präsenz. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und der Lockerung von Körper und Stimme, steigen wir in konkrete Übungen ein. Nach der Klärung Ihres Feedbackwunsches halten Sie eine kurze Präsentation, zu der Sie ein konkretes Feedback und ggfs. Tipps zur individuellen Weiterentwicklung bekommen. Bitte beachten Sie die Regeln eines konstruktiven Miteinanders.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Decke
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen

2321-62 *Susanne Schwarz*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 39

siehe auch: Lieder des Herzens im Programm „Aktiv im Alter", 7122-51 und -52

Instrumentalkurse

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde ...

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis z.B. von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-51 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Gehörtraining für den musikalischen Alltag

NEU im Programm

Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-53 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-55 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Blues-Improvisation

NEU im Programm

für Gitarre, Saxophon und alle anderen Melodie-Instrumente

Wollen Sie einen Einstieg ins Improvisieren finden? Oder fehlt Ihren Soli noch der Pfiff, obwohl Sie zahlreiche Tonleitern geübt haben? Wir beginnen mit wenigen Tönen und lernen, wie man mit einfachen Mitteln interessante Soli spielen kann. Dazu lernen Sie u.a. Verzierungstechniken und die Verwendung von musikalischen Motiven. Wie findet man interessante und zum Song passende Motive und Ideen und setzt sie „richtig" ein? Wie entwickelt man einen eigenen Stil? Anschließend sollten Sie Ihre eigenen Blues-Soli improvisieren können.

Vorkenntnisse: Sie sollten über Grundkenntnisse Ihres Instruments verfügen, Improvisations-Kenntnisse sind nicht notwendig
Bitte mitbringen: Ihr eigenes Instrument
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-60 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep. – 17. Nov., 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Querflöte

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

Anfänger/-innen, die einen Grundlagenkurs besucht oder erste Erfahrung auf dem Instrument gesammelt haben, üben hier gemeinsam in der Gruppe das Querflötenspiel. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen im Fokus. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für eine oder mehrere Flöten.

Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer.

Informieren Sie sich vorab über die Möglichkeit, ein Instrument zu leihen
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Ratenzahlung des Kursentgelts ist vorgesehen.

2331-50 *Betty Nieswandt*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Okt. – 29. Jan., 13x**
Klingerschule; € 155

● **Aufbau**

Teilnehmende, die bereits die Grundlagen des Querflötenspiels erworben haben, können hier in einer Gruppe üben. Schwerpunkte liegen auf dem musikalischen Ausdruck und dem Erarbeiten von Literatur für mehrere Flöten.

Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Ratenzahlung des Kursentgelts ist vorgesehen.

2331-52 *Betty Nieswandt*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 29. Jan., 13x**
Klingerschule; € 155

● **Ensemble**

Teilnehmende, die schon länger Querflöte spielen, können hier in einer Gruppe gemeinsam üben. Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere drei- und vierstimmige Flötenliteratur aus allen musikalischen Stilepochen. Dabei werden in erster Linie Sicherheit im Zusammenspiel und musikalisches Einfühlungsvermögen vermittelt.

Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Ratenzahlung des Kursentgelts ist vorgesehen.

2331-55 *Betty Nieswandt*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Okt. – 29. Jan., 13x**
Klingerschule; € 155

Saxophon-Ensemble

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in kleiner Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

! Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 324, bei drei € 216. Eine Ratenzahlung ist vorgesehen.

2332-52 *Wael Amin*
Fr, 17.45 – 19.00 Uhr, **16. Aug. – 15. Nov., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 324

2332-54 *Wael Amin*
Fr, 20.30 – 21.45 Uhr, **16. Aug. – 15. Nov., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 324

Mundharmonika/Blues Harp

● **zum Kennenlernen**

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Dieser Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung, einen guten Ton und vieles mehr. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-50 Nord *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 47

2340-51 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● **Aufbau**

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z.B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-52 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Wenn Sie längerfristig in einer Gruppe das Spiel mit der Blues Harp lernen und praktizieren wollen, sind Sie hier willkommen. Wir beschäftigen uns mit den spielerischen Grundfertigkeiten und studieren dann einfache Songs ein. Wir arbeiten an einem Bluesstück und erfahren alles über dazu wichtige Themen wie das Einzeltonspiel, „Bending", Akkordspiel, Bluesharpeffekte, Bluesschema und Bluesskala. Schwerpunkt ist das Spielen in der Gruppe. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 10-Loch-richtergestimmte Mundharmonika in der Tonart „C", auf der Blues gespielt werden kann

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Telefon: 069 212-38473

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungsengagement ab.

Zusatzkosten: ca. € 3 für die Lizenz eines Übungsstückes (im Kurs zu zahlen)

2340-55 *Richard Walter*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
Klingerschule; € 90

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo
Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt
Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-50 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-50 *Khodadad Bahmani*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 23, Mat. Kosten € 10

2343-51 *Khodadad Bahmani*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 23, Mat. Kosten € 10

Trommeln

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise: Wir spielen elementare, archaische, brasilianische und kubanische Rhythmen auf unterschiedlichen Trommeln wie Conga/Bougarabou und Kleinperkussion und mit unterschiedlichen Techniken. Wir schulen unsere Wahrnehmung und lassen Rhythmus- und Klangimprovisationen entstehen. Ggf. werden Übungen mit Händen, Füßen und Stimme einbezogen, die das rhythmische Verständnis unterstützen. Es ist ein sehr spannendes Erlebnis, mit anderen Menschen zusammen etwas Lebendiges zu erschaffen, zu grooven und Spaß zu haben.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Trommeln.

2345-50 *Angela Kanzler*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, So, 11.00 – 15.30 Uhr,
30. Nov. + 01. Dez., 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 55, Mat. Kosten € 15

Ukulele

● **zum Kennenlernen**

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können nach vorheriger Rücksprache einige Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.
Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-50 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42

2350-51 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

NEU im Programm

Für alle, die einen Einstieg in das gemeinsame Musizieren mit der Ukulele auf einfachem Niveau suchen: Sie lernen schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Songs kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire.

In lockerer und stressfreier Atmosphäre gibt es zudem Basisinfos rund um Instrument, Ukulelespiel, Notation und Übetechniken. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele. Nach Absprache ist der Kurs auch für engagierte Neueinsteiger/-innen geeignet. Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-52 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 73

● **Spezial: Beatles oder Stones?**

NEU im Programm

An dieser Frage schieden sich in den 60er Jahren die Geister: Hier die Pilzköpfe aus Liverpool, dort die eine härtere Gangart einlegende Band aus London.

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

Unsere Antwort kann in diesem Workshop ukulele-typisch-ausgleichend nur lauten: Beatles und Stones. Wir nehmen jeweils zwei gehaltvolle Songs unter die Lupe, erarbeiten passende Arrangements für die Ukulele und musizieren gemeinsam in entspannter Atmosphäre.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-53 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

● **Spezial: Christmas-Songs**

Ein anregender Mix von mehr oder weniger traditionellen Weihnachtsliedern zur Einstimmung auf die Adventszeit oder zur Vorbereitung des Musizierens unter dem Baum: in lockerer Atmosphäre spielen wir Stücke z.B. von John Lennon oder hawaiianische Melodien, bei denen der Spaß am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund steht. Da wir allein aufgrund der Liedauswahl sicher nicht in Besinnlichkeit versinken, ist der Workshop auch für bedingt weihnachtsbegeisterte Menschen bestens geeignet, die Interesse am Ukulele-Spiel haben.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre.
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-55 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Ukulelenensemble

„UkeSONGS"

NEU im Programm

Das Ensemble ist der Ort für neue Songs, Akkorde und Schlagmuster, dazu Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen werden erarbeitet. Darüber hinaus können nach Absprache mit den Teilnehmenden Inhalte ergänzt werden wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie, Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern)-Atmosphäre.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele (flüssiger Wechsel zwischen offenen Akkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster).
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen.

● **Ensemble 1**

2350-59 *Norbert Enz*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 109

● **Ensemble 2**

2350-60 *Norbert Enz*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 109

● **„UkePLAY"**

Mit der Ukulele ins Wochenende starten: das ideale Angebot für Interessenten, die in größeren Abständen auf einfachen Niveau Ukulele in einer Gruppe spielen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gemeinsamen Spiel von leichten Songs: Kurzweilig, entspannt und mit Freude am musikalischen Gruppenerlebnis. An den passenden Stellen werden Perkussionsinstrumente integriert und sorgen für Abwechslung mit neuen Klängen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele, z.B. aus einem Einsteigerworkshop oder -kurs. Nach Absprache ist der Kurs auch für engagierte Neueinsteiger/-innen geeignet.
Bitte eigene Ukulele mitbringen.

2350-62 *Norbert Enz*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 06. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Gitarre

● **zum Kennenlernen**

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-50 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

● **Grundlagen**

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2352-50 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

2352-52 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 92, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung v.a. von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2353-49 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92, Mat. Kosten € 5

2353-50 *Michael Bernschneider*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

2353-51 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 92, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau III**

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis und Notenkenntnissen üben hier in der Gruppe das ein- und mehrstimmige Gitarrenspiel, sowie die Songbegleitung mit Akkorden. Lernziele sind die Erweiterung der musikalischen und technischen Fähigkeiten am Instrument und das Erlernen von Stücken aus Klassik, Rock, Pop und Blues.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

2354-55 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 10. Dez., 13x**
Klingerschule; € 104

Liedbegleitung mit der Gitarre

● **Grundlagen**

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylon-Saiten)
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-50 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Okt. – 30. Jan., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

● **Aufbau**

Für diejenigen, die den Grundlagenkurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger/-innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

2355-51 Süd *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **15. Okt. – 28. Jan., 13x**
Carl-Schurz-Schule; € 99

● **kompakt am Wochenende**

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro / Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2355-55 Nord *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 5

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-50 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 09. Dez., 12x**
Gruneliusschule; € 92

Blues-Gitarre für Anfänger/-innen

NEU im Programm

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu den bekannten Bluesklassikern mitspielen!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.
Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2358-50 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Sep. – 17. Nov., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 83

Jazz und Pop auf der Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-53 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92,
Mat. Kosten € 5

Jazz-Gitarre

NEU im Programm

Wollen Sie Ihren musikalischen Ausdruck erweitern? Und sind Sie Jazz-Fan? Dann steigen Sie ein in die Improvisation: Anhand praktischer Übungen wird das Spielen mehrstimmiger Akkorde, typische Akkordfolgen sowie Intros und Turnarounds geübt. Außerdem befassen wir uns mit dem Melodiespiel (modale Skalen, Pentatonik, Arpeggios) und mit verschiedenen Improvisationskonzepten, die Ihnen neue Möglichkeiten im Gitarrenspiel eröffnen.

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-56 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine Kamera und wollen die vielfältigen Funktionen verstehen und auch effektiv nutzen? In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich, sowie Einblicke in die Bildgestaltung und Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (wenn vorhanden in gedruckter Form)

... für alle Kameratypen

mit Exkursion in den Palmengarten

Im Palmengarten setzen Sie das Gelernte in die Praxis um. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam ausführlich besprochen.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-50 ♀ *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 80

Wir fotografieren, um anderen zu zeigen, wie wir die Welt sehen ...

... damit das gelingt, erkläre ich die Fotografie möglichst einfach und praxisnah in meinen Kursen.

Ich bin Fototrainerin, Fotografin und habe mit einem Fotografenkollegen eine Fotoschule in Offenbach gegründet. Nach einem Kunst- und Kommunikationsstudium und einigen Jahren in der Werbung bin ich intensiver in die Fotografie eingestiegen und habe mich als Fototrainerin selbständig gemacht. Meinen Schwerpunkt bilden dabei Kurse für Frauen: in rein weiblichen Runden befassen wir uns mit den Grundlagen der Fotografie und mit speziellen thematischen Workshops und Exkursionen möchte ich zum bewussteren Fotografieren anregen.

Meine persönliche Leidenschaft liegt in der Reisefotografie. Die Kamera wird dabei zur Verbindung in eine unbekannte Welt. Sie begleitet mich beim Eintauchen in faszinierende (Städte-)Landschaften und unterstützt mich dabei, mit Menschen ins Gespräch zu kommen und diese zu portraitieren.

Ihre Anouchka Olszewski

2402-52 ♀ *Anouchka Olszewski*
Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

2402-54 Nord ♀ *Anouchka Olszewski*
Di – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, **21. Jan. – 24. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 95

... für Spiegelreflex- und Systemkamera

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, wie z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2402-56 ♀ *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Urbane Wildnis

Fotografie zwischen Stadt und Natur

NEU im Programm

Zwischen Pflaster und Asphalt erobert sich die Natur ihren Weg. In einer reinen Frauengruppe richten wir unsere Kamera auf die alltägliche Wildnis in Städten und Dörfern, auf Feldern und an Waldrändern und widmen unsere Aufmerksamkeit dem nicht sofort Sichtbaren. Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick für eine gute Bildkomposition, den Ausschnitt, die Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben wichtig. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema Bildgestaltung wenden wir das Erlernte auf dem Gelände des Alten Flugplatz Bonames praktisch an und besprechen die Ergebnisse am letzten Abend ausführlich.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ

2402-60 ♀ *Anouchka Olszewski*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 15.00 Uhr,
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr,
14. Nov., 16. Nov., 18. Nov, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Kinder- und Babyfotografie

Kinder sind für uns etwas Besonderes und das soll sich in unseren Fotos auch widerspiegeln. Aber sie sind nicht leicht zu fotografieren. In einer reinen Frauenrunde setzen wir uns mit den technischen Voraussetzungen unserer Kamera auseinander,

um sie in den entsprechenden Situationen gezielt einstellen zu können. Anschließend besprechen wir die Grundlagen eines spannungsreichen Bildaufbaus sowie die natürliche Lichtgestaltung für schönere Baby- und Kinderfotos. Die Theorie setzen wir zwischen den beiden Terminen in eigenen Fotos um und besprechen die Ergebnisse am zweiten Abend.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, geladenen Akku und leere Speicherkarte, für den ersten Abend gerne drei Fotos Ihres Kindes als JPG auf einem USB-Stick

2402-62 ♀ *Anouchka Olszewski*
Mo + Do, 18.00 – 21.45 Uhr, **02. Dez. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

siehe auch:
- Family Dance Workout, 3557-51
- Yoga mit Baby, 3398-51 und -52
- Workout mit Baby, 3559-53

Fotografieren lernen

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera? Sie wollten schon immer die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und auch effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera (wenn vorhanden in gedruckter Form)

... für alle Kameratypen

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-50 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Mi – Fr, 18.00 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 30. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

2403-51 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 72

2403-52 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 62, Mat. Kosten € 10

2403-53 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Do + Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 -14.30 Uhr,
12. Dez. – 14. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 59, Mat. Kosten € 10

● **mit Exkursion in den Palmengarten**

Im Außenbereich der VHS sowie bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-60 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 80

... für Kompakt- und Bridgekameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-65 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2403-66 West *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

2403-67 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

... für Spiegelreflex- und Systemkameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, wie z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-50 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-51 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-52 West *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-53 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-54 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-55 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-56 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● **mit Exkursion in den Palmengarten**

Bitte für Sonntag mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: Ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Bildbeispielen.

2404-58 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
14. Sep. + 15. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

● **mit Exkursionen in Frankfurt**

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-60 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Sep. – 08. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2404-62 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Bildbearbeitung und Grafik

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 201**

Kreativer Umgang mit dem Objektiv

NEU im Programm

Bildgestaltung mit unterschiedlichen Brennweiten

Ob Sie kurze oder lange Brennweiten einsetzen, ist für eine kreative Bildlösung oft entscheidend. Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit Fragen der Bildgestaltung und experimentieren vor allem mit kurzen Brennweiten. Welche Brennweite ist in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Motiv die Richtige? Außerdem gehen wir auf die grundlegenden Funktionen unserer Kamera ein. Bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen wir die Theorie direkt in die Praxis um. Am Folgetag besprechen wir ausführlich die entstandenen Fotos.

Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2404-64 *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
14. Sep. + 15. Sep., 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 60

Aufbau

Das Montagstreffen

Wenn Sie gerne fotografieren und sich über Fotos austauschen möchten, haben Sie hier die Möglichkeit: Sie erhalten Anregungen zu Motivwahl und Aufgaben zu verschiedenen Themenstellungen. Sie arbeiten also eigenständig, erhalten an den Besprechungsabenden eine ausführliche Bildkritik und können auch mal einen Blick auf die Fotos anderer werfen. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin fünf bis sechs ausgedruckte Fotos

2405-50 Nord *Stefan Köser*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Sep. – 02. Dez., 6x**
Michael-Ende-Schule; € 66

Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik? An insgesamt zehn Terminen erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit, gemeinsamen Fototouren und dazwischengeschalteten Besprechungsabenden. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse, Motivation und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos. Bitte bringen Sie zudem etwas Flexibilität bezüglich der Fototouren mit. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin eine Auswahl eigener Bilder

2405-51 Nord *Stefan Köser*
Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr,
11. Sep. – 04. Dez., 10x
Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

Seh-Reisen durch das Bild

Wir untersuchen die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild, entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive und setzen diese fotografisch um. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Fotografie und anschließender Bildbesprechung. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt. Sowohl für Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Fotograf/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus

- **Bildelemente – Farbe, Form und Bedeutung in der Fotografie**

Auf der Seh-Reise 1 untersuchen wir die gestalterischen Komponenten des Bildes: Wie wirken Farbe und Form? Und welchen Einfluss haben sie auf die Komposition des Bildes? Anhand von Bildbeispielen und den Fotos, die im Kurs entstehen, lernen wir, wie wir diese Elemente bewusst in unseren Bildern einsetzen und eine bestimmte Bedeutung zum Ausdruck bringen können.

2405-52 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

- **Dimensionen – Fläche, Raum, Zeit und Geschichten fotografisch umgesetzt**

Auf der Seh-Reise 2 beschäftigen wir uns mit Fläche, Raum und Zeit im Bild. Wir lernen Kompositionsregeln kennen und beschäftigen uns mit Methoden, die verschiedenen Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Platzierung, visuelle Gewichtung, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten in der Fotografie.

2405-53 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Fotografische Komposition und Bildgestaltung

Impulse aus der Malerei

Bildkomposition mal anders betrachtet: Malerei liefert wichtige Hinweise zu Bildwirkung und erzählerischen Elementen, die auch ein gutes Foto ausmachen. Wie lassen sich Regeln des Bildaufbaus wie Goldener Schnitt, Perspektive, Räumlichkeit oder Farbe und Licht übertragen? Wie entstehen Fotografien, die wie ein Gemälde eine Geschichte erzählen? Und an welchen Punkten trennen sich Malerei und Fotografie? Wodurch gewinnt die Fotografie ihre Eigenständigkeit? Antworten erhalten Sie u.a. bei einer Exkursion ins Museum und schärfen so Ihren Blick für die Gestaltung und Wirkung eines Bildes.

Die Materialkosten beziehen sich auf den ermäßigten Museumseintritt.

2405-54 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. Nov. – 15. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 3

Digitalfotografie für Fortgeschrittene

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera zu nutzen, um außergewöhnliche Bildergebnisse zu erzielen. Bildkomposition und Inhalt tragen entscheidend zum gelungenen Foto bei. Themen sind u.a.:

- Lichtverhältnisse, Belichtungskorrekturen, Weißabgleich, Zeit- und Blendenautomatik
- Bildgestaltung, Perspektive, Linienführung
- Praxisbewährtes Fotozubehör
- Tipps zu Reisefotografie, zu Transport, Diebstahlschutz, Versicherung sowie zu Tier-, Menschen- und Makrofotografie

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Bedienungsanleitung nur, falls in gedruckter Form vorliegend
Bitte beachten Sie: Keine Kompaktkameras, nur Bridge-, System- oder Spiegelreflexkameras
Die angegebenen Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2405-55 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Themen und Techniken der Fotografie

Bildungsurlaub: Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen

nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1.000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-20 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Fotografieren mit der Großformatkamera

Architektur und Perspektive

Die alte und neue Architektur Frankfurts wird mit der Großformatkamera dargestellt, in der Gesamtansicht wie im Detail. Sie lernen, wie mit der Großformattechnik die Perspektive beherrschbarer wird. Den Schwerpunkt bilden Verstelltechniken, die Parallelverschiebung und der sogenannte Scheimpflug, das Zonensystem kann kurz angesprochen werden. Es stehen drei Kameras (2 Plaubels und eine Laufbodenkamera) zur Verfügung, sowie die von Teilnehmer/-innen mitgebrachten Kameras.

! Bei drei Angemeldeten beträgt das Kursentgelt € 210, ab vier Angemeldeten € 160.

Zusatzkosten: ca. € 30 für die benötigten Filme (im Kurs zu zahlen)

2408-50 *Dieter Wolf*
Fr, 17.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Aug. – 01. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Schwarz-Weiß-Fotografie analog und digital

Die Welt in Schwarz-Weiß und in allen Grauschattierungen entdecken: Neben einer theoretischen Einführung widmen wir uns vor allem der Praxis sowohl digitaler als auch analoger Fotografie. Digitalbilder werden mit Hilfe der Bildbearbeitung umgewandelt. Für die Umsetzung suchen wir uns Motive, die in Schwarz-weiß besonders zur Geltung kommen. Je nach Wetterlage kann das zum Beispiel der Hauptfriedhof sein. Dieser bietet eine Vielzahl von Motiven, die atmosphärisch in Szene gesetzt werden können.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse über ISO, Zeit und Blende.
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Film, wettertaugliche Kleidung

2408-51 *Manuel Gauda*
Di – Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 05. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

Reise- und Urlaubsfotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den Anforderungen und Möglichkeiten der Reisefotografie. Neben grundlegenden Fragen zur Kameratechnik und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Reisevorbereitung und sinnvolles Fotozubehör wie Filter, Stative, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme sowie Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Geeignet für System-, Bridge und Spiegelreflexkameras.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie und im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenen Akkus, Bedienungsanleitung nur, falls in gedruckter Form vorliegend
Die angegebenen Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2408-52 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2408-53 Nord *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

2408-54 West *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

Porträtfotografie

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das gleichzeitig aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-56 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● Fotografieren von Familienmitgliedern und Freunden

Schöne und ungezwungene Fotos von Familienmitgliedern oder Momentaufnahmen im Freundeskreis zu machen, ist nicht immer einfach. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie die richtigen Motivsituationen zu finden sind, erproben die Lichtführung und klären technische Fragen. Am Samstag geht es um die praktische Umsetzung und Sie können eine Person aus Ihren Freundes- oder Bekanntenkreis mitbringen. Den genauen Ablauf besprechen wir am Einführungsabend. Abschließend besprechen wir ausführlich die entstandenen Bilder, so dass den Aufnahmen unvergesslicher Momente nichts mehr im Wege steht.

Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs mit vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ

2408-57 *Chris Bauer*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr,
10. Okt., 12. Okt., 13. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Begegnungen

Fotografische Porträts

Mit der Kamera begegnen wir einzelnen Personen oder Gruppen in deren Umgebung: Das kann eine Gruppe junger Skater im Sportpark an der EZB sein, eine Basketballmannschaft in einer Sporthalle oder die Belegschaft einer Feuerwache, Eintracht-Fans auf dem Weg ins Stadion oder Senior/-innen im Ostpark. Es können jeweils Einzelporträts oder Gruppenaufnahmen entstehen. Am Vorbereitungsabend stimmen wir uns mit Bildbeispielen zeitgenössischer Fotograf/-innen auf das Thema ein und suchen davon inspiriert nach eigenen Herangehensweisen. Am Nachbereitungsabend folgt dann eine ausführliche Bildbesprechung.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Kameratechnik. Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, Bridge- oder eine spiegellose

Systemkameraausrüstung verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2408-58 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **18. Sep.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Ohne Licht keine Fotografie

Studiofotografie und Blitzlicht

NEU im Programm

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten im Umgang mit Blitzlicht und kontrollierten Lichtbedingungen im Studio kennen. Wir beschäftigen uns mit der Mischung von Blitzlicht und natürlichem Licht anhand externer und eingebauter Blitzgeräte und mit Themen wie Weißabgleich und Aufhellblitzen. Mithilfe einer Blitzanlage und verschiedenen Lichtformern (Softboxen) erleben wir, wie wir das Licht für ausdrucksstarke Fotos einsetzen können und welche Rolle das Posing in der Portraitfotografie spielt. Begrenzte Teilnehmerzahl, damit jeder Gelegenheit hat, die Blitzanlage zu nutzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse über ISO, Zeit Blende (Es wird im M-Modus fotografiert.)
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ und externe Blitzgeräte, falls vorhanden.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen und Nutzung des Equipments.

2408-60 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Do, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Okt., 1x**
Fotografie Kreativ; € 54, Mat. Kosten € 5

Sportfotografie: Fechten

Spannung und Schnelligkeit bilden die idealen Voraussetzungen für packende Sportfotografie. Das Fechten bietet hierzu eine hervorragende Möglichkeit. Es geht aber auch um die atmosphärische Verdichtung von oft sekundenschnellen Momenten auf der Piste und dem Geschehen am Rande. Wir haben ausreichend Gelegenheit, den Fechtsport kennen zu lernen, um für die Arbeit mit der Kamera gut vorbereitet zu sein. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Training sowie gemeinsame Bildbesprechungen Teil des Kurses.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Kamera möglichst mit Wechselobjektiven

2408-65 *Detlef Sundermann*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Okt. – 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Kreatives Blitzen: Sicherer Umgang mit dem Blitzgerät

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-68 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
25. Okt. + 27. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Selfie-Maschine oder fotografisches Notizbuch? Die Kamera in einem Smartphone kann durchaus kreativ genutzt werden. Welche Möglichkeiten das Smartphone hierzu technisch und fotografisch bietet, wird mit Übungen und einer kleinen Fotoexkursion erschlossen.

Bitte mitbringen: Überspielkabel (oft USB-Ladekabel) zum Gerät oder Micro-SD-Karte zum Smartphone

2408-70 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Fotografieren für die Öffentlichkeitsarbeit

Bilder für viele Augen: beim Fotografieren für Presse, Internet oder auch für die hausinterne Kommunikation ist der Betrachterkreis groß und vielfältig. Gleichzeitig sollten die Fotos eindeutig und aussagekräftig sein, sich aber auch von üblichen Standards abheben. Was soll auf jeden Fall zu sehen sein? Wie positionieren Sie eine Einzelperson dem Anlass entsprechend, wie arrangieren Sie ein Gruppenbild? Sie erfahren, worauf es bei Aufnahmen für die Öffentlichkeit ankommt und erhalten Tipps und Tricks für die Bildgestaltung sowie zur Bildbearbeitung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, ggf. zusätzliche Objektive, Bedienungsanleitung

2408-72 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Pflanzen im Fokus

Natur-, Makro- und abstrakte Fotografie

NEU im Programm

Pflanzen bieten sich in ihrer Vielfalt und durch ihre Farbigkeit und ihre Strukturen geradezu an, zu experimentieren und eine eigene Bildsprache zu entwickeln. Gestalten Sie beeindruckende Fotos von Blumen, Bäumen und Pflanzen aller Art. Wir wollen jenseits der Beliebigkeit fotografieren und bewegen uns dabei zwischen eher dokumentarischer Wiedergabe von Details und impressionistischem Spiel mit Formen und Farben. Dazu besuchen wir gemeinsam die Herbstblumenschau im Frankfurter Palmengarten.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit der Kamera und mit ISO, Blende und Belichtung
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte. Eine besondere Kameraausrüstung ist nicht nötig; Stative und Makroobjektive können aber gerne mitgebracht werden, falls vorhanden
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

2408-74 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, Mo, 18.30 – 20.30 Uhr,
09. Nov. + 18. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 5

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides mit dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und

wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-75 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Fotografische Entdeckungsreisen

Foto-Safari: Palmengarten plus City

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt einzusetzen. Verschiedenste Aufgabenstellungen an unterschiedlichen Orten bieten dafür optimale Gelegenheiten.

Themen des Fotoausflugs sind z.B.:

- Stolpersteine der Fotografie kennen und meistern
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera
- Weißabgleich, Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Objektive zum Testen und praktisches Fotozubehör im Einsatz (Stativ, Filter, bequeme Tragesysteme)

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, ggf. Ersatz-Akku, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2412-50 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Aug., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-51 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

Faszination Industrielandschaften

Den Hafen Mannheim fotografisch entdecken

Entdecken Sie spannende Orte der industriellen Nutzung in einem der wichtigsten Binnenhäfen Europas. Mögliche Motive aus Verkehr und Technik sind Industriemühlen, Brauereien, Bahnanlagen und Brücken. Schärfen Sie Ihren fotografischen Blick für die Zusammenhänge im städtischen Raum. Wir beschäftigen uns mit den technischen und gestalterischen Aspekten der Stadtfotografie und sehen, wie entscheidend der richtige Standort und die optimalen Tageszeiten sind. Wir haben Zeit für ausführliche Bildbesprechungen sowie jede Menge hilfreicher Tipps und Tricks. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Der Treffpunkt am Samstag im Industriehafen Mannheim wird noch bekanntgegeben.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus, Laptop falls vorhanden.
Zusatzkosten: ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (vor Ort zu zahlen)

2412-52 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **27. Sep. – 29. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Mittendrin und von oben: Frankfurt fotografisch neu entdecken

NEU im Programm

Neue Perspektiven und Blickwinkel auf Frankfurt: Wir erklimmen den Maintower oder den Frankfurter Dom für einen spektakulären Blick auf die Stadt. Aber es zählt nicht nur der Blick von oben. Wir begeben uns auch in die Straßenschluchten zwischen den Hochhäusern, um mit der Kamera verschiedene Perspektiven auf Frankfurt miteinander zu verbinden. Im Fokus stehen Architektur-, Street und Menschenfotografie. Wir starten am Nachmittag, um das besondere Licht der Dämmerung zu nutzen.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte
Zusatzkosten: Eintritt für den Maintower, u.a. (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

2412-53 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Sa, 15.30 – 20.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

(Lebens-)Wege

Täglich benutzen wir unterschiedlichste Wege: Bürgersteige, Fahrradwege oder Autobahnen, Rolltreppen und Treppenhäuser. Wir spazieren auf Wald- und Uferwegen, nehmen einen Trampelpfad als Abkürzung oder werden auf Laufbändern zum Check-in am Flughafen transportiert. Darüber hinaus hat jeder persönliche Wege: zur Arbeit, zum Sport, an die Uni oder zum Supermarkt. An diesem Wochenende setzen wir den allgemeinen Teil des Themas fotografisch um, den persönlichen Teil ergänzen die Teilnehmenden selbständig. Ziel ist, ausreichend Bildmaterial zu schaffen, um am Ende ein kleines Fotobuch mit diesen „Lebenswegen" anzufertigen.

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, Bridge- oder eine spiegellose Systemkameraausrüstung verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-54 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Okt.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-55 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 20. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Reportagefotografie am Beispiel der Klassikstadt Fechenheim

NEU im Programm

Selten findet sich so nah beieinander die Kombination von beeindruckender Industriearchitektur und blitzblank restaurierten historischen Autos wie in der Klassikstadt im Stadtteil Fechenheim. Wir beschäftigen uns mit der Reportagefotografie, in der Bildern eine starke erzählerische Wirkung gegeben wird. Das riesige Gebäude der einstigen Landmaschinenfabrik Philipp Mayfarth und die zum Teil kunstvoll inszenierte Automobilgeschichte bilden den erzählerischen Stoff. Zum Kurs gehören Einführung, mehrstündige Exkursion, Bildbesprechungen und Nachbearbeitung der Aufnahmen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera wenn vorhanden mit Wechselobjektiven, Stativ und ggf. Blitz

2412-56 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Okt. – 27. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Futuristische Architektur mit Blauer Stunde

Stadt- und Architekturfotografie

Schon heute gibt es in Frankfurt eindrucksvolle Architekturen und Stadträume von Utopie bis Dystopie, die eine nahe Zukunft vorwegzunehmen scheinen. Wir schärfen unseren fotografischen Blick und lernen, mit welchen technischen Tricks wir atmosphärisch starke Bilder einer zukünftigen Welt finden können. Wir beschäftigen uns etwa mit Low- und High-key-Fotografie, Schärfe und Unschärfe oder ungewöhnlichen Kamerapositionen – zur Blauen Sunde zudem mit dem faszinierenden Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht. Zwischendurch ist Zeit, um ausführlich auf Tipps und Tricks sowie gestalterische Fragen einzugehen. Zum Abschluss stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Laptop falls vorhanden

2412-57 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.30 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **08. Nov. – 10. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Novemberstimmung auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Auf einem Friedhof gibt es zahlreiche reizvolle Motive für die Fotografie: verwitternde Grabmale, die Natur und Architektur und die sich windenden Spazierwege bilden eine eigene besondere Atmosphäre und lassen sich auch oder gerade bei weniger gutem Wetter stimmungsvoll inszenieren. Die fotografische Praxis steht an diesem Tag im Vordergrund. Wir thematisieren verschiedene Aufnahmetechniken und die Schwarz-Weiß-Fotografie. Nach einer Vorbesprechung fahren wir zum Friedhof und nutzen die Uhrzeit, um die besondere Lichtstimmung bis zum Sonnenuntergang in die Fotos einzubeziehen.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit der Kamera und mit ISO, Blende und Belichtung
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Film, wettertaugliche Kleidung, falls vorhanden Stativ.

2412-58 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, Di, 18.30 – 20.30 Uhr,
16. Nov. + 10. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 3

Herbst

Stadt- und Landschaftsfotografie

Die Atmosphäre dieser Jahreszeit fangen wir in und um Frankfurt mit der Kamera ein: Mit etwas Glück beginnen wir mit einem nebligen Morgen am Main, um dann regennasse Landstraßen, die im Nichts enden, oder abgeerntete Felder zu fotografieren. Ein Gang über einen Friedhof steht ebenso auf dem Programm wie laubbedeckte Waldwege im Taunus und zum Abschluss vielleicht die Skyline im letzten Abendlicht. Am Vorbereitungsabend stimmen wir uns mit Bildbeispielen zeitgenössischer sowie klassischer Fotograf/-innen auf das Thema ein. Am Nachbereitungsabend folgt dann die ausführliche Bildbesprechung.

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, Bridge- oder eine spiegellose Systemkameraausrüstung verfügen und an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-60 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **13. Nov.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov.,**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Nachtfotografie

Skyline und Winterlichter im Palmengarten

Wenn die blaue Stunde beginnt, ändert sich für den Betrachtenden die Stadt. In das schwindende Tageslicht mischen sich erste Lichter und Laternen. Wir sind mit der Kamera mittendrin, um stimmungsvolle Bildmotive zu fotografieren. Diese finden wir am Main mit dem Eisernem Steg und der Skyline und im Palmengarten mit seinen Winterlichtern. Sie werden eingeführt in die Themen ISO, Blende, Zeit und Weißabgleich. Da wir mit langen Verschlusszeiten arbeiten, wird das Stativ unser ständiger Begleiter sein. Zur Einstimmung auf unsere Exkursionen sehen wir uns Bildbeispiele an. Wichtige Grundregeln für die Nachtfotografie und fotografische Tipps werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Stativ, wenn vorhanden eigenen Laptop zur Bildbetrachtung, dem Wetter angemessene Kleidung
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2412-62 *Chris Bauer*
Sa, 13.00 – 19.30 Uhr, So, 14.00 – 20.00 Uhr,
Di, 18.15 – 21.15 Uhr, **14. Dez., 15. Dez., 13. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Winterlichter im Palmengarten

Available Light

Im Rahmen seiner alljährlichen Sonderausstellung wird der Palmengarten im Winter durch unzählige Lichter erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotograf/-innen anzieht – und vor Herausforderungen stellt. Auf die technischen Anforderungen der Nachtfotografie gehen wir am ersten Abend ausführlich ein. Anschließend fotografieren wir im Palmengarten und versuchen die Lichtobjekte auf vielfältige Weise fotografisch einzufangen. Die Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden, Bedienungsanleitung für die Kamera
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2420-50 Nord *Anouchka Olszewski*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Jan.,**
Mo + Do, 17.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. + 16. Jan.,**
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 78

2420-52 *Thomas Schröder*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan.,**
Mi + Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan., 16. Jan.,**
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotolabor

Dunkelkammer

● **Wie wird ein Film zum Negativ?**

NEU im Programm

Möchten Sie erfahren, was mit der kleinen Filmdose passiert, in die man normalerweise nicht blicken kann? Was geschieht, wenn das Licht ausgeht und wir nicht mehr sehen, was wir tun? Wir gehen den Geheimnissen der Dunkelkammer nach, entwickeln die eigenen belichteten Filme und werden erfahren wie daraus das Negativ entsteht. Diesen Tag in der Dunkelkammer können Sie mit dem Wochenendkurs zum Herstellen eigener Schwarz-Weiß-Abzüge ergänzen.

Bitte mitbringen: SW-Negativfilm möglichst mit 100 oder 400 ASA/ISO (Bitte darauf achten, dass es sich nicht um einen SW-Film auf Farbbasis – C-41

Entwicklungsprozess handelt), Schürze oder Kittel, Negativhüllen schützen die Filme beim Transport nach Hause.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien und die Raumnutzung.

2432-50 *Ulrike Klaiber*
So, 15.00 – 19.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
Atelier Klaiber; € 30, Mat. Kosten € 5

● **Schwarz-Weiß-Abzüge selbst herstellen**

Wie kommt das Bild auf das Fotopapier? Sie sind im Besitz einer analogen Kamera und möchten die Grundlagen im Labor erforschen? Sie können Ihre individuellen Abzüge mit verschiedenen Techniken wie Abwedeln und Nachbelichten sowie unter Verwendung verschiedener Gradationsfilter verfeinern. An diesem Wochenende können Sie erste Eindrücke sammeln oder vorhandene Grundkenntnisse erweitern!

Bitte mitbringen: Schwarz-Weiß-Negative (Es sind Kleinbildnegative, 6 x 6 bis 6 x 9, abziehbar), Fotopapier mit variablem Kontrast ab einer Größe von 13 x 18, Kittel oder Schürze als Schutz gegen die Chemikalien und eine Plastiktüte für den Transport der noch nassen Abzüge
Wir entwickeln keine Filme oder Farbnegative! Falls keine eigenen Negative vorhanden sind, kann die Kursleiterin verschiedene Motive zur Verfügung stellen.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien und die Raumnutzung.

2432-52 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Atelier Klaiber; € 60, Mat. Kosten € 7

Bildnerisches Gestalten

Studienreisen und Bildungsurlaub

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.
In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus, tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. In den Räumen der VHS lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-50 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

siehe auch: Acrylmalerei auf der Wasserkuppe, 2542-50

Abtei Münsterschwarzach

Zeichnen, malen und fotografieren zwischen Klostermauern und in der Natur

Die Abtei Münsterschwarzach ist ein besonderes Kloster: Mit Landwirtschaft, Gärtnerei, Metzgerei, Bäckerei und Goldschmiede, mit Fairhandel, einer Druckerei, einem Kunstbuchverlag, einem Gymnasium und einem Gästehaus. Das gesamte Anwesen wird mit erneuerbarer Energie versorgt, für die das Kloster den Solarpreis bekam. Die Missionsbenediktiner sind offen, über soziale und christliche Themen hinaus, bis hin zu Managementkursen, die das Führen mit Werten thematisieren. An diesem verlängerten Wochenende können Sie unterschiedliche künstlerische Materialien ausprobieren oder Ihr Können vertiefen. Ateliers entstehen überall: im Kloster, am Main, auf Streifzügen durch die Weinberge oder bei kleinen Wanderungen. Mit Stiften, Farben oder Kamera – den Arbeitsort bestimmen Sie. Verschiedene Ausgangspositionen ergeben

anregende Arbeitsprozesse. Die Dozentin begleitet individuell mit Tipps und praktischen Anleitungen. Abendliche Gesprächsrunden werden zum Austausch unterschiedlicher Sicht- und Arbeitsweisen. Zeit haben, sich Zeit nehmen, loslassen, entspannen. Dabei Neues und Unerwartetes aufgreifen und mit in den Alltag nehmen.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene.
Leistungen: Seminargebühr EZ mit VP, DZ bei Bedarf. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können abgesprochen werden.

! Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Anmeldeschluss: 5. März 2020

2505-25 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
10. Juni – 14. Juni 2020, 5x
Abtei Münsterschwarzach; € 450

Kloster Bernried am Starnberger See

Zeichnen, malen und fotografieren zwischen See, Landschaft und Architektur

Ein paradiesisches Kleinod direkt am See. Liebevolle, aufmerksame Benediktinerinnen und Natur rundum: Das Kloster liegt in einem großzügigen Garten mit faszinierendem Wechsel von Wiesen, bunten Blumen, Büschen und eindrucksvollen Bäumen. Nebenan können Sie durch den Nationalpark streifen, mit altem Baumbestand und dem reizvollen „Museum der Phantasie" von Buchheim. Wenige Schritte vom Kloster entfernt verführt das klösterliche Seestück zum Baden. Die erstklassige Küche – ein Lehrbetrieb des Klosters – verwöhnt ihre Gäste mit Gemüse und Kräutern aus eigenem Anbau. Zeit haben, loslassen vom Alltag und entspannen. Mit Stiften, Farben oder Kamera gehen Sie auf Entdeckungstour zwischen Landschaft und Architektur. Mit Techniken arbeiten, die Sie mögen: Stifte, Kohle, Kreiden, Aquarell-, Acrylfarben. Beim Zeichnen, Malen oder Fotografieren sich auf Fremdes einlassen, mit allen Sinnen wahrnehmen: Gesehenes, aber auch Gehörtes, Erfühltes wird notiert oder skizziert und es entstehen ganz unterschiedliche Arbeiten, immer ganz ohne Leistungsdruck: Naturalistisch oder ungegenständlich, impulsiv oder still. Künstlerisches Arbeiten ist ein sich ständig verändernder Entwicklungsprozess, auch in der Fotografie.

Die Dozentin begleitet Sie mit individuellen Tipps zu Technik und Komposition, Farbausdruck oder Formsprache. In abendlichen Gesprächsrunden werden Erfahrungen ausgetauscht und der neue Tag miteinander geplant. Unterschiedliche Ausgangspositionen ergeben spannende Arbeitsprozesse.

Ein besonderes Seminar an einem reizvollen Ort für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene.

! Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Anmeldeschluss: 20. April 2020

Leistungen: Seminargebühr, EZ mit VP. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können am Vorbereitungsabend besprochen werden.

2505-30 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
12. Juli – 19. Juli 2020, 7x
Kloster Bernried; € 990

Kunst im Kontext

Learning by Doing

The Art of Drawing

This is a drawing course in English. It is open to anyone who can speak and understand English. The intention is to create a link between artistic and linguistic expression. The aim is to learn how to draw while giving you an opportunity to practise your English. The method to be used is the natural way, by using your eyes and hands, and the extension of these: graphic tools, ink, charcoal, colour and oil pastels. If you enjoy learning, creating and speaking English, you are welcome.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-50 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
Bettinaschule; € 96, Mat. Kosten € 10

Zeichnen zur Entspannung

Möchten Sie die Anspannung des Tages hinter sich lassen und eine vielseitig einsetzbare Zeichentechnik lernen – oder weiter üben? Neben bewährten Grundübungen in der Schraffur mit Rötel und Buntstift lernen Sie neue Aufgabenstellungen kennen, die das in bisherigen Kursen Erlernte ergänzen und erweitern. Die leichte und rhythmische Führung des Stifts wirkt entspannend, und Ihr Blick konzentriert sich ganz von selbst auf die Zeichnung, auf das Hell/Dunkel, die Kontraste und die allmählich entstehenden Formen. Zu den neuen Themen gehören Silhouetten, Stillleben, Licht- und Schattenspiele und – nach gründlicher Anleitung zu Proportionen – auch ein Gesicht.

Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

2511-50 *Cläre Kunze*
Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **24. Okt. – 30. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 74

Malen zur Entspannung

Prozessorientiert mit Wasserfarben

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen eröffnet Ihnen einen Ort, wo Sie die Spannung des Alltags vergessen können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination und dem langsamen Malen von Farbstimmungen, aus denen sich dann, aus dem Prozess heraus, individuelle Bilder entwickeln. Neben meditativen und belebenden Farbübungen werden wir auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben versuchen. Geeignet für Anfänger/-innen und Erfahrene, die einen neuen Ansatz kennenlernen wollen.

Die Materialien werden gestellt.

2511-52 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **24. Okt. – 30. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 118, Mat. Kosten € 17

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● **Grundlagen**

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: 1–2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3

2512-50 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Sep. – 28. Okt., 7x**
Nordwestzentrum; € 66

2512-52 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Sep. – 24. Okt., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

2512-54 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
Bettinaschule; € 75

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kurslei-

tenden schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-58 *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. Sep. – 05. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2512-60 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Okt. – 05. Dez., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 57

2512-62 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Nov. – 16. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 66

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben wir das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei lernen wir die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-50 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

Experimentelles Zeichnen

Neue Wege, neue Stile

Zeichnen mal anders: wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Der Workshop ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-52 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Bei gemeinsamen Exkursionen im städtischen Raum schulen wir unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● Motive, Farbe, Perspektive

NEU im Programm

Urban Sketching von Anfang an: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit der Motivauswahl und mit verschiedenen Zeichentechniken, erhalten Tipps und Tricks bei der Kolorierung mit Aquarellfarben, Bildaufteilung und Perspektive. Für den theoretischen Input und Bildbesprechungen treffen wir uns in den Räumen der VHS und gehen dann nach draußen zum Zeichnen vor Ort.

Bitte Info-Blatt anfordern

2513-54 Nord ⓘ *Dr. Sandra Schwark*
Fr, 18.15 – 20.45 Uhr, **06. Sep. – 01. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 84

● Architektur und räumliche Darstellung

Wie lässt sich die Illusion von Raum auf Papier bringen? Wir schauen auf Gesamtsituationen und Details, beschäftigen uns mit Überlagerungen und mit der Umsetzung perspektivischer Regeln. Einfache Tipps unterstützen Sie bei der Darstellung städtischer Architektur, je nach Wetterlage sowohl draußen als auch im Inneren von Gebäuden.

Bitte Info-Blatt anfordern

2513-55 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

● Tiere und Bewegung

Die Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion und das schnelle Festhalten der Situation sind wesentliche Aspekte beim Urban Sketching und daher der Fokus an diesem Wochenende. Wir schauen uns die charakteristischen Merkmale von Tieren an und lernen Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um diese auf Papier zu bringen.

Bitte Info-Blatt anfordern
Zusatzkosten: Zoo-Eintritt (vor Ort zu zahlen)

2513-56 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
22. Nov. + 23. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Porträtzeichnen

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird zu Kursbeginn besprochen.

2514-50 Nord *Anja Trifunovic*
Mi, 15.30 – 17.30 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 6x**
Nordwestzentrum; € 58

● im Atelier

In einem kleinen Atelier im Gallusviertel können Sie das Porträtzeichnen nach Modellen üben. Dabei geht es um die Proportionen des Gesichts, die Platzierung von Augen, Nase, Mund und Haare und um Möglichkeiten, das Gesicht plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Porträt Leichtigkeit und Lebendigkeit geben können.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock DIN A 3, weiche Bleistifte (B1, B2), Knetradiergummi, Kohlestifte oder auch Farbstifte

2514-52 *Simon Ndrejaj*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 15.00 Uhr,
19. Okt. + 20. Okt., 2x
Atelier Ndrejaj ; € 60, Mat. Kosten € 13

Augen, Nase, Mund und Ohren

Einführung

In welchem Verhältnis stehen eigentlich die Merkmale des menschlichen Gesichts zueinander? Wir verschätzen uns leicht, wenn wir ein Gesicht zeichnen oder malen wollen! Wir befassen uns mit den Gesichtsproportionen und zeichnen diese schematisch. Das Schema dient dann als Orientierung, um ein Gefühl für die Größenverhältnisse zu gewinnen. Klare Anleitungen führen an das Zeichnen eines Gesichtes durch Schraffur heran. Das anspruchsvollere, konzentriertere (Ab)-Zeichnen wechselt ab mit dem stimmungshaften Wasserfarbenmalen nach dem eigenen Farbempfinden.

Bitte mitbringen: einen nicht zu kleinen aufstellbaren Spiegel, schwarzes Nähgarn, Tesafilm, ein mind. 30 cm langes Plastiklineal; alle anderen Materialien werden gestellt

2515-50 *Cläre Kunze*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
24. Aug. + 25. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 57, Mat. Kosten € 7

Gesichter – individuell, vielfältig, künstlerisch

Aufbau

Dieses Wochenende bietet Gelegenheit, Gesichter frei zu zeichnen oder zu malen. Dies werden wir in Anlehnung an Vorlagen aus der Kunstgeschichte (z.B. Odilon Redon, Joseph Stella, Alexej von Jawlensky u.a.) tun, sowie in individuellen freien Prozessen aus der Farbe und inneren Stimmung heraus.

Verwendet werden Rötelstifte, schwarze Wachsmalkreiden, sowie Wasserfarben und Pastell. Diese Materialien werden gestellt.
Voraussetzung: Sie sollten mit den Gesichtsproportionen vertraut sein (z.B. durch Teilnahme an dem Kurs „Augen, Nase, Mund und Ohren"), oder im Zeichnen und Malen Erfahrung haben.
Bitte mitbringen: einen aufstellbaren Spiegel.

2515-52 *Cläre Kunze*
Sa + So, 09.30 – 16.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 7

Figürliches Zeichnen vor Ort

im Städel Museum und im Liebieghaus

Gerne würden wir die menschliche Figur zeichnen, ein sehr beliebtes, aber auch anspruchsvolles Motiv. Das Zeichnen von Skulpturen kann Ihnen den Einstieg erleichtern. Im Museum lassen sich verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch nachvollziehen. Mit der individuellen Begleitung seitens des Dozenten können sowohl erfahrene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse verfeinern möchten, als auch Anfänger/-innen im eigenen Tempo und anregender Atmosphäre den Blick für die menschliche Figur schärfen.

Die Museumsbesuche am Wochenende werden in den Unterrichtsräumen der VHS vor- und nachbereitet.
Die Materialkosten beziehen sich auf den Museumseintritt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Radiergummi

2516-50 *Sali Musliu*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr,
27. Sep. – 27. Okt., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 12

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3

2516-52 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug. – 24. Sep., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 74, Mat. Kosten € 37

2516-53 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Okt. – 17. Dez., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 48

● **kompakt am Wochenende**

2516-54 *Ralph Zoller*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 36

Figürlich zeichnen und malen mit frechen Modellen

Angezogen, ausgezogen, umgezogen! Elegant im schwarzem Anzug, quietschvergnügt nur strumpfgeringelt oder übermütig mit Hut: Modelle verschiedenen Alters, Tänzerinnen, Schauspieler oder Kunststudenten, regen an zu mutigem, lockeren Zeichnen und Malen in kurzen und langen Stellungen. Beobachten, genaues Hinschauen ist unverzichtbar, dann aber auch mit Linien und Farben spielen, übertreiben oder einfach weglassen. Mit Stiften, Kreiden, Acrylfarben auf Papier, Pappe oder Leinwand entstehen ausdrucksstarke, lebendige Persönlichkeiten. Finden Sie Ihre eigene Sehweise und individuelle Handschrift, auch ohne künstlerische Vorkenntnisse.

Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Bitte Materialliste anfordern. Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

2516-56 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 32

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit Ihrem Können und ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2516-60 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

● **Geschichten erzählen in kurzen Comicstrips**

NEU im Programm

Aus scheinbar banalen Situationen entwickeln wir kurze erzählerische Comic-Sequenzen: Worum dreht sich die Unterhaltung im Café am Nachbartisch? Was macht der Nachbar gegenüber bis nachts um vier an seinem Computer? Das Format des Comicstrips bietet einen guten und auch überraschenden Einstieg in das Medium Comic. Inspiration erhalten wir bei kleinen Exkursionen, dem Blick aus dem Fenster und der Interaktion der Teilnehmenden selbst. Ziel sind ein bis zwei kurze Comics (4- bis 6-Panel) mit eigenen Zeichnungen und Texten.

Zeichenkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2516-62 *Seda Demiriz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Bildvorlagen mit. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter

kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-50 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Aug. – 24. Sep., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-52 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-54 Süd *Asal Khosravi*
Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **27. Aug. – 24. Sep., 5x**
Atelier Libelle; € 72/TN 6

2521-55 Süd *Asal Khosravi*
Di, 16.00 – 18.00 Uhr, **15. Okt. – 26. Nov., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-56 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Okt. – 10. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 128/TN 6

2521-58 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
Atelier Libelle; € 128/TN 6

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander macht den Abend lebendig und die Dozentin begleitet mit technischen Tipps, positiver Kritik und Anregungen. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen, ausdrucksstarken Atelier.

Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte Info-Blatt anfordern.

2523-50 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **14. Aug. – 04. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

2523-51 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **11. Sep. – 27. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Wege zum Malen

● **Grundlagen**

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung.

Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.
Zusatzkosten für Material: € 5–15 (im Kurs zu zahlen)

2525-50 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
IGS Nordend; € 74

● **Aufbau**

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Am ersten Termin erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.
Bitte mitbringen: Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2

2525-52 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Okt. – 18. Dez., 10x**
IGS Nordend; € 105

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern

2526-50 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2526-51 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Im spielerischen Umgang mit der Farbe werden Sie an freien und objektgebundenen Themen die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags (Nass-in-Nass, Lasur- und Laviertechnik sowie Mischtechnik) kennen lernen und damit arbeiten. Auch der Einsatz unterschiedlicher Papiersorten oder Fragen nach Farblehre und Komposition werden individuell und in der Gruppe besprochen. Für Anfänger/-innen und Interessent/-innen mit Vorkenntnissen. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

Bitte mitbringen: Skizzen- und/oder Zeichenblock DIN A5/A4, weiche Blei- und/oder Graphitstifte

2531-50 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **23. Sep. – 09. Dez., 10x**
Gruneliusschule; € 92

● **Grundlagen**

Nach einer Einführung in die Farbenlehre lernen Sie die Eigenheiten der Aquarellmalerei kennen. Zu Beginn liegt der Schwerpunkt auf dem Einüben der grundlegenden Techniken: Nass-in-Nass-Malerei, Lavieren, Lasieren, Besonderheiten des Farbenmischens und der Tonwerte. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen. Der Themenbereich umfasst Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-51 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **28. Aug. – 30. Okt., 8x**
Nordwestzentrum; € 77

● **Grundlagen kompakt**

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung in

diese Technik und werden sie sich systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-52 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

● **Aufbau**

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vertiefen und erweitern Ihre Techniken: Nass-in-Nass-, Lasur-, Lavier-, Ausspartechnik und Farbkomposition werden praktisch und theoretisch vermittelt, der Einsatz der Farbe bewusster und kontrollierter gemacht. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

2533-50 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 10. Dez., 10x**
Fürstenbergerschule ; € 108

2533-51 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Nov. – 18. Dez., 7x**
Nordwestzentrum; € 67

● **Mit Freude und Entdeckerlust**

Endlich einmal Zeit haben, die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen. Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund: Das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten kennen und lernen damit zu arbeiten. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2533-55 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter", 7125-51 bis -56

Acrylmalerei

● **Grundlagen**

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Reproduktionen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-50 Nord *Johannes Westenberger*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **13. Sep. – 15. Nov., 8x**
Nordwestzentrum; € 77

● **Grundlagen kompakt**

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik. Sie erhalten eine intensive Einführung in die Technik und werden sie sich systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-51 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

● **Fünf Tage intensiv**

Die kreative Welt der Acrylfarben: An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern wollen.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-52 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Di + Mi + Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **01. Okt. – 06. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 139

● **Malen mit warmen Farben**

Wir starten mit einer kleinen Pigment- und Bildträgerkunde und stellen mit echten Pigmenten eigene Acrylfarben her. Sie lernen, wie wichtig das Grundieren und die Untermalung sind, sowie den richtigen Umgang mit der Farbe von der Lasur bis zum pastosen Farbauftrag. Begriffe wie bunt, unbunt, warm und kalt werden an praktischen Beispielen erfahrbar gemacht. Auf dieser Basis geht es dann um die eigene schöpferische Arbeit, um den Bildinhalt, die eigene Idee und künstlerische Position. In Gruppen- und Einzelgesprächen kann die Umsetzung der eigenen Ideen besprochen werden.

Bitte mitbringen: Pinsel, Schraubgläser, Augenbinde, alte Lappen

Materialkosten: ca. € 0,50–3,50 pro Tag je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-53 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
24. Jan. – 26. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Mit System zum Bilderfolg**

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-55 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Die Stärken der Acrylmalerei

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Material: Bitte Info-Blatt anfordern.
Materialkosten:ca. € 0,50–3,50 pro Tag je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-56 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
15. Nov. – 17. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 96

Künstlerische Motive in Acryl

Die Landschaft

Mit der Acrylfarbe lassen sich malerische Themen auf vielfältige Weise umzusetzen. Nach einer kurzen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten

der Acrylfarben widmen Sie sich einem Schwerpunktthema, an dem Sie die unterschiedlichen Techniken wie aquarellartigem Farbauftrag, Spachtel- oder der Lasurtechnik üben können. Sowohl Anfänger/-innen, die eine Einführung in die Technik suchen, als auch erfahrene Teilnehmende, die ihr Können erweitern möchten, erhalten Tipps und Anregungen, um ihre Bildideen umzusetzen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-60 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

Acryl- und Ölmalerei kompakt am Wochenende

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden.

Material ist zum Teil vorhanden.
Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten für Material: je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-50 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Farbe und mehr

Malen auf dem höchsten Berg Hessens

NEU im Programm

Eine Radarstation, die im Kalten Krieg als Abhörstation genutzt wurde, inmitten des Biosphärenreservat Rhön: Lassen Sie sich von dieser ungewöhnlichen Umgebung inspirieren und entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung die Acrylmalerei. Bei gutem Wetter kann draußen gemalt werden, die Umsetzung erfolgt in der ehemaligen Radarstation, dem Radom. Das Wochenende steht Anfänger/-innen und Fortgeschrittenen offen sowie Neugierigen, die künstlerische Praxis mit einem erholsamen Aufenthalt in der wunderbaren Atmosphäre auf der Wasserkuppe verbinden möchten.

Bitte mitbringen: ca. 15 Pinsel (Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar flach und Katzenzungenfacon). Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Das Entgelt beinhaltet Kursgebühr und Material. Anreise und Unterkunft vor Ort erfolgen privat. Bitte Info-Blatt mit entsprechenden Hinweisen und Tipps anfordern.

2542-50 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
Treffpunkt: RADOM Flug gGmbH, Wasserkuppe/Rhön; € 95, Mat. Kosten € 30

Donner, Wetter, Himmelblau

NEU im Programm

Inspiration durch die Stimmungen des Himmels: Ob Landschaften, Stillleben oder freies Arbeiten, mit Energie und Temperament oder zurückhaltender Zartheit werden auch Still-Leben spannend. Spielen Sie mit Farben, wagen Sie Abenteuer. Übermalen oder Neues ausprobieren auf Papier, Pappe oder Leinwand fern von Leistungsdruck oder Bildvorlagen. Anregungen und Tipps zu künstlerischen Techniken sowie der Austausch zu den unterschiedlichen Malprozessen begleiten das Wochenende.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-53 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Das besondere Format

Malerei als Abenteuer

NEU im Programm

Der Malgrund, ob Karton, Papier oder Leinwand, ist schmal und quer, lang und hoch, quadratisch oder hat unregelmäßige Winkel. Die Malerei muss sich nicht an übliche Maße halten. Sie läuft spielerisch über Teile von Schachteln, Kisten oder Rollen, über Ecken. Oder sie ist gefaltet, wird dreidimensional, hat ein Innen- und Außenleben. Die Arbeit wird zum Objekt, zum greifbaren Bestandteil des Raums. Tipps zu künstlerischen Techniken und Anregungen begleiten das Wochenende.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-54 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Klangfarben – Farbklänge

Malerei und Musik im Dialog

Seit jeher haben sich Malerei und Musik gegenseitig befruchtet, schufen Künstler wie Kandinsky, Klee oder Debussy eine Verbindung zwischen diesen zwei Disziplinen. Wir lernen Kunstwerke kennen, die diesen Austausch veranschaulichen. Vor allem aber werden wir selbst mit Musikinstrumenten, Tonaufnahmen und Farben einen Dialog herstellen. Dabei geht es weniger um musikalische und maltechnische Fertigkeiten, sondern viel mehr um den Prozess, der die Sinne auf spielerische Weise fordert und zum Ausprobieren einlädt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A2, Pastell- und/oder Ölkreide, Aquarellfarben, Bunt- und Filzstifte nach Vorliebe.
Musikinstrumente (Kleinpercussion, u.ä.) sowie Tonaufnahmen werden von der Kursleitung gestellt.

2543-50 *Linda Krieg*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 49

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2565-50 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **04. Nov. – 10. Feb., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 152

Offenes Atelier

Acryl- und Ölmalerei und andere Techniken

Ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene: Wenn Sie mit dem Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, werden Sie hier je nach individuellem Kenntnisstand und Interesse beraten und erhalten Hilfestellungen in der Auswahl Ihres Materials. Probieren Sie verschiedene Techniken wie Ölmalerei,

Acrylmalerei, japanische Tuschemalerei, Kohlezeichnung oder das Zeichnen mit Pastellkreide und beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2566-50 West *Anna-Lisa Theisen*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **24. Sep. – 17. Dez., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Farbenfrohe Ansichten
Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel.
Zusatzkosten für weiteres Material: ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2567-50 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

siehe auch: Malerei auf Seide, 2609-60

Ausdrucksmalen
Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretationen, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen begegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen … und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

2568-50 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64,
Mat. Kosten € 15

Illustration, Schrift und Kalligraphie

Text – Bild – Illustration
Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung) und Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-50 ⓘ *Dr. Sandra Schwark*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 74

Handlettering mit dem Brushpen
Jeder Buchstabe wird anders, wenn man mit der Hand zeichnet. Darum geht es beim Handlettering: Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schrift und die Anatomie der Buchstaben, üben wir mit dem Brushpen (Pinselstift) die Grundlagen des Brush Lettering. Sie lernen dessen Prinzipien und Grundformen kennen und üben ausführlich einen Schreibschriftstil. Sie experimentieren, wie sich die Schrift variieren lässt, und bekommen so einen ersten Eindruck, wie sich nach und nach ein eigener individueller Stil entwickeln lässt. Schließlich setzen wir gemeinsam ein erstes Lettering-Projekt um.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-55 ⓘ *Angelika Ullmann*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **29. Aug. – 26. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50, Mat. Kosten € 2

2570-56 Nord ⓘ *Angelika Ullmann*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **19. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 52, Mat. Kosten € 2

2570-57 ⓘ *Angelika Ullmann*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Kalligraphie
Die Kunst des „schönen Schreibens bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten, die jeder lernen kann. Neben konkreten Schriftformen soll vor allem der spielerische, malerische und experimentelle Aspekt dieser Kunst nicht zu kurz kommen. Die Kursleiterin ist Rechtshänderin, wird aber auch Teilnehmende, die mit links schreiben, bestmöglichst anleiten.

● **zum Kennenlernen**

Erhalten Sie an einem Wochenende eine Einführung in die Kunst des „schönen Schreibens" und gestalten erste Schriftblätter.

Material: Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 3 für Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen)

2572-50 ⓘ *Eugenia Rueben*
Sa + So, 10.00 – 17.15 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Kunst des „schönen Schreibens". Anfänger/-innen werden in die Grundlagen eingeführt, Fortgeschrittene erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse. Unterrichtet wird die Humanistische Kursive, die eine gute Ausgangsbasis für alle anderen historischen Schriften darstellt. Es werden Grundlagen der Gestaltung und verschiedene Ansätze für Komposition der Schriftblätter vermittelt und anschließend individuelle schöne Schriftblätter gestaltet.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 3 für Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen)

2572-51 ⓘ *Eugenia Rueben*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
Fürstenbergerschule ; € 65

Moderne Kalligraphie
Kreativ mit Spitzfeder und Tinte

Die klassische Kalligraphie beschäftigt sich vor allem mit dem schönen Schreiben nach historischen Vorlagen. In der modernen Kalligraphie geht es lockerer zu. Durch eine freiere Interpretation und Abwandlung der Grundformen, sowie den Einfluss der eigenen Handschrift entsteht ein moderner und individueller Stil. Anfänger/-innen üben hier den

Umgang mit Spitzfeder und Tinte, lernen die Grundlagen und Grundformen der Buchstaben kennen und probieren erste Variationen aus.

Bitte mitbringen: Handelsübliches Butterbrotpapier in DIN A4 oder als Rolle, Bleistift, Behälter für Wasser, weiches Tuch.
Die aufgeführten Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen sowie ein Starterpaket mit Federhalter, Schreibfeder und Tinte.

2572-54 *Angelika Ullmann*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 15

Arabische Kalligraphie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Ob Sie arabische Sprachkenntnisse haben oder nicht, ob Ihnen die arabische Kalligraphie bereits ein wenig vertraut ist oder ob Sie ganz am Anfang stehen – Sie sind hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Ihre Lernschritte werden individuell begleitet.

Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-55 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. Nov. – 17. Dez., 6x**
Gutenbergschule; € 64, Mat. Kosten € 5

● **zum Kennenlernen**

2572-57 Nord *Adel Ibrahim*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 23, Mat. Kosten € 3

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Die Termine werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-50 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 12x**
Kreativwerkstatt; € 169

Bildhauerworkshop

Steine sind seit Menschengedenken ein viel genutztes Material für den künstlerischen Ausdruck. Haben Sie schon einmal daran gedacht, in einem Stein eine Form zu sehen und sie dann herauszuarbeiten? So schwer, wie Sie vielleicht annehmen, ist es nicht, denn Sie finden immer intensive Unterstützung, wenn Sie sie benötigen. Was Sie allerdings brauchen, ist etwas Ausdauer und Geschick. Probieren Sie es einfach aus, und nehmen Sie am Ende Ihre eigene Skulptur mit nach Hause.

Werkzeuge können für € 5 vor Ort ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: 1 Schutzbrille und Arbeitshandschuhe. Wir arbeiten im Freien, daher bitte witterungsentsprechend bekleiden.
Zusatzkosten: € 1,50 pro kg Sandstein

Treffpunkt: Atelier H3, Haidegasse 3, 61137 Schöneck Hinweis: die Haidegasse ist eine Sackgasse, bitte nicht einfahren!)

2607-55 *Heinz Mack*
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
06. Sep. + 07. Sep., 2x
Atelier H3; € 68

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.
Zusatzkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

2607-56 ⓘ *Annette Jungmichel*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 57

Schmuckherstellung

● **Goldschmieden – Ringe selber schmieden**

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Schmuckidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt, sowie die Oberfläche gestaltet. Es eignen sich auch z.B. kleine Aststückchen oder andere brennbare Materialien, die mit dem Wachsmodell verbunden und mitgegossen werden können. Dann wird Ihr Schmuckmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 für Wachs und Verbrauchmaterialien; zusätzlich – je nach individuellem Verbrauch – für die gegossenen Ringe ca. € 2,50–3 pro Gramm Silber

2608-50 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Okt. + 27. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● **Grundtechniken des Goldschmiedens ohne löten**

Sie lernen die traditionellen Grundtechniken des Goldschmiedens wie das Sägen, Feilen, Biegen und Hämmern. Wenn Einzelteile verbunden werden

sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet. AnfängerInnen fertigen ein erstes Schmuckstück an. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern und eigene Ideen verwirklichen.

Werkzeuge und Material wie Kupfer, Messing, Neusilber etc. werden gestellt.
Bitte mitbringen: Zeichen-/Skizzenpapier, Stifte
Zusatzkosten: ca. € 8 für Schmirgelpapier, Sägeblättchen, Bohrer, Fräser, Wachse und Unedelmetalle (im zu Kurs zahlen). Das Material für die Ausführung Ihres Schmuckstückes in Edelmetall wird getrennt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. € 2,50–3 pro Gramm Silber).

2608-51 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Nov. + 24. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeine Materialkosten sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-55 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

2608-56 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 49

● Unikatschmuck aus Papier

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

2608-60 Nord *Claudia Diehl*
So, 10.30 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 36, Mat. Kosten € 6

● Perlen aus Keramik und Paperclay

NEU im Programm

Perlen aus Keramik und Paperclay herzustellen und ganz individuell nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, ist ein großes Vergnügen. Unter Anleitung erlernen Sie verschiedene Tonbearbeitungstechniken im kleinen Maßstab und freuen sich über das überraschende Ergebnis. Probieren Sie einmal freihändig zu formen, in Gipsschablonen zu pressen, Plattentechnik mit Stempeln zu bearbeiten, mit Werkzeug zu ritzen und einzudrücken, lederhartes Material zu schnitzen, Prägungen mit Engoben nachzuarbeiten und mit farbigen Glasuren und Metallpigmenten Akzente zu setzen. Vollendet sind die Einzelstücke oder kleinen Produktionen erst mit den passenden Bändern, Kordeln und Bindegliedern. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Zwischen den Kursterminen wird die Produktion jeweils gebrannt (letzter Abholtermin: 10. Dez.).

Zusatzkosten: Ton (3 kg für € 2,70), Paperclay (3 kg für € 4,80) werden im Kurs mit den Brennkosten von € 0,30 pro Perlenstab nach Bedarf abgerechnet, Pauschale für Glasuren und Dekorfarben wird mit dem Kursentgelt eingezogen.

2608-63 Nord *Luisa Schreiber*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **08. Okt., 22. Okt., 05. Nov., 19. Nov., 03. Dez.,**
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 57, Mat. Kosten € 5

● Perlenwerkstatt

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohrringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen
Materialien können aber auch im Kurs erworben werden
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-65 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

2608-66 Nord *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

Papier schöpfen mit dem Schöpfrahmen

Handgeschöpftes Papier wirkt edel und individuell, lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten – ob als Brief, als Einband für Notizbücher oder als Medium für Zeichnung und Malerei. Erlernen Sie die grundlegenden Arbeitsschritte der klassischen Papierherstellung vom Faserbrei bis zum fertigen Papierprodukt. Pflanzliche Zusätze wie Blüten oder Gewürze ermöglichen überraschende Effekte. Farbeffekte können beim Schöpfprozess erzeugt werden. Prägungen lassen sich mit Blattgerippen, grobmaschigem Gewebe oder Federn und Fundstücken leicht beim Pressen des Papiers anbringen. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Gerne können Sie aber auch eigene Werkstoffe verwenden.

Bitte mitbringen: Schürze und gesammelte Fundstücke, getrocknete Pflanzen, besondere Papiere etc. zur Dekoration.
Zusatzkosten: Porto und Versand für die Rücksendung der gefertigten Papiere nach der Trocknung, max. DIN A4 (im Kurs zu zahlen)

2609-51 Nord *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 6

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe. Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen buchbinderisch umsetzen und erhalten hierbei Unterstützung.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-55 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Aug. – 25. Sep., 6x**
Gutenbergschule; € 85

2609-56 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Okt. – 11. Dez., 7x**
Gutenbergschule; € 98

Werkstatt Tiffany

Einführung in die Glaskunsttechnik

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, wie z.B. Lampenschirmen zusammenfü-

gen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild oder einen verzierten kleinen Spiegel mit nach Hause.

Bitte mitbringen: eine Sicherheitsbrille
Zusatzkosten: für Vorlagen und Materialien ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2609-59 Nord
Dieter Milbradt; Ingeborg Gebauer-Milbradt
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Kerzenwerkstatt zur Weihnacht

NEU im Programm

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen. Wem die Farbverläufe als Gestaltungselement nicht ausreichen, kann die Kerzen auch modellieren oder schnitzen. Effektwachs oder Wachsplatten zum Ausschneiden von Ornamenten sowie ein Kerzen-Pen geben weitere Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Schürze (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

2609-60 Nord *Renate Happel*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

Malerei auf Seide

Neues Verfahren des Farbauftrags

Wer schon einmal Farbe auf Seide aufgetragen hat, weiß um die Schönheit, aber auch um die Tücke dieses Vorgangs! Lassen Sie sich ein Verfahren zeigen, mit dem der Farbauftrag revolutioniert wird und sich die künstlerischen Möglichkeiten vervielfachen. Wir zeigen den Umgang mit einer Glasplatte und Techniken des Farbauftrags, der Nutzung von Hilfsmitteln und des spielerischen Umgangs mit Isopropyl-Alkohol. Die fertigen Werkstücke werden von der Kursleitung nach Ende des Kurses fixiert und an die Teilnehmenden zurück geschickt.

Bitte mitbringen: Pinsel (z.B. 2er, 4er, 6er und einen dicken), Glasplatte mit dem Maß mindestens 40 x 50 cm (falls vorhanden) und DIN A5-Umschlag (frankiert mit € 1,45 für die Rücksendung Ihrer fixierten Werke)

2609-61 Nord *Claudia Lingen*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 34, Mat. Kosten € 20

Ebru Kunst

Der Tanz der Farben auf dem Wasser

Als Ebru-Kunst bezeichnet man die Herstellung des traditionsreichen „türkischen Marmorpapiers". In einem Becken mit Gallerte aus Agar-Agar, Wasser und Ochsengalle werden Farbpigmente mit dem Pinsel oder Stab auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend z.B. mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dannmit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen." Probieren Sie es aus!

Zusatzkosten: € 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

2609-65 Nord *Orhan Erdogan*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. Okt. – 11. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 76

Einführung in die Henna-Körperbemalung

NEU im Programm

Nach dem Volksglauben soll Henna im Paradies gewachsen sein. Entsprechend dieser Vorstellung gibt es in vielen Kulturen, von Afrika bis Indien, insbesondere zu den Hochzeiten und an besonderen Anlässen, Körperbemalungen mit Henna. Inzwischen haben die dekorativen Hennamuster auch in Europa ihre Faszination entfaltet. Ein Hauch von orientalischer Kunst, die begeistert und durchaus auch als modisches Element zur finden ist. Wir üben das Zeichnen einfacher traditioneller Muster und Symbole mit Henna und Acryl zuerst auf Folien, später gegenseitig auf den Händen. Außerdem können Ziergegenstände wie Kerzen oder Schachteln mit dieser Technik dekoriert werden.

2609-66 Nord *Assiah Attalauziti*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Nov. – 28. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 29, Mat. Kosten € 7

Weihnachtliche Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport
Zusatzkosten: ca. € 13–15 für Material (im Kurs zu zahlen)

2609-90 Nord *Kerstin Kalajian*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
02. Nov. + 04. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 39

2609-91 Nord *Kerstin Kalajian*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
23. Nov. + 25. Nov., 2x
Nordwestzentrum; € 39

Atmen heißt auch riechen

NEU im Programm

Kulturgeschichte des Parfums

Das Wort „Parfüm" stammt vom lateinischen „per-fumus" ab: „durch" und „Rauch". Dies spielt auf die Verbrennung aromatischer Substanzen an. Schon 5000 vor Chr. lässt sich ihr Gebrauch zu Ehren der Götter und zur Salbung der Toten nachweisen. Erst mit der Ausbreitung der Hygiene und der Bäderkultur stand das Parfüm auch vermehrt den Lebenden zur Verfügung. Geruchseindrücke aktivieren sehr direkt Geist und Gefühl. Wie funktioniert aber das Riechen? Probieren Sie es selber aus und lernen Sie Ihren Geruchssinn besser kennen. Folgen wir den Duftspuren Katharinas von Medici. Begegnen wir Wolfgang von Goethe und Richard Wagner, deren Schwäche für das Kölnisch Wasser überliefert ist. Von der Gründung der Parfümindustrie im südfranzösischen Grasse spüren wir großen Düften bis zur heutigen Zeit nach. Lernen Sie die kulturhistorische Bedeutung des Parfüms kennen.

2609-92 *Manuella Jourdain*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
23. Nov. + 24. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 32

Ikebana Einführung

Ikebana führt uns über die eigene Erfahrung der ästhetischen Handlung in ein vertieftes Verständnis von der Natur und der Welt des Lebendigen. Vor 1.500 Jahren als religiöses Blumenopfer zelebriert, verweist die japanische Blumenkunst heute eher auf das Leben. Ikebana bedeutet wörtlich lebende Blumen. Nach strengen gestalterischen Regeln der Harmonie, Eleganz, Schlichtheit und Asymmetrie entstehen Pflanzenskulpturen, die die Schönheit, die einzigartigen Strukturen der Natur und das Prinzip der Vergänglichkeit versinnbildlichen. Wir vermitteln Grundlagen über die Prinzipien des Ikebana.

Eine erste konkrete Umsetzung erproben wir mit zwei Moribana-Arrangements. Die notwendigen Schalen und Steckigel werden gestellt.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Handtuch, Marmelade- oder Trinkglas und Schale mit flachem Boden (falls vorhanden)

2610-50 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

Ikebana Atelier

Übungen zu Grundprinzipien des Ikebana

Die japanische Kunst des Blumensteckens unterscheidet sich von westlicher Floristik durch eine Ästhetik, die durch das Gestalten nach strengen Regeln entsteht. Das theoretische Erlernen und praktische Umsetzen dieser Regeln vertiefen wir in entspannten monatlichen Treffen im Ikebana Atelier. Durch Übung schulen wir den Blick und bekommen ein Gefühl für Harmonie und Eleganz, Schlichtheit und Asymmetrie, Vergänglichkeit und Naturnähe – die Grundprinzipien des Ikebana. Material- und Gefäßkunde, Geschichtliches und Informationen über Ikebana-Schulen werden ebenfalls vermittelt.

Für Blumenmaterial ist gesorgt, ebenso sind Schalen und Steckigel für den ersten Termin vorhanden.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Handtuch und ein Lieblingsgefäß (Schale oder kleine Vase)

2610-51 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 24

siehe auch:
- Einführung in den japanischen Teewege, 0807-51 und -52
- Haiku – Die Kunst der siebzehn Silben, 2104-75

Ikebana Spezial

Winterlich-weihnachtliches Ikebana

Ein wichtiges Thema im Ikebana ist die Darstellung der Jahreszeiten. Im Winter ruht die Natur, was auch in den Arrangements durch dezente Farben und Blüten zum Ausdruck kommt. Umso wichtiger ist die Linienführung von Ästen und Zweigen: winterlich kahl, aber besonders geformt. Als Solisten inszenieren wir, begleitet von Tannengrün, Amaryllis und Chrysanthemen. Wie man diese zurückhaltenden Arrangements auch festlich dekorieren kann, probieren wir gemeinsam aus.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, ein bis zwei Gefäße, die Ihnen geeignet erscheinen (Goldrandteller, Schale, Sauciere). Garten- und Astscheren stehen Ihnen in der VHS-Kreativwerkstatt zur Verfügung.
Tipp: einen besonderen Ast, Zweig oder auch ein Holzstück, auf einem Winterspaziergang eingesammelt, spart Materialkosten.
Zusatzkosten: ggf. für Zweige

2610-52 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Blumenwerkstatt

Sträuße und Vasenfüllungen

Sie lernen das Blumenanschneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden. Garten- und Astscheren sind in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2610-60 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 38, Mat. Kosten € 22

● Advent

Duftend, stimmungsvoll und leuchtend soll die Adventszeit sein! Kreieren Sie Kränze, Girlanden, Türschmuck und Dekorationen zum Verschönern und Verschenken. Eigene Adventsdeko, Bänder und Kerzen können eingearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, Zeitungen sowie Gepflücktes/Gesammeltes oder eigenes Dekomaterial, soweit vorhanden. Kranzunterlagen sowie Binde- und Schmuckdraht können im Kurs erworben werden. Garten- und Astscheren sind in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2610-61 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

2610-62 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 38, Mat. Kosten € 22

Wohnkultur

NEU im Programm

● Raumwahrnehmung

Sie betreten ein Haus, eine Wohnung oder ein Zimmer und fühlen sich sofort wohl und behaglich. Warum ist das so? Und was trägt dazu bei? Raumdimension, der Baustil, die Ausstattung, verwendete Materialien und individuelle Besonderheiten sind die Ursachen. Schon Goethe hat über die Schwierigkeit geschrieben: „zu sehen, was vor Augen Dir ist …" Um eine Wohnsituation bewerten zu können, wann sie gut, sinnvoll, funktional oder eben das Gegenteil ist, bedarf es einer klaren Sichtweise. Um eine gelungene Raumgestaltung zu erzielen, möchten wir Sie einladen und unterstützen, Sehen zu lernen. Nutzen Sie darüber hinaus auch die Möglichkeit, sich Ihrer eigenen Bedürfnisse an Wohnqualitäten klar zu werden.

Zusatzkosten: € 3 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2611-10 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Rauminszenierung

In der Mode, beim Theater oder im Filmgeschäft ist die Ausstattung um ein Motiv, eine Person oder ein Ereignis in Szene zu setzen, ein Tagesgeschäft. Nehmen Sie sich selbst, Ihre Wohnung und Ihr Leben in den Fokus. Wie möchten Sie sich angemessen in Szene setzten, ohne dass es übertrieben oder aufgesetzt wirkt? Der Einsatz von Farben, Tapeten, Möbeln und Accessoires spielt dabei eine wichtige Rolle. Anhand von Bildmaterialien werden verschiedene Wohnstile vorgestellt, die Ihnen Klarheit über Ihren eigenen, persönlichen Wohnstiltyp geben. Wann und wo ist ein Blickfang richtig eingesetzt? Große Gesten wirken dekorativ und luxuriös, dennoch kann Weniger oft Mehr sein. Wir diskutieren über die Verhältnismäßigkeit und Einsatzmöglichkeit geschmackvoller Rauminstallationen.

Zusatzkosten: € 3 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2611-11 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Raumgestaltung

Sie möchten mehr über Hintergründe guter Innenarchitektur erfahren? Sie wollen in Ihrem Wohnumfeld Veränderungen vornehmen, sind sich aber unsicher welche Mittel Sie anwenden sollen? Wir geben Ihnen Anleitungen, wie Sie geeignete Veränderungen oder Verbesserungen vornehmen können. Zuerst betrachten wir die schon vorhandene Ausstattung wie Boden, Wand und Decke. Unter Analyse der vorhandenen und der eventuell neu anzuschaffenden Einrichtungsgegenstände wird dann der Ausgangspunkt zur Raumgestaltung ermittelt. Was darf bleiben, was soll geändert werden und warum? Welche Farben oder Tapeten sind angemessen und wo sollen diese zum Einsatz kommen. Der eigene Grundriss (als Ausdruck) kann als Gesprächsgrundlage gerne mitgebracht werden.

Zusatzkosten: € 3 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2611-12 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Raumplanung

Raumplanung ist das erweiterte Feld der Inneneinrichtung. Ziel einer guten Raumplanung ist der Einklang von Funktionalität und Behaglichkeit. Fenster, Türen, Bodenbeläge und Raumgrößen sind meist vorgegeben und können in der Regel nur bei Eigentum verändert werden. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Räume auch bei weniger günstigen Bedingungen optimal genutzt und eingerichtet werden können. Als Ausgangspunkt dient der Maßstab der Räumlichkeiten und die vorhandenen oder neu anzuschaffenden Einrichtungsgegenstände. Die Kenntnis über menschliche Maße wie u.a. Sitz- und Tischhöhen sind notwendige Voraussetzungen für eine gute Planung. Namhaften Architektinnen und Architekten haben diese Maße aufgelistet, die wir Ihnen im Kurs weitergeben. Der eigene Grundriss (als Ausdruck) kann als Gesprächsgrundlage gerne Mitgebracht werden.

Zusatzkosten: € 3 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2611-13 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Möbel von Ray und Charles Eames – Die Moderne für zu Hause

Mit Charles (1907–1978) und Bernice „Ray" Kaiser Eames (1912–1988) stellen wir ein amerikanisches Designer-Ehepaar vor, das maßgebliche Beiträge zur Entwicklung moderner Möbel und Architektur geleistet hat. Der Architekt Charles und die Malerin Ray setzten neuartige Technologien für so unterschiedliche Materialien wie Sperrholz, Fiberglas, Kunstharz und Drahtgeflecht ein, um moderne und preisgünstige Möbel herzustellen. Ihr Motto lautete: „Das meiste vom Besten möglichst günstig für alle." Bis heute zählen ihre Entwürfe, wie beispielsweise der berühmte Eames Lounge Chair, zu den Klassikern des 20. Jahrhunderts. Lange wurden die Eames-Entwürfe ausschließlich mit seinem Namen verbunden, doch inzwischen wissen wir, dass beide als gleichberechtigte kreative Partner zusammenarbeiteten.

2611-16 *Ulrike Kuschel*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Oase der Ruhe – Planung eines asiatischen Gartens

Ein Hausgarten ist weit mehr, als die Abstandsfläche zur Straße oder zu den Nachbarn. Er ist unsere ganz private Wohlfühlzone. Im zunehmend hektischeren Lebensalltag kommt ihm eine wichtige Bedeutung zu. Suchen Sie einen Ort an dem die Träume fliegen können und das Auge Ruhe findet? Dann ist der Weg zu einem asiatischen Garten vorgezeichnet. Wir zeigen Ihnen, welche Aspekte für die Gestaltung wichtig sind. Offene, bewusst gestaltete Räume in denen die Stilelemente Wasser, Steine und ausgewählte Pflanzen miteinander verbunden werden, können Sie auch auf kleinen Flächen verwirklichen. Auch wenn eine Steinlaterne oder ein Buddha noch keinen asiatischen Garten ausmachen, so sind sie doch, wohlüberlegt verwendet, wichtige Stilelemente auch in unseren Hausgärten.

Bitte mitbringen: Plan vom Grundstück mit Haus, Zeichenutensilien, Lineal und Bilder von Dingen, die Sie für Ihren Garten interessieren

2611-20 *Klaus Hummel*
Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

● Wohlklang in den Lüften – Ein Klangspiel für den Garten bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)
Zusatzkosten: € 9 für Material pro Windspiel (im Kurs zu zahlen)

2611-21 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

„Do-it-yourself"

Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen)

2701-50 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

2701-52 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

2701-54 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen von Anfang an

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden von der Kursleitung ausgewählt und vorgegeben. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn.
Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen Materialkosten in Höhe von € 4–8, je nach Verbrauch
Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigene Maschine mitbringen.

● **Tagsüber**

2800-50 Nord *Marion Rutkowski*
Di, 14.30 – 17.30 Uhr, **10. Sep. – 24. Sep., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8
empfohlener Folgekurs: 2805-80

2800-56 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 11.00 – 16.30 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

● **Abends**

2800-57 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Sep. – 25. Sep., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2806-68

2800-58 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Sep. – 26. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2806-91

● **Am Wochenende**

2800-60 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 34/TN 7

2800-62 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

2800-64 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-65 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 34/TN 7

2800-66 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

2800-68 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-70 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-72 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 34/TN 7

2800-74 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

2800-76 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-78 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-80 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 34/TN 7

2800-82 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

2800-84 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-86 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

2800-88 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 34/TN 7

2800-89 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 34/TN 7

2800-90 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 16.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34/TN 7

siehe auch: Nähmaschinenführerschein für Jugendliche im Programm „Junge VHS", 6728-60

Nähen von Anfang an – Aufbau

Für alle, die in einem Einführungskurs bereits den Umgang mit der Nähmaschine erlernt haben und nun weiternähen möchten. Sie gewinnen mehr Sicherheit an der Nähmaschine und lernen neue Nähtechniken: Reißverschluss einsetzen, Tasche aufsetzen, Kantenverarbeitung. Dazu passend können Sie als kleine Übungsprojekte z.B. einen Kulturbeutel oder eine Tasche nähen. Und zum Schluss gibt es eine Beratung zu Stoff- und Schnittauswahl für ein geeignetes nächstes Nähprojekt ...

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn und was Sie sonst noch für Ihr Nähvorhaben benötigen. Wer will, kann auch ein von der Kursleitung vorgegebenes Übungsstück nähen und Materialien dazu im Kurs erwerben; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-60 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-64 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-66 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2801-68 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-70 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2801-72 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-73 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-76 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

Kleine Nähprojekte für einen Tag

NEU im Programm

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge: individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: einfache Nähkenntnisse
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-60 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2802-62 Nord *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

NEU im Programm

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache sie ist funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen; Fadenspannung; Sticharten und Stichlänge; Spezialfüße; Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden; Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: erste Erfahrung im Nähen und im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine mit Nadel und Spule (bitte keine Overlock), Bedienungsanleitung und Spezialzubehör

2803-50 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28/TN 6, Mat. Kosten € 3

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:
- Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen
- Anfänger/-innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten

● **Vormittags**

2804-70 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **19. Aug. – 23. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2804-71 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2804-74 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2804-75 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2804-78 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2804-79 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

● **Nachmittags**

2805-80 Nord *Marion Rutkowski*
Di, 14.30 – 17.30 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2805-83 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2805-85 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

● **Abends**

2806-55 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92/TN 8

2806-56 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Nov., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92/TN 8

2806-57 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Aug. – 23. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-58 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-60 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-61 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-63 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-64 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-65 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-66 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **15. Okt. – 19. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-68 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-91 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-93 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-94 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-96 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-98 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **17. Okt. – 21. Nov., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS", 6728-78 ff

Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihr Werk unter fachkundiger Anleitung weitermachen oder fertigstellen, ein Kleidungsstück abändern oder kleine Wohnaccessoires nähen? Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Ma-

terialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

● **Vormittags**

2810-50 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Nov. – 09. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

2810-52 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7

2810-54 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 8

● **Abends**

2810-56 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Nov. – 09. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 8

2810-58 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Nov. – 10. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

2810-60 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Nov. – 10. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7

2810-62 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7

2810-64 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

● **Am Wochenende**

2810-70 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-72 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-74 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-76 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-78 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-80 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

Schnittmuster selber machen: Rock

Machen Sie Ihren Rockgrundschnitt selber, passgenau auf Ihre Maße und immer wieder variierbar! Zunächst lernen Sie das exakte Ausmessen der eigenen Figur, dann konstruieren Sie abgestimmt auf diese Maße Ihren persönlichen Rockgrundschnitt – inklusive Abnäher und Bund-, Schlitz-, Futtervariationen. Der so erstellte individuelle Grundschnitt ist ein gerader schmaler Rock, aus dem dann durch Abwandlung viele verschiedene Rockmodelle entstehen können: z.B. durch Ausstellen, einfache Falten, Passe abtrennen, Teilungsnähte einfügen oder Taschen aufsetzen. Es werden nur schnitttechnische Inhalte behandelt; auf Wunsch wird ein Aufbaukurs zur nähtechnischen Umsetzung Ihres Rockschnitts eingerichtet.

Voraussetzung: gute Nähkenntnisse
Bitte mitbringen: Maßband, Bleistift, Radiergummi und Geodreieck, falls vorhanden

2820-70 *Juliane Schmid*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6, Mat. Kosten € 3

2820-72 Nord *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6, Mat. Kosten € 3

Vom eigenen Entwurf zum maßgeschneiderten Modell

Damenmode

Verwirklichen Sie Ihre kreativen Ideen und individuellen Wünsche! Sie entwickeln unter Anleitung einer Modedesignerin Ihr eigenes maßgeschneidertes Kleidungsstück: Zunächst setzen Sie Ihre Idee in eine Modezeichnung um, entwickeln dann den passgenauen Schnitt für Ihre Figur und nähen schließlich Ihr Outfit.

Voraussetzung: gute Nähkenntnisse
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2821-60 ♀ *Bettina Dongowski*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **25. Okt.,**
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/TN 7

Flicken, Ändern, Upcycling

Kleidung selber kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre Kleidungsstücke reparieren. Sie lernen Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

2830-70 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2830-72 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungstück auch nicht mehr: der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem, unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2832-80 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

Schönes aus Nähresten

Reste gehören zum Nähen einfach dazu, sind aber viel zu schade, um weggeworfen zu werden. Bringen Sie mit, was sich so angesammelt hat: Reststücke von Stoffen, Bändern, Borten, Spitze, Vlies, Garnreste, Reißverschlüsse, einzelne Knöpfe oder auch abgelegte Kleidung. Wir nähen daraus schöne neue Dinge zum selber behalten oder verschenken: individuelle Täschchen, Schals, Pulswärmer, Stulpen, Kissenhüllen, Tischsets, Brotkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Wimpelfahnen, Handyhüllen, Kuscheltiere ...

Voraussetzung: einfache Nähkenntnisse
Nähmaschinen sind vorhanden.

2834-58 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 8

Textiles Upcycling

Beleben Sie mit kreativen Ideen alte Lieblingsteile neu! Das zu kurze Kleid wird zum Rock, Omas Spitzendeckchen ziert nun Ihr Top, das mal heißgeliebte Jackett kleidet Ihr Notebook – oder doch lieber das Sofakissen? Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke oder

Textilien mit! Unter Anleitung einer Modedesignerin entstehen daraus individuelle, modische Unikate.

Voraussetzung: einfache Nähkenntnisse
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2836-70 Nord *Katarina Skupch*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

Textilkunst

Patchwork: Sterne

Die Patchworktechnik bietet für Kreative viele Anregungen. Aus Stoff werden Sterne zum Aufhängen genäht, eine Sternendecke, ein Weihnachtskalender oder Weihnachtskarten als Unikate. Und nebenbei werden dabei die Grundlagen der Patchworktechnik gelernt.

Bitte mitbringen: Schere, Stoffe, passendes Garn. Materialien können auch im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 5–10, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden.

2840-70 West *Gisela Hafer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45/TN 8

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Sie brauchen nur zwei Dinge: Garn und eine Häkelnadel. Und es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundtechniken, sowie Fadenring und Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2849-70 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

2849-72 *Monika Moog*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

Tunesisches Häkeln

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik, die jetzt wieder neu entdeckt wird. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires. Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2850-70 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 20/TN 8

Einführung ins Stricken

Flauschige Schals oder Loops, kreativ gestaltete Socken oder Mützen, trendige Kissen ... mit nur wenigen Grundkenntnissen können Sie sich individuelle Kleidungsstücke oder Accessoires selber machen! Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten; rechte Masche, linke Masche und daraus abgeleitete Muster, sowie Maschen ab- oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2851-70 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

2851-72 *Sigrid Kneißl*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

2851-74 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

Werkstatt Häkeln und Stricken

Sie verfügen über Grundkenntnisse im Häkeln und Stricken, trauen sich aber noch nicht alleine an Pulli, Socken, Decke oder Sonstiges heran. Sie häkeln oder stricken Ihr Wunschstück und erhalten dazu individuelle Anleitung und Beratung.

2852-70 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

2852-72 *Sigrid Kneißl*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

2852-74 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

Einführung ins Sticken

Sticken ist eine alte Kulturtechnik, die wieder sehr modern ist. Das Gestalten mit den eigenen Händen bietet Ausgleich, Entspannung, Raum für kreative Entfaltung – und Vergnügen, wenn dann noch was Individuelles, Schönes und Nützliches dabei rauskommt. Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 4–5, je nach Verbrauch.

2860-70 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

Sashiko-Stickerei

NEU im Programm

Diese japanische Sticktechnik ist sehr unkompliziert und leicht zu lernen. Es werden einfach „gestrichelte Linien" in traditionellen geometrischen oder in freien Mustern auf schlichte Stoffe gestickt. Die Motive sind inspiriert durch die Natur und erhalten durch Reduzierung und Wiederholung ihren besonderen Reiz. Das Ergebnis ist beeindruckend effektvoll, da überwiegend mit weißem Garn auf blauem Grund gearbeitet wird und es eine Vielzahl schöner traditioneller Muster gibt. Sie erlernen die Technik anhand kleiner Probestücke mit traditionellen Mustern und entwickeln dann frei eigene Designs.

Leinenstoff, Sashikogarn und Nadel können im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 5–8, je nach Verbrauch.

2862-60 *Sigrid Kneißl*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **01. Nov. – 15. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/TN 8

Mode- und Farbberatung, Kosmetik

Stil-Farbe-Typ

Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen, damit Sie immer „gut angezogen" wirken, sich wohlfühlen und Fehlkäufe vermeiden!

2910-80 ♀ *Ulrike Schmidt*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

2910-82 Nord ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2910-84 West ♀ *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Die Haut ist unser größtes und vielseitigstes Organ und es gibt Tausende von Pflegeprodukten dafür – viele mit verheißungsvollen Versprechungen. Doch wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

2915-80 West *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 15

siehe auch: Seife selber sieden, 2609-90

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden Cremes, Bodylotion, Lippenbalsam, Haarpflege, Deodorant und sprudelige Badezusätze mischen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und -rohstoffen.

2920-80 *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19, Mat. Kosten € 22

2920-82 Nord *Karin Jolas*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

2920-84 West *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

2920-86 *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19, Mat. Kosten € 22

siehe auch: Weihnachtliche Seife, Bodybutter und Badepralinen, 2609-91

Make-up typgerecht und natürlich

Schminken geht auch ganz natürlich! Alle dekorativen Make-up-Produkte gibt es inzwischen auch in zertifizierter Naturkosmetikqualität. Sie lernen die wichtigsten kosmetischen Produkte und Schminktechniken kennen und erproben, wie Sie kleine Mängel kaschieren, das Besondere betonen und ohne großen Aufwand ein natürliches typgerechtes Make-up herstellen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hautreinigungspräparate, Gesichtscreme sowie dekorative Make-up-Präparate, soweit vorhanden

2925-80 ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 8

Pflege und Make-up für die Haut ab 40

Mit der Zeit verändern sich die Gesichtszüge und die Hautbeschaffenheit. Tipps für den Einkauf geeigneter Produkte und Übungen zu grundlegenden Schminktechniken helfen Ihnen, sich auf die neuen Bedürfnisse der Haut einzustellen und ein frisch wirkendes, typgerechtes Make-up aufzutragen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Creme, Lippenpinsel, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte

2928-80 ♀ *Ulrike Schmidt*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 8

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Gesundheit

Allgemeine Informationen 100
Rund um die Gesundheit 101
Entspannung und Körpererfahrung 106
Yoga 112
Gymnastik 118
Fitness und Sport 122

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon 069 212-39808
E/Mail yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann
Telefon 069 212-37964
E-Mail helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen
Gianna König
Telefon 069 212-70572
E-Mail gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter
Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Sa, 18.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 18. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.
Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter **vhs.frankfurt.de**

Rund um die Gesundheit

Info-Veranstaltungen unter der Woche

Gesund durch den Alltag

Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen

NEU im Programm

Mehr bewegen, weniger Stress – mehr für die eigene Gesundheit tun und sich im eigenen Körper wohlfühlen, das wollen Viele. Diese Ziele zu erreichen stellt uns jedoch häufig vor Herausforderungen. Was in den ersten Tagen noch ganz gut klappt, ist nach ein paar Wochen meist wieder im Sande verlaufen. Das wollen wir ändern! Gemeinsam finden und stärken wir unser „Warum" hinter unseren Zielen und werfen einen Blick hinter unsere Lebensgewohnheiten. Wir entwickeln individuelle Handlungspläne für den Alltag und erfahren ganz nebenbei Spannendes über Körper und Geist. Ausgenommen sind medizinische Empfehlungen zu Medikation, sowie Heilsversprechen.

3000-51 *Sophia Zschaler*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Wenn Magen und Darm rebellieren

Dieser Vortrag könnte für Sie Interessant sein, wenn Ihr Magen rebelliert und Sie deshalb unter einer eingeschränkten Lebensqualität leiden und Ihre Beschwerden in Stress-Situationen zunehmen. Ziel des Vortrags ist es, die Ursachen langwieriger Beschwerden zu identifizieren. Nicht die Linderung, sondern die dauerhafte Beseitigung steht im Vordergrund. Sie erhalten auch Anregungen, wie Sie vermeiden können, dass diese lästigen und immer wiederkehrenden Beschwerden chronisch werden.

3001-51 *Margarita Leon-Goebel*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Unverträglichkeiten und Allergien

Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Eines Tages sind sie da und begleiten uns: Unverträglichkeiten und Allergien. Dann wird es oft spannend, wie man sie wieder los wird. In diesem Vortrag möchten wir folgende Fragen an der Schnittstelle zwischen Körper, Geist und Seele genauer beleuchten: Wie kann das sanfte Auflösen negativer Gefühle und Erfahrungen die Selbstheilungskräfte unterstützen? Und wie kann das Auftreten erneuter Unverträglichkeiten unabhängig von der genetischen Belastung gemildert oder verhindert werden?

Impulsvortrag mit Fragemöglichkeit

3001-52 *Cordula Nentwig*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Homöopathie: Lehre, Überzeugung, Evidenz

NEU im Programm

Die Homöopathie ist derzeit ein stark umstrittenes Thema. Manche sehen darin eine Therapieform, die der konventionellen Medizin ebenbürtig, wenn nicht gar überlegen ist. Andere sehen darin eher eine unwissenschaftliche Heilslehre. Was wissen wir über die Homöopathie? Was sollte man wissen? Wer hat Recht? In diesem Vortrag kommen die Grundzüge der homöopathischen Lehre ebenso zur Sprache wie die Bestandteile und die Herstellung der Mittel. Es erfolgt eine kritische Befassung mit den Effekten der Homöopathie sowie den Beweisen einer spezifischen Wirksamkeit. Am Ende des Vortrages soll der/die Zuhörer/-in in der Lage sein, die vielen widersprüchlichen Nachrichten und Informationen zur Homöopathie zu bewerten.

3001-53 *Norbert Aust*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 6

Gut schlafen: die Nacht beginnt am Tag vorher

Zur Lebensmitte hin zeigen sich oft Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, deren Ursachen teilweise nicht klar ersichtlich sind. An diesem Abend soll es um die Frage gehen, wie man dem mit sanften Mitteln abhelfen kann. Neben den „Basics" des Schlaf-Umfelds geht es vor allem darum, wie spezifische Stresssituationen bzw. Auslöser entschärft und künftig bereits im Vorfeld verhindert werden können. Aber auch, wie den Schlaf wiederholt belastende Ängste und Frustrationen konstruktiv verarbeitet werden können.

Impulsvortrag mit Fragemöglichkeit.

3001-54 *Cordula Nentwig*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

In Balance mit Ayurveda

Dein Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben

Ayurveda kann mit einfachen Maßnahmen unsere Gesundheit und damit das körperliche und psychische Gleichgewicht fördern. Erfahren Sie mehr über die drei Konstitutionstypen und eine Lehre, die die Ernährung und den Lebensstil in den Mittelpunkt stellt. Ernährung und Verdauung nehmen im Ayurveda einen hohen Stellenwert ein. Sie erhalten praktische Anregungen für einen gesünderen Lebensstil.

3002-51 *Tina Wagner*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Entspannt ohne Stress mit Ayurveda

Wie können wir trotz Stress achtsamer mit unserer Energie umgehen? Hierzu liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda praktische Empfehlungen für die körperliche und psychische Balance. Warum werden Stressfaktoren individuell unterschiedlich empfunden, welche Bedeutung spielt hierbei die eigene Konstitution und wie gelingt es, sich aus der Lähmung zu befreien? Sie erhalten neben einem kurzen Einblick in die jahrtausendealte Lehre auch praktische Informationen und Anregungen zur Stressbewältigung und zur Entschleunigung.

3002-52 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

siehe auch: Krankheit – Unheil oder Herausforderung? eine buddhistische Perspektive, 0802-51

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann. aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden

3003-51 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **15. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Brüste selbst untersuchen
nach der MammaCare® Methode

Eine Brustuntersuchung hilft, Veränderungen wie Knoten und Verhärtungen frühzeitig zu entdecken. Jede Frau jeden Alters kann die Methode leicht erlernen und dann regelmäßig anwenden. Nach der theoretischen Einführung steht das praktische Üben, das systematische Abtasten der verschiedenen Gewebestrukturen der Brust im Vordergrund. Geleitet wird die Veranstaltung von einer Ärztin des pro familia Ortsverbands Frankfurt am Main.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

In Kooperation mit dem pro familia Ortsverband Frankfurt am Main e.V.

3004-51 ♀ *Referentin von pro familia*
Do, 16.00 – 18.15 Uhr, **07. Nov., 1x**
pro familia; € 30

3004-52 ♀ *Referentin von pro familia*
Mo, 16.00 – 18.15 Uhr, **11. Nov., 1x**
pro familia; € 30

Workshops am Wochenende

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3005-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht zu reduzieren hilft.

3006-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Blitzentspannung
Workshop

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3007-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Augenschule
Die Augen stärken, den Blick erweitern

Arbeitsbelastung, z.B. am Bildschirmarbeitsplatz, und das Alter beeinträchtigen die Sehkraft. Sie erlernen einfache Aktivierungs- und Entspannungsübungen für die Augen und können so die Sehgewohnheiten korrigieren und die Augen entlasten. Geübt wird im Sitzen und im Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

3008-51 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

3008-52 *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

Der aufrechte Gang
Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:
- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

3011-51 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3011-52 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3011-53 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

Die klassische homöopathische Hausapotheke

Sie erhalten grundlegende Informationen über Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten der klassischen Homöopathie und lernen dabei ein paar der wichtigsten Akutmittel kennen. Zum besseren Verständnis werden Fallbeispiele aus der Praxis besprochen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir, zuerst den Hausarzt aufzusuchen.

3027-51 *Andrea Helmling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

siehe auch: Homöopathie: Lehre, Überzeugung, Evidenz, 3001-53

Chinesische Medizin – Gesund durch die vier Jahreszeiten

Das Wissen darüber, wie wir unseren Lebensstil dem Wechsel der Jahreszeiten anpassen können, ist mit den zunehmenden Möglichkeiten des modernen Lebens in Vergessenheit geraten. In der Natur beobachten wir Ruhe und Regeneration im Winter, Aufbruch und Neubeginn im Frühjahr, Blüte im Sommer, Ernte und Rückzug im Herbst. Diese Prinzipien übertragen die Chinesen seit Jahrtausenden auf die Lebensführung des Menschen. Sie erhalten eine Einführung in die Lehre der Wandlungsphasen, sowie Ernährungstipps und Kräuterrezepturen für den Hausgebrauch. Der praktische Teil beinhaltet zur Jahreszeit passende Qigong-Übungen, Shiatsu-Selbstmassage und das Erlernen elementarer Akupressur-Punkte.

● **Herbst-Workshop**

In unserem Herbst-Workshop lernen Sie, wie Qigong-Übungen, Shiatsu-Selbstmassage und Akupressur dabei helfen können, Heuschnupfen und Winterdepression vorzubeugen. Sie lernen zudem

einfache Hausmittel kennen, die helfen können, das Immunsystem bei der Bekämpfung beginnender Erkältungen unterstützen.

3028-51 West *Anne Hardy*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

● **Winter-Workshop**
Im Winter zieht sich die Energie der Natur nach Innen zurück. Es ist die Zeit des Speicherns und Bewahrens. Zeit, den Körper durch passende Qigong Übungen zu stärken und unsere Batterien aufzuladen, damit wir im Frühjahr wieder neu und ohne Frühjahrsmüdigkeit durchstarten können. Sie erhalten eine Einführung in die Aromatherapie, die helfen kann, Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit vorzubeugen.

3028-52 West *Anne Hardy*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Ayurveda für den Einstieg

In diesem Workshop wird Ayurveda in ihrem speziellen Ansatz vorgestellt. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3029-51 ♀ *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Ayurveda

Wohlfühltag für Frauen

In der Lehre des Ayurveda hat die Befindlichkeit der Frau einen besonderen Stellenwert für die Harmonie und das Gleichgewicht. In diesem Workshop werden wir mit einem sanften Yogaprogramm, mit Gesichtsmassage und Massagen von Händen, Nacken und Schultern zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. Lebensmittel und Kräuter, die die Lebenskräfte stärken werden vorgestellt. Eine geführte Phantasiereise mit Entspannung runden das Wohlfühlprogramm ab.

Bitte mitbringen: Lockere Bekleidung, großes und kleines Handtuch

3031-51 ♀ *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Waldbaden

Aktive Entspannung und Stressabbau in der Natur

Wald tut gut: Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Die biochemischen Substanzen der Bäume, Sträucher und Moose können stressmindernd wirken. Nerven und Zellen können regenerieren, das Immunsystem wird gestärkt. Dem Wald abseits der Hauptwege einmal anders begegnen. Barfuß über Moos oder durch einen Bach waten, den Himmel von der Hängematte aus betrachten. Mit Naturmaterialien kreativ sein und auf leichte Art Gesundheitsförderung betreiben.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Feste Laufschuhe, ggf. Regenhose/-jacke, Sitzkissen, Getränk

Waldgasthaus, Bürgelstollen 1, 61476 Kronberg
Parkplätze vorhanden, Bus-Haltestelle Waldschwimmbad Kronberg + ca. 10 Min. Fußweg.
Fahrgemeinschaften Biete/Suche E-Mail an md@wald-gesundheitstraining.de

3032-51 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 12

3032-52 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: Waldgasthaus in Kronberg; € 12

Waldbaden im Park

NEU im Programm

Entspannt und voller Energie ins Wochenende

Die Arbeitswoche hinter sich lassen und Abschalten. Körper und Geist Bewegung und frische Luft gönnen. Mit Power ins Wochenende starten und fit für schöne Freizeit-Aktivitäten sein. Wald und Parks tun gut: Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Die biochemischen Substanzen der Bäume, Sträucher, Moose können positiv auf das Immunsystem und den Blutdruck wirken. Wir waldbaden im Ostpark, der durch Vielfalt und Altbestand an Bäumen eine besondere Atmosphäre hat. Moosbedeckte Steine, ein kleiner Bach und der Kräutergarten stimulieren unsere Sinne.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Feste Schuhe evtl. Regenhose/jacke, Sitzkissen und Getränk
Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg, 60385 Frankfurt
Parkplätze vorhanden, U7 Eissporthalle

3033-51 *Michaela Dalchow*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **13. Sep., 1x**
Treffpunkt: Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg; € 12

hr-iNFO Funkkolleg:

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen" Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst – dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.

Ernährung – das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleibt sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur – den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen" Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie – in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Ab dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

Informationen unter www.funkkolleg.de

Bildungsurlaube Gesundheit

Hinweise zur Durchführung

Bitte beachten Sie, dass unsere Bildungsurlaube nur im Bundesland Hessen anerkannt sind. Sobald der Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium vorliegt, erhalten Sie von uns die erforderlichen Freistellungsunterlagen. Zusätzlich stehen sie unter vhs.frankfurt.de als Download zum Kurs zur Verfügung.

Dort finden Sie außerdem weitere Angebote zu Bildungsurlauben, die Sie bequem online buchen können.

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

Entspannen und Energie tanken im Kloster

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen"
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 66 pro Person/Tag

3071-51 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

3071-52 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

3071-55 West BU *Elke Kilimann*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

im Berufsleben: Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

Hohes Arbeitsaufkommen, berufliche Mehrfachbelastung, Umgang mit schwierigen Kunden und Spannungen im Team sowie Schmerzen und Verspannungen durch langes Sitzen prägen nicht selten unseren Arbeitsalltag. Kurze Stressphasen können wir gut verarbeiten, jedoch als ständige Belastung machen sie den Körper krank und blockieren die Motivation und die Ausgeglichenheit und somit auch das erfolgreiche und zufriedene Wirken im Beruf. In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung. Sie erfahren wirksame Methoden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Innere Spannungen werden reduziert und der Geist wird klarer. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen helfen uns Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und somit einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen

3074-33 BU *Roberta Simeoni; Eva Fey*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life- Balance

NEU im Programm

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Seminarinhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibmaterial. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen

3074-37 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen.

Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3074-63 BU *Tina Wagner; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

NEU im Programm

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Im Naturpark des Taunus gelegen, bietet das Seminarhaus am Liebfrauenberg beste Voraussetzungen, Achtsamkeit als Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung praktisch und mit allen Sinnen kennenzulernen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion fördern. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen wird möglich. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Seminarinhalte:

- Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Ayurveda – Einführung in die ganzheitliche Naturheilkunde
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

! Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung/Vollpension im Seminarhaus möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,30 pro Person/Tag und € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3074-64 ⓘ BU *Tina Wagner*
Mo + Mi, 09.00 – 16.40 Uhr,
Di + Do, 09.00 – 17.25 Uhr, Fr, 09.00 – 13.40 Uhr,
25. Nov. – 29. Nov., 5x
Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 240

Die neue Dienstagsreihe im Gesundheitsamt

Termine:

01.10.2019, 16:00 – 17:30 Uhr
Das Gesundheitsamt stellt sich vor

12.11.2019, 16:00 – 17:30 Uhr
Du kriegst die Krise – Wir helfen!

Nähere Informationen und weitere Termine unter:
www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main

Entspannung und Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3201-51 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3201-52 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/- innen müssen sich bitte separat anmelden! Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3202-51 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3202-52 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele. Standardmäßig kommen dazu die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3203-51 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
13. Sep. + 14. Sep., 2x
Nordwestzentrum; € 63

3203-52 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
06. Dez. + 07. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 63

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlenen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmende müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl und Honig

Bitte zu zweit anmelden

3204-51 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3204-52 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage, sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen) und traditionellem Wissen, ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3208-51 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3208-52 Nord *Diana Schreiner*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3209-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Traditionelle Thailändische Massage

Diese Massagetechnik ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzo-

nentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehntechnik wird der Stoffwechsel im Körper positiv verändert. Man spricht auch vom „Yoga für Faule". Diese Massageform kann zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung führen. Die Massage findet nicht auf einer Massageliege, sondern auf dem Boden statt.

! Teilnahme nur zu zweit möglich, beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person! Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Bitte zu zweit anmelden

3210-51 West *Manfred Scherhag*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partnermassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

3211-51 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3222-51 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 26. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

3232-51 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **26. Aug. – 25. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3232-52 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Aug. – 26. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3232-53 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 84

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3236-52 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 84

● **Workshop: Mit Märchen und Fantasiereisen**

Es werden Märchen vorgestellt, in die Techniken des Autogenen Trainings eingebunden sind: Geschichten aus der Märchen- und Fantasiewelt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung, Ruhe und Erholung führen. Inhalte: Einfache und konzentrierte Entspannungsübungen, anregende Fantasiereisen, meditative Bildbetrachtung und Atemwahrnehmung. Sie werden die Wirkung dieser Geschichten spüren.

3240-51 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Aktiv entspannt in Beruf und Alltag

Sie lernen Spannungszustände und erste Stressanzeichen zu erkennen und mit bewährten Entspannungsmethoden, wie progressiver Muskelentspannung, autogenem Training sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen gegenzusteuern. Sie werden Schritt für Schritt in die Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen und so Ihre seelische Stabilität, wie auch körperliche Befindlichkeit, zu verbessern. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke – bitte keine Kontaktlinsen tragen

3239-51 *Gisela Krug*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Sep. – 13. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Stressabbau

Workshop: Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3241-51 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Workshop

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-51 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Rundum-Entspannung für jeden Tag

Workshop

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren

und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
Bitte keine Kontaktlinsen tragen.

3243-51 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Atem- und Bewegungsübungen
Für Menschen mit Angst, Sorgen und Depressionen

Ängste entwickeln häufig ein Eigenleben, das sich auch körperlich auswirken kann. Sie können die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wir arbeiten mit den Methoden der Authentischen Bewegung, Atemübungen nach Prof. Middendorf und der Tanzpädagogik. Diese vermitteln Gelassenheit, Freude an der Gegenwart und Stabilisierung des Selbstwertgefühls. So kann die Welt mit jedem Atemzug angstfreier und selbstverständlicher erfahren werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken

3245-51 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
Praxis Albrecht; € 56

3245-52 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
Praxis Albrecht; € 72

Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen
NEU im Programm
Workshop

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, den Kontakt zu sich selbst stärken und den Geist immer wieder im Jetzt verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), der Achtsamkeitsmeditation und des Selbstfürsorgetrainings.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

3246-51 West *Frank Cibulski*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Körpererfahrung

ZenBo Balance®
Ein neues Body- and Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein neues, integratives Body- and Mind-Training. Es besteht aus Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. ZenBo Balance® ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Körper und Geist finden in eine unangestrengte, natürliche Balance. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation. Körper, Geist und Seele können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3250-51 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

● **Workshop**

3251-51 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Feldenkrais®
Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, ein kleines Kopfkissen

3252-51 *Christina Mundt-Beisel*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3252-52 Süd *Barbara Höhfeld*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **08. Okt. – 26. Nov., 8x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 48

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-51 und -52

Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße
Workshop

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

3253-51 West *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **02. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

3253-52 *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

3253-53 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **30. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 32

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-51 und -52

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel
Workshop

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3254-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **21. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

3254-52 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **07. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3256-51 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Meditation

Acem Meditation-Einführung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen; geübt wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig zu üben.

Zusatzkosten: € 12 für Kursbuch (im Unterricht zu bezahlen)

3260-51 *Atle Wärsted*
Mo + Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov.,**
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Acem Meditation, offene Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrern.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-52 ⊠ *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Meditation nach Kabat-Zinn

Workshop: Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3261-51 Nord *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3261-52 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3261-53 Nord *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Meditationen für Achtsamkeit und innere Balance

Workshop

Sie erhalten einen Einblick in diverse meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Gezielte Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen ergänzen das Übungsprogramm. Während des Übens beobachten Sie sich wertfrei und können so in einen Zustand tiefer Entspannung und Gelassenheit kommen, der Ihnen Kraft und Motivation für die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen gibt. Kleine Theorieeinheiten und der gegenseitige Austausch in achtsamer Kommunikation runden den Tag ab. Marita Strubelt, Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, wird eine besondere Form der Co-Meditation vorstellen: Die „Dyaden-Meditation". In dieser schildert ein Sprecher seine Gedanken und Empfindungen zu einem Thema, während ein Zuhörer aufmerksam, zugewandt, emphatisch und nicht-wertend seine volle Aufmerksamkeit schenkt. Der Sprecher kann hierdurch zum Beispiel erleben, wie sich das Bedürfnis, respektvoll wahrgenommen zu werden erfüllt. Der Zuhörer übt sich in empathischer Präsenz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

3262-51 West *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Vipassana-Meditation

Workshop

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen wir auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3263-51 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen

• Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen. Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3265-51 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

3265-52 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **31. Okt. – 21. Nov., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

● **Workshop**

3266-51 *Barbara Beste*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 20

Qigong und Tai Chi

Qigong – Neiyang Gong

Das so genannte „Innen nährende Qigong" umfasst sowohl stille als auch bewegte Übungen. Charakteristisch ist ein intensives Training zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken kombiniert. Durch die Regulierung der Atmung und die Konzentration auf positive Bilder wird der Atem tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3270-51 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Aug. – 29. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lösen stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen und beugen chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vor. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Bergen, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-51 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Aug. – 29. Okt., 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 56

3271-52 *Philip Stanley*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Aug. – 31. Okt., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 56

Qigong – die 18 Ausdruckformen

Qigong bedeutet übersetzt Energie-/Atmungsarbeit und stellt eine Meditationsform der traditionellen chinesischen Medizin dar. Durch einen Ausgleich der Kräfte des Yin und Yang soll ein gleichförmiges Durchfließen des Meridiankreislaufs gefördert werden. In diesem Kurs werden erste 18 Bewegungsabläufe eingeübt mit dem Ziel einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe

3272-51 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

Qigong – die 5 Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3273-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 112

3273-52 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3274-51 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 49

3274-52 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

Tai Chi – Qigong

Die fünf Schritte und sechs Bewegungen

Unterrichtet werden die aus dem System des Wudang Tai Chi Chuan stammenden Grundlagenübungen „fünf Schritte und sechs Bewegungen". Diese Mischung aus Tai Chi und Qigong dient als Auftakt für die anspruchsvollen Formen des Tai Chi Chuan und unterstützt die Ausführung von Qigong in Bewegung. Die „fünf Schritte" sind Teil der 13 Grundtechniken. Mit den Übungen trainieren Sie Balance, Körperkoordination, Orientierung im Raum und die korrekte Gewichtsverlagerung. Die „sechs Bewegungen" ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Qigong-Form. Durch sie werden Tai Chi typische Bewegungen und Vorstellungen praktiziert, bei denen der Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3275-51 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **15. Aug. – 31. Okt., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Qigong – die 8 Tore

Workshop

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-51 Nord *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3276-52 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung". Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-51 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

3280-52 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 91

3280-53 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

● **Workshop**

3281-50 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3281-51 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 34

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3282-50 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 12x**
Holzhausenschule; € 84

3282-51 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 91

3282-52 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 91

3282-53 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 91

Tai Chi kompakt im Kloster

Übungen mit Schwert

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

3286-51 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Dez. – 08. Dez., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

Tai Chi Schwertform

NEU im Programm

Teil I

Die Yang-Stil Schwertform nach Meister Huang Wei Lun enthält über 50 verschiedene Bewegungsbilder und wird in einen Formteil I und II unterteilt. Im Teil I der Schwertform werden die Grundlagen, wie beispielsweise die Schritt- und Schnitt-Techniken des „Phönix" geübt, welcher als Sinnbild für das Wasser-Element steht. Insgesamt bietet diese Schwertform eine ideale Ergänzung der langen Handform. Sie knüpft mit ihren Bewegungsbildern an diese an und gleichzeitig erhöht sie durch Nutzung des Schwertes und Verlängerung der Schritte die energetische und räumliche Reichweite. Übungsschwerter stehen zur Verfügung. Es können gerne auch eigene Schwerter genutzt werden. Geübt wird mit Holz-, Teleskop- oder ungeschärften Metallschwertern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Tai Chi Chuan oder einer anderen Bewegungs-/Kampfkunst

3288-51 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 12x**
Holzhausenschule; € 84

Weitere fernöstliche Methoden

Dehnübungen nach der TCM

NEU im Programm

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-51 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Die Fünf Tibeter®

Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage Peter Hess® vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

3292-50 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3292-51 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3292-52 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewe-

gungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

I Bewegungen der fünf Elemente
II Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
III Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
IV Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk.

3293-51 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 84

Lu Jong – Tibetisches Bewegungstraining

Workshop: Die Bewegungen der fünf Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Der Kurs kann auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Bei vier Angemeldeten zahlen Sie € 30, ab fünf € 25, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung.

3296-51 *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3296-52 Nord *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Yoga

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zu mehr Gesundheit, größerer Gelassenheit und einer besseren Lebensbewältigung. Eine Vielfalt an Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperarbeit in den Vordergrund. Durch Asanas (Körperübungen) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung werden die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem gestärkt und Ihre Stressresistenz gefördert. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. In der langen Yoga-Geschichte sind unterschiedliche Schulen entstanden. Wenn in einem Kurs nach einer bestimmten Tradition unterrichtet wird, ist dies im Kurstitel ausgewiesen.

Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte mitzubringen.

● **Wochentag individuell wählen**

Sie können nicht regelmäßig zu einem festen Termin an einem Kurs teilnehmen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl.

3339-51 *Nicole Kettenring; Waltraud Engel*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Aug. – 11. Dez., 41x**
VHS Sonnemannstraße; € 118

● **Termine buchen – Wählen Sie 12 aus 14 Terminen**

Sie möchten gerne an Yoga teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 14 Kursterminen buchen Sie nur 12 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist.

Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 8 in Rechnung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3339-51 West
Caroline Pauls-Albert; Hannah Kurtz
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 02. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3339-52 West
Caroline Pauls-Albert; Hannah Kurtz
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Aug. – 02. Dez., 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

● **Vormittags**

3340-51 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3340-52 Nord *Dilek Karagöz Kilicliogl u*
Mo, 11.45 – 13.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

3340-53 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3340-54 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

siehe auch: Yoga im Programm „Aktiv im Alter", 7130-51 bis -55

● **Abends**

3341-51 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

3341-52 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

3341-53 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3341-54 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3341-55 West *Hannah Kurtz; Dorothea Ernst*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3341-56 West *Hannah Kurtz; Dorothea Ernst*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3341-57 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

3341-58 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

3341-59 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

3341-60 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriam-gemeinde); € 105

3341-61 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 03. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

3341-62 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

3341-63 *Kai Söltner*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 14x**
Holzhausenschule; € 98

3341-64 *Kai Söltner*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 14x**
Holzhausenschule; € 98

3341-66 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 98

3341-67 Nord *N.N.*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 14x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

3341-69 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

3341-70 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 98

3341-72 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3341-73 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Bitte eigene Yogamatte/Decke mitbringen!
3341-75 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Aug. – 03. Dez., 13x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 104

3341-76 Süd *Purna Jadeja*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Evangelische Familienbildung; € 112

3341-77 Süd *Purna Jadeja*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
Evangelische Familienbildung; € 112

3341-78 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 13x**
Nachbarschaftszentrum Ostend; € 84

3341-79 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3341-81 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3341-82 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3341-84 West *Hannah Kurtz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3341-85 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Okt. – 12. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

● **Yoga am Samstag**

3343-51 *Elke Spichalski*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **07. Sep. – 01. Feb., 5x**
Nachbarschaftszentrum Ostend; € 60

Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

● **Vormittags**

3350-51 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 112

3350-52 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

3350-53 Nord *Dilek Karagöz Kilicliogl*u
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

● **Abends**

3351-51 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

3351-52 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriam-gemeinde); € 105

3351-54 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

3351-55 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Evangelische Familienbildung; € 120

3351-57 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 05. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

3351-58 ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **26. Aug. – 02. Dez., 13x**
Ki.Bi.Z De-Neufville ; € 104

3351-59 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Aug. – 03. Dez., 13x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 104

3351-61 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Sep. – 03. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

Hatha-Yoga nach Iyengar

Iyengar-Yoga arbeitet mit einer Anzahl von Körperhaltungen (Asanas), die systematisch geordnet sind und in einer geregelten Abfolge geübt werden. Wesentlich bei der Durchführung der Übungen sind Präzision, Konzentration und die symmetrische Ausrichtung der eigenen Körperachse. Durch Dehnung und Streckung werden Muskeln, Gelenke sowie die inneren Organe gestärkt und Ihre Beweglichkeit gefördert. Das konzentrierte Üben schult außerdem Ihre Körperwahrnehmung und steigert die Fähigkeit zur Entspannung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und leichte körperliche Fitness

3352-51 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

Hatha-Yoga Gymnastik

NEU im Programm

für Entspannung, Energie und Wohlbefinden

Sie erlernen vielfältige Grundstellungen aus der Yogapraxis. Bei der Ausführung stehen Kraft, Flexibilität, Genauigkeit und das Achten auf Details im Vordergrund. Die rhythmische Bewegung ist wichtiger als das Verweilen in einer Position. Regelmäßig geübt, können die Bewegungsfolgen zu einer verbesserten Körperstruktur, mehr Beweglichkeit und körperlicher Ausgeglichenheit führen.

Voraussetzung: Freude an körperlicher Bewegung und leichte körperliche Fitness

3353-55 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. Sep. – 27. Nov., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

Hatha-Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3354-51 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

3354-52 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Aug. – 05. Dez., 13x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 104

3354-53 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

● **Schwerpunkt unterer Rücken**

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit Rückenbeschwerden gemacht haben und/oder diesen vorbeugen möchten. Ziel ist, Verspannungen im unteren Rücken abzubauen, die gesamte Rückenmuskulatur zu kräftigen und die Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Durch die Anpassung der Körperübungen (Asanas) an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis eingeübt. Die langsam ausgeführten Asanas werden in harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert und bringen den unteren Rücken wieder in die Balance. Für Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt eine meditative Entspannung am Ende jeder Stunde.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

3355-51 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 16.15 – 17.45 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

3355-52 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 16.15 – 17.45 Uhr, **15. Okt. – 03. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Business Yoga

Das Wechselspiel zwischen dynamischen und ruhigen Übungen aus dem Hatha Yoga führt in relativ kurzer Zeit zu körperlicher und geistiger Regeneration. Der Kreislauf wird aktiviert, Spannungen werden abgebaut, der Atem wird befreit. Nutzen Sie die Mittagspause, um sich zu erholen und starten sie erfrischt und ausgeglichen in den Nachmittag!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3356-52 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Von Ashtanga bis Yin Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3357-51 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Aug. – 05. Dez., 13x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 104

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Ballsport). Achtsam und konzentriert ausgeführt wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist.

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

3358-51 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

3358-52 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

3358-53 ♀ *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Workshop**

3358-54 Nord *Roberta Simeoni*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in einen Zustand wohltuender Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; bei den weiteren Übungen werden Sie liegen oder sitzen. Yoga Nidra hilft, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen. Regelmäßig durchgeführt kann eine tiefe und nachhaltige Wirkung erzielt werden.

Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.
Bitte mitbringen: Decke sowie warme, bequeme Kleidung.

3359-51 West *Dörte Fischer*
Do, 18.45 – 20.15 Uhr, **22. Aug. – 26. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

3359-52 West *Dörte Fischer*
Do, 18.45 – 20.15 Uhr, **17. Okt. – 05. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Viniyoga

Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus, das den großen Schatz der Yoga-Tradition in differenzierter Art und Weise vermittelt und den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt rückt. Durch die richtige Anpassung der Yoga-Übungen an die besonderen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer/-innen wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen (Asanas) in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Yogamatte

3360-51 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Aug. – 06. Dez., 14x**
Bethaniengemeinde; € 98

Yoga am Wochenende

Ein Tag mit Hatha-Yoga

NEU im Programm

An diesem Tag sind Sie eingeladen, den ganzheitlichen Übungsweg des Yoga kennenzulernen. Auf dem Programm steht ein Mix aus Theorie und praktischem Üben. Lockerungsübungen, Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Tiefenentspannung – alle Übungen sind einfach zu erlernen und können auch gleich in den Alltag integriert werden.

Geeignet für Anfänger/-innen und Menschen mit Übungserfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen oder einen neuen Impuls erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke; Meditationskissen oder Hocker sind bei Bedarf vorhanden

3361-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Inneres Gleichgewicht, Ruhe und Kraft durch Hatha Yoga

NEU im Programm

Die Hatha Yoga Körperstellungen (Asanas), die Sie in diesem Workshop kennenlernen, bewirken eine mentale und körperliche Stabilität, verleihen Kraft und schenken Ruhe und Entspannung. Atemübungen (Pranayama), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Auch für Yogainteressierte ohne Vorkenntnisse geeignet, die Hatha Yoga kennenlernen möchten.

3362-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 12.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 14

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine Yin Yogapraxis speziell für den Spätsommer, die Zeit der Fülle und Ernte, aber auch des Übergangs. Ausgewählte Yin Yoga Übungen fördern Gelassenheit, Erdung und Stabilität und unterstützen Sie dabei, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3364-51 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **07. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Hatha Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3366-51 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben") geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxiseinheiten ergänzt, eine erdende Hatha Stunde für das gängigste Dosha in Deutschland und zum entspannenden Abschluss eine Yin Sequenz.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteressierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3367-51 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen – Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor.

Geeignet für Neueinsteiger/-innen wie auch für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Meditationsbänkchen (falls vorhanden); Sitzkissen sind vorhanden

3370-51 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga und Atemtechniken

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3371-51 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **07. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga Pranayama

Atemtechnik-Workshop

„Wer seinen Atem nicht beherrscht, gleicht einem lahmen Gaul", lautet ein Sprichwort des Yoga. Deswegen stehen an diesem Tag die Pranayama-Techniken im Vordergrund, durch deren richtige Anwendung der Atem während der Yogapraxis verbessert werden kann. „Prana" steht im Sanskrit – der altindischen Gelehrtensprache – für Energie und „Ayama" für Kanalisierung. Sie lernen die sogenannten Bandhas (Verschlüsse) im Körper zu setzen, so dass Haltungen im Hatha-Yoga länger und kraftvoller gehalten werden können. Des Weiteren können durch die richtige Kontrolle des Atems das Immunsystem gestärkt, Kraft und Energie getankt und die Gedanken zur Ruhe gebracht werden. Die verbesserte Qualität des Atems lässt sich durch regelmäßiges Üben festigen. Sie erhalten hierfür im Anschluss ein Handout mit den im Kurs durchgeführten Übungen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Ihre Praxis vertiefen möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3372-51 **West** *Nadine Ott*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen (oder Sitzen) geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.

Bitte mitbringen: 2 Decken (als Unterlage/zum Zudecken), 1–2 Kissen (für den Nacken/unter den Knien), bequeme Kleidung (ggf. „Zwiebellook"), warme Socken.

3378-51 **West** *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga Relax

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen sorgen ebenfalls für Regeneration. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch, Schreibzeug

3379-51 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Naga Yoga

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine liebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3381-51 **West** *Dorothea Ernst*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Regeneratives Yoga

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3382-51 **West** *Dorothea Ernst*
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Yoga-Reise durch die Elemente

● **Herbst**

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Yoga-Flow Einheit, die, passend zur Jahreszeit Herbst, dem Element Metall gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3383-51 **West** *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **12. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

● **Winter**

Wir starten nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Hatha Flow Yoga Einheit, die dem Element Wasser gewidmet sein wird. Das Element Wasser seht für den Blasen- und Nierenmeridian, welcher vor allem an der Körperrückseite verläuft und laut der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin mit dem Winter in Verbindung steht. Nach einer kurzen Pause entspannen wir uns am Nachmittag in einem Yin Yoga Special. Ziel der Übungen im Yin Yoga ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3384-51 **West** *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Surya Namaskar – die Sonne grüßen

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung,

Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3385-51 West *Angela Soy*
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **01. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Yoga Mantra

Yoga mit Musikbegleitung

Erleben Sie eine Hatha-Yogastunde, die auf einem Harmonium (ähnlich einem Akkordeon) und durch Gesang der Yogalehrerin untermalt wird. Die gesungenen Klänge der Mantras begleiten Sie durch diesen Praxisworkshop und können helfen, in den Asanas etwas länger und müheloser zu verweilen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

3387-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Yoga Dance

In diesem Workshop werden sanft ineinanderfließende Asanas aus dem Hatha-Yoga begleitet von gechillter Musik und modern interpretierten Mantras. Es werden Choreografien aufgebaut, die sich im Laufe der Abfolgen in ihrem Anspruch steigern. So entsteht ein ganzheitlicher Bewegungsfluss, der immer wieder mit der körperlichen Entspannung und muskulären Anspannung spielt. Der Geist kann sich dadurch zentrieren und nach und nach ganz in der Gegenwart ankommen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3388-51 West *Michaela Pludra-Wolf*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3390-51 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Yoga rund ums Baby

Yoga für Mütter mit Baby

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich ganz den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt. Der Fokus liegt auf den Müttern, die Babys werden nur ab und an in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke für Ihr Baby

3398-51 West *Karolina Pier*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

3398-52 West *Karolina Pier*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

3398-53 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

3398-54 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **15. Okt. – 03. Dez., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

3398-55 West *Karolina Pier*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3398-56 West *Karolina Pier*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Gymnastik

Starker Rücken

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

Die meisten Menschen kennen aus eigener Erfahrung Schulter-, Nacken- und Rückenprobleme. Die Ursachen für diese Beschwerden sind individuell und sehr vielfältig. So können Körperfehlhaltung, ungünstige Arbeitsverhältnisse und Bewegungsmangel oder auch psychische Probleme Auslöser sein. In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt, beziehungsweise Beschwerdefreiheit erreicht werden kann.

3403-51 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **12. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen. Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung.

3404-51 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Core and Balance

Sie lernen in unterschiedlichen Übungs- und Bewegungsabläufen, das Körpergleichgewicht zu stabilisieren, auszubalancieren und somit insgesamt zu kontrollieren. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden.

3405-51 **Nord** *Daniela Loke*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Gymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

3407-51 **Nord** *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 17x**
Nordwestzentrum; € 80

Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung, eine falsche Körperhaltung und Stress können zu einseitigen Belastungen führen, die unserer Wirbelsäule und unserem Rücken nicht bekommen. Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3410-51 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **02. Sep. – 02. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

● **Vormittags**

3412-51 **Süd** *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 80/TN 8

3412-52 **Süd** *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 80/TN 8

3412-53 **West** *Elfrun Wagner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 61

3412-54 **West** *Elfrun Wagner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **05. Sep. – 12. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 61

● **Abends**

3412-55 **West** *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-56 **West** *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-57 **Süd** *Cornelia Nehls*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Gruneliusschule; € 70

3412-58 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3412-59 **Süd** *Cornelia Nehls*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Gruneliusschule; € 70

3412-60 **West** *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-61 **West** *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-62 *Heidi Gumbert*
Di, 19.00 – 20.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

3412-63 **West** *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3412-64 **Süd** *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Riedhofschule; € 70

3412-65 **Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

Wirbelsäulengymnastik – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3413-51 West *Ulrike Groh*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 61

Funktionelles Training für die Tiefenmuskulatur

Die Tiefenmuskulatur stabilisiert wie ein inneres Korsett unseren Körper und trägt zu einer guten Haltung bei. In diesem Workshop lernen Sie Übungen aus dem funktionellen Training unter Einsatz des XCO-Trainers® kennen, um eben jene tiefe Muskelschicht anzusteuern. Dazu gehören Balance-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen. Der XCO-Trainer® ist eine Hantel, die mit Granulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so einen Effekt, der sich nicht nur auf die Tiefenmuskulatur, sondern auch auf Bänder, Gelenke und das Fasziengewebe positiv auswirkt.

3420-51 West *Sabine Kunz*
Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Das Rückenprogramm wird mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Haltungsschulung.

● **Vormittags**

3421-51 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **06. Aug. – 17. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-52 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Aug. – 17. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-53 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Aug. – 17. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3421-54 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

3421-55 Ost *Martina Ahmed*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Milseburgstr. 24a; € 94/TN 10

● **Abends**

3421-56 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 14x**
Haus Sindlingen; € 65

3421-57 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Aug. – 11. Dez., 14x**
Haus Sindlingen; € 65

3421-58 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug. – 02. Dez., 14x**
Otto-Hahn-Schule; € 66

3421-59 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 02. Dez., 14x**
Otto-Hahn-Schule; € 66

3421-60 Süd *Cornelia Nehls*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Gruneliusschule; € 70

3421-61 *Lisa Wengler*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3421-62 Ost *Melanie Heger*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 70

3421-63 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3421-64 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Riedhofschule; € 70

3421-65 *Cornelia Nehls*
Do, 17.00 – 18.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3421-66 Nord *Daniela Loke*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Tag.

3423-51 West *Elena Bauer*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

Funktionelles Training für eine starke Körpermitte

Vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das die Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Haltung unterstützt, natürliche Bewegungsabläufe stärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert. Die Intensität der Übungen ist individuell steuerbar, so dass jede/r, egal mit welchem Leistungsniveau, willkommen ist.

3424-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3424-52 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

3425-51 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

3425-52 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 140

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3425-53 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94/TN 12

3425-54 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 140/TN 12

● **Workshop**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3425-55 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **01. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Pilates

Pilates – Basis

Pilates basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten Sie gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

● **Tagsüber**

3427-51 **Nord** *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

3427-52 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

3427-53 *Cornelia Nehls*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

3427-54 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

3427-55 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 13. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 94

3427-56 *Emeel Safie*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **30. Aug. – 20. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

3427-57 *Thoai Huong Hoang*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 22. Nov., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

● **Abends**

3427-58 **West** *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 24. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

3427-59 *Lisa Wengler*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-60 *Lisa Wengler*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-61 **Süd** *Susanne Schnabel*
Di, 18.15 – 19.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 13x**
Riedhofschule; € 76

3427-62 **Süd** *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 13x**
Riedhofschule; € 61

3427-63 **West** *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3427-64 *Heidi Gumbert*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3427-65 **West** *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Okt. – 17. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Pilates – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3428-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 14x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 82

3428-52 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3428-53 *Cornelia Nehls*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3428-54 **Nord** *Emeel Safie*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

Pilates intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3429-51 **West** *Marion Hüllner*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Aug. – 24. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33

3429-52 **West** *Stefanie Langhammer*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3429-53 **West** *Marion Hüllner*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Okt. – 17. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3430-51 **West** *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 49

3430-52 **Nord** *Daniela Loke*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

3430-53 **Nord** *Emeel Safie*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

3430-54 **West** *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

Pilates – Schwerpunkt: Rückenbeschwerden vorbeugen

Besser bewegen als schonen – bei Muskelverspannungen und Rückenschmerzen hilft vor allem Bewegung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Genau diese Elemente vereint Pilates achtsam und sehr effektiv. Pilates ist eine Trainingsmethode, die insbesondere auf die Kräftigung des Powerhouses Rumpf (Bauch, unterer Rücken und Beckenboden) abzielt. In diesem Workshop wird eine fließende Abfolge von rückenstärkenden Pilatesübungen erarbeitet, die anschließend als Handout für das Trainieren zu Hause mitgegeben werden.

3431-51 **West** *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

Faszientraining, Stretching

Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

● **Schnupperkurse**

3436-51 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

3436-52 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

● **Abends**

3436-53 West *Bianka Mikwauschk*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3436-54 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 94

3436-55 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

3436-56 West *Bianka Mikwauschk*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Fitte Faszien

Workshop

NEU im Programm

Unser Körper leidet aufgrund einseitiger Belastungen verstärkt unter Unbeweglichkeit, Verspannungen oder Schmerzen. Wissenschaftler wissen heute, dass diese ursächlich im Bindegewebe, den Faszien entstehen. Unsere Faszien lieben die Vielseitigkeit und vor allem spielerische Bewegung! Wir trainieren in einem abwechslungsreichen Parcours Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Dehnfähigkeit und erleben ein neuartiges Training.

3437-51 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Rücken trifft Faszien

Vertraute Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur werden mit gezielten Dehnübungen kombiniert. Unter Einbezug der Faszienrolle wird durch Eigenmassage gleichzeitig für Bewegungsverbesserung gesorgt und das Bindegewebe trainiert.

3438-51 Nord *Daniela Loke*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 70

Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

3439-51 West *Elena Bauer*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

Body & Mind

NEU im Programm

Es erwarten Sie harmonische Bewegungsfolgen, wie man sie aus Gymnastik, Stretching, Yoga und Pilates kennt. Die Übungen sorgen für einen ausgewogenen Wechsel zwischen Muskelkräftigung und Lockerung verspannter Partien. Mithilfe einer Faszienrolle massieren Sie die Muskulatur und lösen so Verklebungen im Bindegewebe. Dadurch kann das Körpergefühl und die Beweglichkeit verbessert werden. Wohltuende Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde dienen dem Stressabbau. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

3440-51 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3440-52 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3445-51 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 85

3445-52 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **27. Aug. – 10. Dez., 14x**
August-Stunz-Zentrum; € 85

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3514-51 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit. Das Muskeltraining unter Einsatz von Kleingeräten, wie Kurzhanteln oder Therabändern, unterstützt zudem den ausgewogenen Muskelaufbau.

● **Vormittags**

3515-51 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 94

● **Abends**

3515-52 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3515-53 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3515-54 Süd *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Riedhofschule; € 70

3515-55 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3515-56 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

● **Aufbau**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

3516-51 West *Ulrike Groh*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 61

Crossover Bodywork – Aufbau

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wird mit verschiedenen Übungen zur Muskelkräftigung verbunden. Sie werden Elemente aus dem Aerobic, dem Military Sport, Crossfit, Pilates, dem Funktionalen Training und Rope Skipping vorfinden. Schnelle aerobe Low und High Impact Phasen, wechseln sich mit ruhigeren Muskelaufbauphasen ab. Die Choreographien sind gut umsetzbar und ermöglichen somit ein hochkonzentriertes Training mit Blickrichtung auf das Wesentliche. Komplizierte Schrittkombinationen gibt es in dieser Veranstaltung nicht.

3517-51 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Kick & Punch: Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-51 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Aug. – 23. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3519-52 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Okt. – 09. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Fitness Zirkel

NEU im Programm

Fit werden mit Spaß und Abwechslung

Sie möchten Ihre Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie Schnellkraft, Balance, Stabilität und Flexibilität verbessern? Außerdem haben Sie Lust, jede Woche neue Übungen kennen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren Sie im Stationstraining den kompletten Körper, während die Kursleitung Zeit für individuelle Korrekturen hat. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und der Einsatz von Kleingeräten sorgen für unterschiedliche Trainingsreize. Damit auch die Beweglichkeit nicht zu kurz kommt, schließt die Stunde mit einer entspannenden Stretchingeinheit ab.

3525-51 West *Bianka Mikwauschk*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Aug. – 26. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3525-52 West *Bianka Mikwauschk*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Callanetics

Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3530-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an den Problemzonen Bauch, Beine und Po, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

● **Vormittags**

3542-51 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 17x**
Nordwestzentrum; € 80

● **Abends**

3542-52 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

3542-53 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

3542-54 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 70

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

3544-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 88

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3546-51 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 70

3546-52 *Cornelia Nehls*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Tanz-Fitness

Step Aerobic

Bringen Sie Ihre Kalorienverbrennung in Schwung. Durch motivierende Musik und einfache Choreografien werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer, Muskeln – vor allem Beine und Po – und Koordination trainiert. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Stepboads Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger/-innen leicht nachvollziehbar.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3547-51 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po- sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

3548-51 West *Elena Bauer*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3548-52 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **13. Aug. – 10. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3548-53 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Hula Hoop Fitness

Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. Durch die rhythmische und gleichmäßige Bewegung des Körpers kommt die Fettverbrennung in Gang. Es werden Muskeln beansprucht, die sonst nur schwer trainierbar sind, z.B. die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training, das keine Körperpartie verschont.

Um optimal mit dem Reifen trainieren zu können, tragen Sie im Kurs bitte möglichst eng anliegende Kleidung und Leggings aus Baumwolle.

3549-51 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves" mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

● **Tagsüber**

3550-51 *Jolly Thakkar*
Fr, 12.30 – 13.30 Uhr, **20. Sep. – 06. Dez., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

● **Abends**

3550-52 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **16. Aug. – 27. Sep., 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 35

3550-53 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

3550-54 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 75

3550-55 *Melanie Hoyle*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Berta-Jourdan-Schule; € 75

3550-56 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
Gutenbergschule; € 50

3550-57 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Okt. – 13. Dez., 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Regelmäßig durchgeführt verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

● **Tagsüber**

3552-51 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

● **Abends**

3552-52 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

3552-53 Süd *Gabriele Avlianos*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Riedhofschule; € 75

3552-54 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

3552-55 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **23. Aug. – 13. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 75

AROHA® kennenlernen

NEU im Programm

Inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Das Herz-Kreislauf-Training ist intensiv, gelenkschonend und die instrumentale Musik lädt dazu ein, schnell die Umgebung zu vergessen. Ein ausgiebiges Stretching

sowie eine wohltuende Schlussentspannung runden die Stunde ab. AROHA® eignet sich für Einsteiger sowie aktive Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level.

3555-51 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 14.15 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 8

Shaka Dance® Special

NEU im Programm

Zwei Stunden Tanzspaß

Shaka Dance® ist die Fusion verschiedener Tänze aus unterschiedlichen Kulturen. Die Basis bilden Hip Hop, Dancehall und Afrobeats. Zusammen mit unseren Kursleiterinnen Anna, Sandra und Melanie wird eine Choreografie aus einem der drei Grundrhythmen erlernt und am Ende mehrmals mit der passenden Musik getanzt. Mitmachen können alle, die Spaß am Tanzen haben. Auch für Tanzanfänger geeignet.

3556-50 West
Anna Ruhland; Sandra Duran Ferraz
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 10

3556-51 *Sandra Duran Ferraz; Melanie Hoyle*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 10

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let´s dance!

Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen.
Bei Anmeldung von Geschwisterkindern wenden Sie sich bitte an
Anke Dittrich, Telefon: 069 212-45665,
E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de

3557-51 West *Silvia Cucek*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 9

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schulter- und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen. Die Babys werden bei einigen Übungen als Trainingsgewicht aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

3559-51 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

3559-52 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Workout mit Baby

Nach der Rückbildung macht es Spaß und tut gut, den Körper beim Sport wieder mehr zu fordern. Beim Workout mit Baby kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz und fördern so Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

3559-53 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **14. Aug. – 25. Sep., 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

3559-54 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Einführung in die Selbstverteidigung

Überwiegend in Partnerarbeit werden Sie Grundschläge und Tritte an Schlagpolstern sowie Befreiungstechniken aktiv einüben. Sie lernen dabei auch, wie Alltagsgegenstände, z.B. ein Schirm oder Kugelschreiber, als Hilfsmittel eingesetzt werden können. Des Weiteren werden Techniken aus den philippinischen Kampfkünsten Eskrima und Arnis (Stockkampf) vorgestellt und geübt. Zum Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, die gelernten Selbstverteidigungstechniken in einem Rollenspiel anzuwenden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3560-51 West *Besino Lars Klaus*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 32

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk

3561-51 ♀ *Beate Krüger*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3561-52 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

„Stark verteidigt"

Sie lernen die Grundlagen der Selbstverteidigung, wobei es im Unterschied zu anderen gleichgelagerten Kursen nicht nur darum geht, starre Kampftechniken zu erlernen. Vielmehr wird ein deeskalierendes Verhaltensprofil vermittelt, das den Teilnehmerinnen ermöglichen soll, Gefahrensituationen als solche zu erkennen, zu vermeiden oder diese unbeschadet zu überstehen, sofern sie unumgänglich sind. Zu diesem Zweck werden leicht erlernbare und sinnvolle Schlag-, Tritt und Befreiungstechniken aus verschiedensten Kampfsportarten vermittelt. Ebenfalls werden rechtliche Grundlagen erklärt, um eine Handlungssicherheit herzustellen, damit man sich in Not(wehr)situationen nicht selbst strafbar macht. Am Kursende hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit einige der erlernten Techniken in einem Stresstest an den Trainern auszutesten.

3562-51 *Marcel Vey; Pascal Vey*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Thai- und Kickboxen
kombiniert mit Workout

Nach einer ausgiebigen Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

3563-51 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Aug. – 03. Dez., 15x**
BIKUZ Sporthalle; € 105

Wing Tsun
Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Das ganzheitliche Training trainiert Körper und Geist und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk
Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

3565-51 West *Gunnar Schneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Sportarten kennenlernen

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm.

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-51 Süd *Thomas Hingst*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Riedhofschule; € 105

Fitness-Boxen

Beim Fitnessboxen stehen Kondition und Spaß im Vordergrund nicht die korrekte Ausübung der Boxtechnik zum Kampfzweck. Dieses hochintensive Ganzkörper-Konditionstraining schult Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit sowie den Durchhaltewillen. Außerdem kann Stress abgebaut werden. Sie dürfen mal richtig zuschlagen! Allerdings nur in die Pratzen der Boxtrainerin oder in die Boxhandschuhe Ihrer/Ihres Trainingspartner/-in.

Sie benötigen eigene Boxhandschuhe und Boxbandagen. Am ersten Trainingstag bekommen Sie dazu markenunabhängige Informationen zur Kaufhilfe.

3572-52 Nord *Adiam Berhane*
Fr, 08.00 – 09.00 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
Nordwestzentrum; € 50

● **Schnupperkurs**

3572-51 Nord *Adiam Berhane*
Sa, 14.00 – 15.15 Uhr, **07. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Fliegen lernen

Der Wunsch fliegen zu können, ist so alt wie die Menschheit und frei und unbeschwert durch die Lüfte zu segeln ist ein Traum, den viele träumen. Mit Hilfe einer speziellen Software erlernen Sie am Laptop und mit Joystick die ersten Grundlagen zum Steuern eines Flugzeugs. Der Bildschirm wird zum Cockpitfenster – starten Sie z.B. in Egelsbach und fliegen sie nach Aschaffenburg – ganz unabhängig von Wetter und Flugzeug, ohne Kosten für Flugbenzin und Landung. Mit diesem Angebot können Sie – ohne den Boden zu verlassen – in die Welt des Flugsports hineinschnuppern, für Ihren Flugschein üben oder auf ungewohnte Art Ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit schulen. Trauen Sie sich! Denn wenn der Stress zu groß wird, drücken Sie einfach die Pausentaste, atmen tief durch und fliegen dann weiter.

Die Hardware Ihres Laptops sollte bestimmte Anforderungen erfüllen. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Software von ca. € 60. Bitte unbedingt das Infoblatt beachten!

3575-51 Nord ⓘ *Michael Nelson*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 18. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 100

Outdoorsport

Jogging am Main

Sie denken, joggen ist anstrengend, Sie werden schwitzen, bekommen ein rotes Gesicht und sind nach einem Kilometer schon völlig aus der Puste? Keineswegs – joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3581-51 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Nordic-Walking im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

3585-51 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Sep., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 14

3585-52 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 14

Nordic Walking trifft Yoga
Workshop

Nach einer Einführung in die korrekte Walking-Technik geht es in flottem Schritt durch den Höchster Stadtpark. Zum Ausgleich für diese ausdauerfördernde Einheit wird Yoga im Stehen durchgeführt. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf Wahrnehmung

des Körpers und des Atems, der Förderung von Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie der Kräftigung des Rückens. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Eigene Stöcke, falls vorhanden. Ansonsten können Stöcke kostenfrei bei der Kursleitung geliehen werden.

3586-51 West *Kristin Drewes*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
Treffpunkt: Ecke Palleskestraße/Am Stadtpark; € 18

Billard

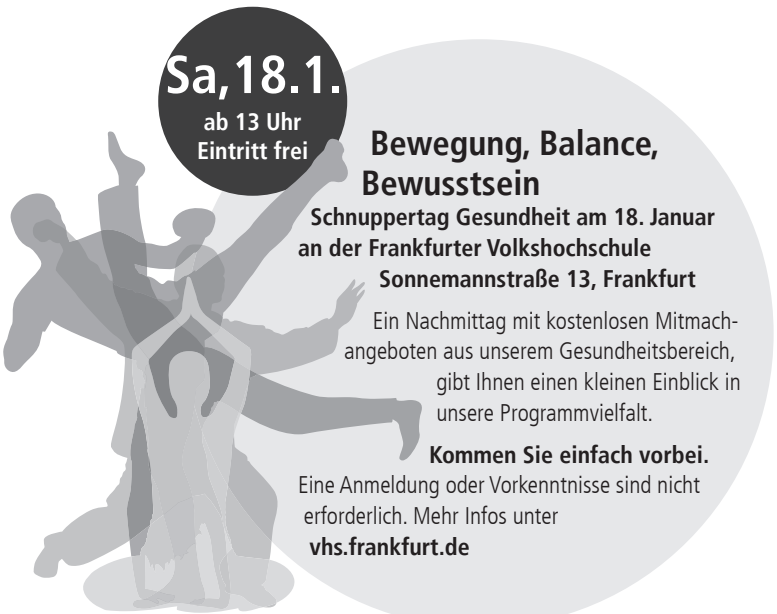
Pool und Karambolage

Sie lernen die Grundtechniken des Billardsports von Haltung über Strategie bis zum erfolgreichen Spielaufbau.

In Kooperation mit dem Billard Club Frankfurt

3590-51 Ost *Heiko Roth*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
Billard Club Frankfurt; € 25

3590-52 Ost *Heiko Roth*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Okt. – 04. Nov., 4x**
Billard Club Frankfurt; € 56



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 128
Fremdsprachen 130
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 132
Arabisch 133
Chinesisch 134
Dänisch 135
Englisch 136
Esperanto 147
Finnisch 148
Französisch 148
Griechisch 152
Altgriechisch 153
Hindi 153
Indonesisch 154
Isländisch 154
Italienisch 155
Japanisch 159
Koreanisch 161
Kroatisch 161
Latein 163
Niederländisch 163
Norwegisch 165
Persisch 166
Polnisch 167
Portugiesisch 168
Russisch 169
Schwedisch 173
Spanisch 174
Thai 178
Tschechisch 179
Türkisch 180
Ungarisch 181

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger bis Fortgeschrittene, Integrationskurse, Prüfungen u.v.m.

Deutsch ist von Anfang an die gemeinsame Sprache in Ihrer Lerngruppe. Dabei ist uns wichtig, dass die Teilnehmenden in einem Kurs über ähnliche Deutschkenntnisse verfügen. Darum führen wir vor jeder ersten Anmeldung eine kostenlose sprachliche Einstufung (Beratungsgespräch und Test) durch. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe Seite 130).

Standardkurse

Entsprechend Ihrer Vorkenntnisse eignen Sie sich die notwendigen Fertigkeiten im Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben der jeweils angestrebten Niveaustufe an.

Die Kurse finden am Vormittag, nachmittags oder abends statt, je nach Angebot mit drei bis fünf Terminen pro Woche.

Deutsch 1 bis 6 (A1 bis B1)
Sie lernen sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und für Lernende mit geringen oder mittleren Sprachkenntnissen.

Deutsch 7 bis 12 (B1+ bis C1)
Sie lernen sich auch in sprachlich schwierigen Situationen zu verständigen, wie sie z.B. in Beruf und Ausbildung vorkommen. Für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Deutsch 13 (C1+/C2)
Diejenigen, die das C1-Niveau im Einstufungstest bzw. durch ein C1-Zertifikat (mit Note „Gut") nachweisen können, haben hier die Möglichkeit, ihre Sprachkompetenzen im Lesen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen durch intensives Training zu verbessern sowie die Grammatik zusammenzufassen und aufzufrischen, ohne sich auf eine bestimmte Prüfungsvorbereitung zu fokussieren.

Deutsch für Menschen mit individuellem Lernbedarf
Das Angebot richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und an Lernende mit geringen Sprachkenntnissen:

- **Alphabetisierung A1 bis A2**
  Sie lernen die lateinischen Schriftzeichen.
- **Deutsch für Zweitschriftlerner/-innen A1 bis A2**
  Sie beherrschen (lesen und schreiben) bereits eine Schriftsprache. Hier lernen Sie die lateinischen Schriftzeichen.
- **Deutsch – langsames Lerntempo A1 bis B1**
  Sie lernen Deutsch in kleinen Schritten, mit vielen Wiederholungen und Übungen.
- **Deutsch-Förderkurse A1 bis B1**
  Sie leben schon länger als zwei Jahre in Deutschland und haben selbstständig Deutsch sprechen, aber nur wenig schreiben gelernt. Hier verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und lernen lesen und schreiben.

Zusatzangebote

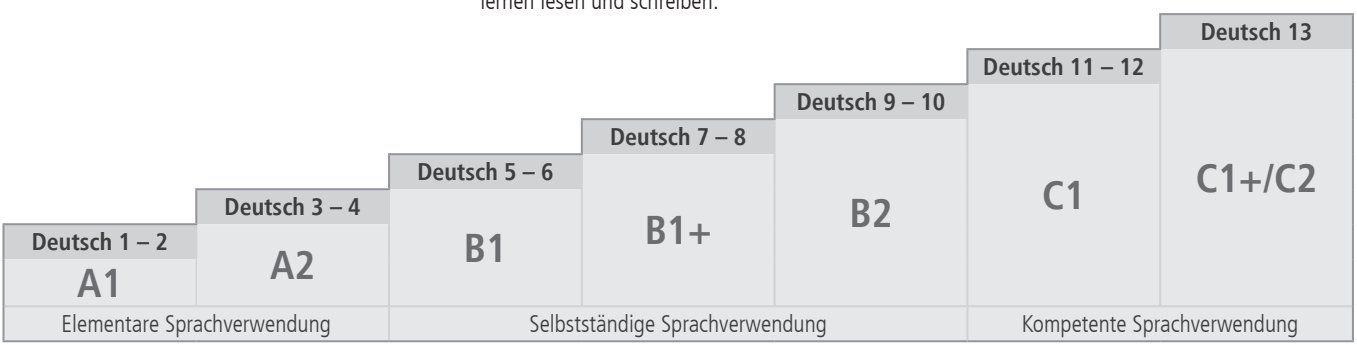
Unsere Zusatzangebote können separat oder als Ergänzung zu einem Standardkurs besucht werden, um einzelne Fertigkeiten zu trainieren oder zu vertiefen.

Grammatiktraining A2 bis B2
Sie beschäftigen sich intensiv mit der deutschen Grammatik und Rechtschreibung, sowohl mündlich als auch schriftlich.

Sprech- und Wortschatztraining A2 bis B2
Sie verbessern Ihre Sprechfähigkeit im Rahmen vorgegebener Situationen und Anlässe.

Schreibtraining B2 und C1
Sie trainieren Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten und lernen Briefe zu verfassen, kurze Referate zu konzipieren, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren.

Prüfungstraining/Prüfungsvorbereitung B1 bis C2
Sie werden mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut gemacht und können sich gezielt auf eine Sprachprüfung vorbereiten.



Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG
Sie haben einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen und das B1-Niveau erreicht? Dann können Sie in einem Berufssprachkurs Ihre guten alltagssprachlichen Deutschkenntnisse um arbeits- und berufsbezogene Kenntnisse erweitern. Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter www.bamf.de

Prüfungen und Zertifikate

telc-Zertifikate, Goethe-Zertifikate und Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
Wir bietet ein breites Spektrum von Prüfungen auf unterschiedlichen Niveaus an. Vor der Anmeldung zu einer Prüfung empfehlen wir Ihnen, einen kostenlosen Einstufungstest zu machen.

Die Test- und Beratungszeiten sowie die An- und Abmeldebedingungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Die Prüfungen werden von der VHS in Kooperation mit renommierten Institutionen durchgeführt. Kooperationspartner sind:

- Hessischer Volkshochschulverband (www.vhs-in-hessen.de)
- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Wichtige Informationen finden Sie auf den genannten Websites.

Einbürgerungstest
Im Auftrag des BAMF führen wir auch Einbürgerungstests durch. Aktuelle Termine finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen an der Frankfurter VHS ab August 2019

GER	Prüfungsformat	Termin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	03.08.2019 14.09.2019 26.10.2019 23.11.2019 07.12.2019	19.06.2019 31.07.2019 11.09.2019 09.10.2019 23.10.2019	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9011-10 9011-11 9011-12 9011-13 9011-14
B1	**telc Deutsch B1 Zertifikat Deutsch-Prüfung**	03.08.2019 14.09.2019 26.10.2019 23.11.2019 07.12.2019	19.06.2019 31.07.2019 11.09.2019 09.10.2019 23.10.2019	€ 160 € 160 € 160 € 160 € 160	9011-20 9011-21 9011-22 9011-23 9011-24
B2	**telc Deutsch B2-Prüfung [DeuFöV]**	03.08.2019 14.09.2019 26.10.2019 23.11.2019 07.12.2019	19.06.2019 31.07.2019 11.09.2019 09.10.2019 23.10.2019	€ 200 € 200 € 200 € 200 € 200	9011-30 9011-31 9011-32 9011-33 9011-34
	telc Deutsch B2-Prüfung	03.08.2019 14.09.2019 26.10.2019 23.11.2019 07.12.2019	19.06.2019 31.07.2019 11.09.2019 09.10.2019 23.10.2019	€ 200 € 200 € 200 € 200 € 200	9011-40 9011-41 9011-42 9011-43 9011-44
C1	**Goethe-Zertifikat C1-Prüfung [DeuFöV]**	03.08.2019	19.06.2019	€ 220	9011-51
	Goethe-Zertifikat C1-Prüfung	14.09.2019 26.10.2019 23.11.2019 07.12.2019	31.07.2019 11.09.2019 09.10.2019 23.10.2019	€ 220 € 220 € 220 € 220	9011-52 9011-53 9011-54 9011-55
	telc C1 Hochschule-Prüfung	07.12.2019	23.10.2019	€ 220	9011-56

Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Grundangebot zur Integration. Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie die deutsche Sprache und einige wichtige Dinge über das Land lernen. Ziel ist, dass Sie sich selbstständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs und führt zum Sprachniveau B1:

- **Sprachkurs**
  Der Sprachkurs dauert 600 Unterrichtsstunden (Ustd.). Er ist i.d.R. in sechs Module aufgeteilt (In einigen Fällen kann der Kurs auf 900 Ustd. verlängert werden.) Sie lernen Deutsch anhand wichtiger Themen aus dem alltäglichen Leben, wie z.B. Arbeit und Beruf, Einkaufen, Freizeit, Gesundheit oder Wohnen. Der Kurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.
- **Orientierungskurs „Leben in Deutschland"**
  Im Anschluss an die Sprachprüfung (DTZ) besuchen Sie den Orientierungskurs (100 Ustd.). Im Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur sowie über Formen des Zusammenlebens in der deutschen Gesellschaft. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland" ab.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
Unter bestimmten Voraussetzungen können die Kosten für einen Integrationskurs ganz oder teilweise vom BAMF übernommen werden. Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob für Sie eine Kostenbefreiung in Frage kommt. Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 29 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER, s. Seite 132) aufgebaut.

Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?
Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?
Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit ☒ gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden.

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?
Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- telc – The European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)
- Portugiesisch: CELPE-Bras (Certificado de Proficiência em Língua Portuguesa para Estrangeiros)
- Chinesisch: HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì)
- Japanisch: JLPT (Japanese Language Proficiency Test)

Test und Beratung

Um unser Sprachenangebot mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Alle Fremdsprachen
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do, 15 – 19 Uhr

Englisch

- VHS-Zentrum West (BiKuZ)
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo, 14 – 18 Uhr
- **Neu ab September 2019!**
  VHS-Zentrum Nord (NWZ)
  Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
  Di, 14 – 17 Uhr

Telefonische Beratung

- Englisch: Mo, 14 – 18 Uhr + Di, 14 – 17 Uhr (nur nach Vereinbarung)
  Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Französisch: Do, 14 – 15 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541
- Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr,
  Telefon: 069 212-37662
- Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541

Online-Test und telefonische Beratung
Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

- Den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns Ihr Testergebnis und Ihre Telefonnummer an E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de
  Nutzen Sie danach unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen (Beratungszeiten s.o.)

Gemeinsam Museen erleben

»Kulturöffner: Museum« Führungen und Begegnungen in verschiedenen Sprachen

Ob moderne Kunst auf Türkisch entdecken oder Goethes Spuren auf Französisch folgen: Frankfurter Museen werden zu Begegnungsorten – für Menschen mit verschiedenen Herkunftssprachen und alle, die diese als Fremdsprache lernen.

Ein Museumsguide und eine Begleitung aus der Sprachcommunity bringen Ihnen die Ausstellung näher.

Weitere Informationen unter amka.de/kulturoeffner

Ein Angebot des Amts für multikulturelle Angelegenheiten Frankfurt am Main (AmkA) in Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt am Main

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 20 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlerner und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für acht Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	—	✓	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

telc

Jetzt neu!

Einfach gut!

Lehrwerk und Test aus einer Hand

- sichtbar mehr Unterrichts- und Prüfungserfolg
- optimale Vorbereitung auf den *Deutsch-Test für Zuwanderer*
- konsequente Orientierung am BAMF-Rahmencurriculum für Integrationskurse

Alle sechs Teilbände A1.1 bis B1.2 von *Einfach gut!* sind bereits komplett lieferbar und können unter **www.telc.net/shop** bestellt werden.

Weitere Informationen und Zusatzmaterialien: **www.telc.net/einfach-gut**
Gern beraten wir Sie: **Telefon 069/956246-0**

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen/-fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Ein Online-Test ist für die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Norwegisch, Rumänisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar. Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (aktuelle Öffnungszeiten siehe vorderer Programmteil). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
vhs Die Volkshochschulen

Elementare Sprachverwendung

A1

Ich kann ...
... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

A2

Ich kann ...
... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/ Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Ich kann ...
... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern.

... über Erfahrungen Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Ich kann ...
... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und kann mich an Diskussionen beteiligen.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Ich kann ...
... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

C2

Ich kann ...
... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Arabisch

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-50 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Arabisch Lese- und Schreibtraining (ab A1)

In diesem Kurs trainieren Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß das Lesen und das Schreiben der arabischen Sprache

Ab Kompetenzstufe A1
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4154-52 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Arabisch Aussprachetraining (ab A1)

Anhand kleiner Texte und spielerischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Aussprache und Hörverständnis wesentlich zu verbessern.

Ab Kompetenzstufe A1
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4154-54 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Arabische Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens

Zunächst werden Sie die Bedeutung der Kalligraphie in der islamisch-arabischen Kunst und den Zusammenhang zwischen Malerei und arabischer Kalligraphie erfahren. Danach erhalten Sie einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die Entwicklung der arabischen Schriftzeichen in den verschiedenen Regionen und Ländern. Anhand einfacher Beispiele werden Grundtechniken wie Striche, Punktesystem, verschiedene Schriftarten und Figuren der Arabesken demonstriert. Anschließend können Sie die Kunst des Schönschreibens selbst ausprobieren.

Zusatzkosten: € 5 für Material (Papier, Stifte, Feder, Tinte) im Kurs zu zahlen

4154-56 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Musikreise in die arabische Welt

Mit einer Auswahl von Instrumenten (Laute, Trommel, Flöte, Tambourin, etc.) und den erklärenden Worten des Musikwissenschaftlers demonstriert Riad Kheder die variationsreichen Ausdrucksformen arabischer Musik. Diese nimmt verschiedene Kulturen des Orients, Nordafrikas und Europas in sich auf und verbindet sie auf anschauliche Weise.

4154-58 *Riad Kheder*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **01. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

A1

Arabisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie fangen an, Arabisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

Nach dem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1–4

4154-60 *Wael Amin*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 185

4154-62 *Riad Kheder*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Okt. – 13. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 185

Arabisch 2

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Getränke und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 5–7

4154-66 *Riad Kheder*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 185

A2

Arabisch 3

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 8–10

4154-68 *Riad Kheder*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 210

4154-70 *Basel Gaurie*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 210

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-72 *Basel Gaurie*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 18. Jan., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Arabisch 4

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 11–13

4154-74 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 210

B1

Arabisch 5

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 14–15

4154-76 *Riad Kheder*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

4154-78 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 08. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Arabisch 10

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-80 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

B2

Arabisch Konversation

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-82 *Dr. Mohammed Rashed*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

Chinesisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen GER (siehe Seite 132) am Ende einer jeden Stufe erreichen. Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in den HSK-Prüfungen (Hànyu Shuipíng Kaoshì d.h. Test „Chinesisch als Fremdsprache") der Stufen 1–6 testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben.

Die HSK-Zertifikate werden von Universitäten und Unternehmen in China anerkannt und gewährleisten ab der Stufe 3 (B1) eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.

Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen.

Prüfungsinstitution:
Konfuzius-Institut Frankfurt am Main
Telefon: 069 79823291
www.konfuzius-institut-frankfurt.de

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa" und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens". Seitdem der erste chinesische Qin-Kaiser (221–210 v.u.Z.) eine einheitliche Schrift im Reich der Mitte eingeführt hatte, beschränkte sich diese nicht nur auf die Grenzen Chinas. Japan, Korea und andere Länder in Südostasien haben die chinesische Kalligraphie als Teil ihrer Kultur angenommen und ihre eigenen Schulen und Stile entwickelt. Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschreibstein und Reispapier und erstellen schließlich Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.
Zusatzkosten: für Material (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier) € 10

4160-05 *Yiming Wei*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Chinesisches Wochenende

Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache werden einige nützliche grundlegende Sätze und Wörter gelernt, die in Alltagssituationen weiterhelfen. Der Sprachunterricht wird ergänzt durch landeskundliche Informationen und Wissenswertes über das China von heute.

Auch als Einstieg für Chinesisch 1 oder als Vorbereitung auf eine China-Reise geeignet.

4160-11 *N.N.*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Vorankündigung: Der Bildungsurlaub „Chinesische Woche A1.1" wird im Frühjahr 2020 angeboten.

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Chinesisch verständigen können. Nach Beendigung der Stufe 2 (Kompetenzstufe A1) verfügen Sie über einen Wortschatz von ca. 200 Wörtern. Dabei erlernen Sie nach und nach die wichtigsten Schriftzeichen und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Chinesisch 1

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1–8

4160-15 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4160-16 *Yonghua Wang*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 13. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Chinesisch 2

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9–12

4160-25 *Mei Tian*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Okt. – 11. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 185

A2

Chinesisch 3

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13–16

4160-34 *Yiming Wei*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 210

4160-35 *Mei Tian*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Okt. – 12. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Chinesisch 4

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 17–20

4160-40 *Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 210

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe 7 können Sie Ihre Kenntnisse in der HSK-Prüfung Stufe 3 prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben, das Ihnen eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag bescheinigt.

Chinesisch 7

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 28–30

4160-70 *Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Chinesisch 12

Lehrwerk: Contemporary Chinese 3, Text Book und Exercise Book, Sinolingua, Beijing, Lektion 11–12

4160-71 *Ning Mu*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 25. Nov., 9x**
Bethmannschule; € 200

Dänisch

A1

Sie fangen an, Dänisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Dänisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Dänisch 2

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca. 36 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- über den Tagesablaufsprechen
- erste Berufsbezeichnungen
- über Ess- und Einkaufsgewohnheiten sprechen
- über Wochenpläne sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag, Lektion 4–6

4163-32 *Tibor Rückert*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 16. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Dänisch 4

Sie haben bereits Dänisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 110 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- uber Ihre Arbeit sprechen und Ihre Berufserfahrungen beschreiben
- über Urlaub berichten
- von Kindheitserinnerungen berichten
- Sehenswürdigkeiten beschreiben

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag, Lektion 8–10

4163-46 *Tibor Rückert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Sep. – 16. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Dänisch 10

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-53 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 14. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

B2

Dänisch B2

Dansk konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4163-64 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Vorankündigung: Ein Anfängerkurs wird im Frühjahr 2020 angeboten.

Englisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 132) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen.

Zusatzangebote (ab Seite 137)
Auf mehreren Stufen bieten wir Ihnen Kurse zu bestimmten Themen an. Bei uns können Sie an Stadtführungen und Exkursionen teilnehmen oder neue Lernmethoden (z.B. PDL) ausprobieren.

Bildungsurlaub (ab Seite 137)
Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Selbstverständlich können Bildungsurlaube auch von Personen gebucht werden, die nicht berufstätig sind oder keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Standardkurse (ab Seite 138)
Unter Standardkursen verstehen wir sowohl die **Kurse 1 – 2 mal wöchentlich** als auch **Intensiv- oder Crashkurse** (3 – 4 mal wöchentlich) und **Auffrischungskurse.**

In unseren Kursen „Englisch 1 – 12" können Sie die GER-Kompetenzstufen A1 – B2 erreichen. Unsere Kurse „Advanced English" entsprechen den Niveaus C1 – C2. Wenn Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2, B1 oder B2 wiederholen oder vertiefen möchten – z.B. bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen wollen – empfehlen wir Ihnen unsere Auffrischungskurse. Für die gezielte Verbesserung von Grammatik, Wortschatz und schriftlichem Ausdruck bieten wir Ihnen ebenfalls ein breites Kursangebot an.

In **Konversationskursen** wird der Schwerpunkt auf das Sprechen und Hören gelegt. Natürlich werden auch Wortschatz und Grammatikkenntnisse durch Übungen erweitert. Die Kursthemen werden gemeinsam von der Kursleitung und den Teilnehmenden am Anfang des Kurses festgelegt.

Business English-Kurse (ab Seite 146)
wenden sich an Interessenten/-innen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten. Neben Kursen zu Verhandlungsführung und Präsentationstechniken bieten wir Ihnen auch Kurse wie Telephoning und Writing E-Mails an.

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 144)
Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Prüfungen von Cambridge ESOL und telc an. Sie interessieren sich für ein Zertifikat? Wir informieren Sie unverbindlich an einem Infoabend zu den Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Test und Beratung

Um unser Sprachenprogramm mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung zum Einstufungstest ist nicht erforderlich.

Wenn Sie sich für Cambridge-Prüfungen interessieren, informieren Sie uns bitte vor dem Einstufungstest darüber. Sie erhalten dann einen Einstufungstest für die höheren Stufen.

Persönliche Beratung
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15 – 19 Uhr

VHS-Zentrum West (nicht in den Schulferien)
BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
Mo 14 – 18 Uhr

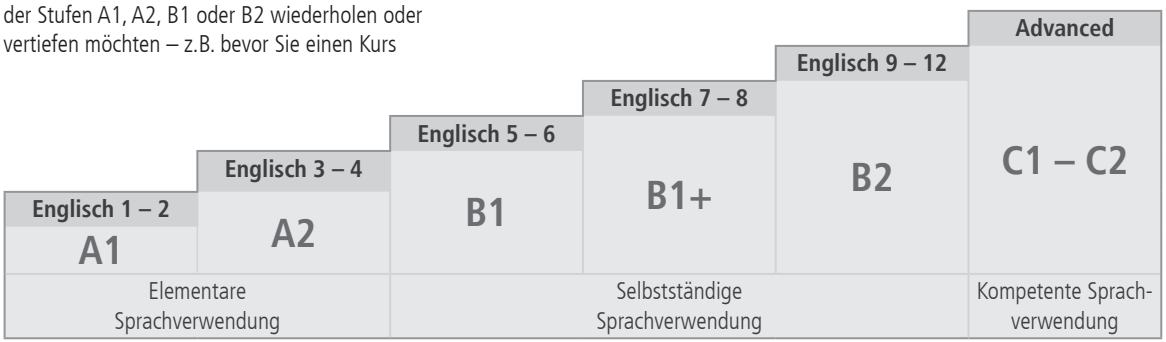
Ab September 2019: VHS-Zentrum Nord
NWZ, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14 – 17 Uhr

Online-Test und telefonische Beratung
Den Online-Sprachtest finden Sie unter
sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Bitte beachten Sie: Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Für eine Kursanmeldung sind beide Teile erforderlich! Für den mündlichen Teil nutzen Sie unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen: Mo, 14 – 18 Uhr + Di, 14 – 17 Uhr (nur nach Vereinbarung) + Fr, 12.30 – 15.30 Uhr,
Telefon 069 212-71541

Information und Beratung
Ambrogio Bossi, Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Liliya Karpynska, Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de



Zusatzangebot

Golf Weekend: Play Golf and Speak English (B1+)

NEU im Programm

We will first meet at the VHS, where we will practice golf-related vocabulary and then get out to the green and play a few holes.

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr: VHS Sonnemannstraße

So, 11.00 – 12.30 Uhr: golftraining
12.30 – 14.00 Uhr: follow up with the teacher

In Kooperation mit dem Golf-Club „Hof Hausen vor der Sonne" Hofheim a. Taunus

4203-75 *Anastasia Malikova*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
14. Sep. + 15. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 30, Mat. Kosten € 20

Bildungsurlaub

Englische Woche A2

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-79 BU
Michaela Herr; Christiane Bartning-O'Brien
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden (www.psychodramaturgie.de).

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke

Nicht für ECHTE Anfänger/-innen!

4205-80 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 240

4205-82 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-85 BU
Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-90 BU
Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie erweitern und verbessern Ihre Business English-Sprachkenntnisse und kommunikativen Fähigkeiten in der Berufswelt. Unter anderem üben Sie Telefongespräche zu führen, E-Mail-Nachrichten zu schreiben und bei Besprechungen mit Kunden und Kollegen/-innen zu kommunizieren.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-91 Nord BU
Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-92 BU
Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

4205-94 Nord BU *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 6. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: being polite AND persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-95 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE or CPE level), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace.

Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

4205-97 Nord BU
Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Influencer C1/C2

NEU im Programm

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the competence and confidence to successfully employ these skills in English.

4205-98 West BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Standardkurse

A1

Sie haben noch nie Englisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Englisch 1+2 Intensiv

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige. Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press

4212-75 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
02. Sep. – 06. Nov., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

Englisch 1

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Einführung in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik. Im Kurs lernen Sie einfache Fragen stellen und beantworten, Uhrzeiten und Preisangaben verstehen, Zahlen benutzen und kurze Notizen schreiben.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 1–7

4213-75 West *Ursel Schoeltzke*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 13. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4213-79 *Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 06. Nov., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4213-80 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
Klingerschule; € 170

4213-81 Nord *Karla Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Nordwestzentrum; € 170

4213-84
Christina Pahl-Huynh Cong; David Bowman
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Nov. – 22. Jan., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

Englisch 2

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 8–14

4216-72 Nord *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Klingerschule; € 170

4216-75 West *Petra Gerginov*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4216-78 *Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Nov. – 22. Jan., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4216-80 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
Klingerschule; € 170

siehe auch: Englisch für Schwerhörige (für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen) im Programm „Aktiv im Alter", 7142-00

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 3+4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Englisch 3+4 Intensiv

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige. Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press

4220-60 *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
02. Sep. – 08. Nov., 24x
Abendgymnasium; € 340

4220-75 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
25. Nov. – 17. Feb., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

Englisch 3

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 1–6

4221-65 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4221-70 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
Klingerschule; € 170

4221-74 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4221-75 *Rosel Herzberg*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 14. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4221-88 *Russell Sean McDonald*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

Englisch 4

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 7–12

4223-72 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4223-73 *Rosel Herzberg*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4223-75 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
Klingerschule; € 170

Englisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-85 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

A2+

Let's Talk Art: Leonardo da Vinci

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 4

1519 starb in Frankreich Leonardo da Vinci, weltweit anerkannter Universalgenie. Um ihn zu würdigen, werden in der ganzen Welt zahlreiche Initiativen stattfinden. An diesem Abend möchten wir allen Kunstinteressenten mit Englischniveau A2/B1 die Möglichkeit geben, anhand ausgewählter Werken Leonardos, sein Genie näher kennenzulernen und sprachlich Wortschatz und Strukturen zu vertiefen und zu erweitern.

4228-60 *Lisa Tenderini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

B1

Englisch 5+6 Intensiv

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige. Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press

4230-60 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
02. Sep. – 06. Nov., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

4230-64 *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
18. Nov. – 12. Feb., 24x
Abendgymnasium; € 340

Englisch 5

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 1–6

4231-60 *Dr. Yvonne Wiser*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 19. Dez., 16x**
Bettinaschule; € 170

4231-63 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Aug. – 15. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4231-65
Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4231-68
David Bowman; Russell Sean McDonald
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Englisch 6

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 7–12

4232-62 *Valeria Musso*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Sep. – 06. Nov., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4232-65 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
Bettinaschule; € 170

4232-70
Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4232-74
David Bowman; Russell Sean McDonald
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Conversation and More B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4232-78 *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
Julius-Leber-Schule; € 120

4232-80 Nord *Karla Lourenco*
Do, 12.30 – 14.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 170

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-65 Süd *N.N.*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 04. Feb., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

B1+

Englisch 7+8 Intensiv

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige. Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzer-

tifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

4239-60 *David Mc Gettrick*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
02. Sep. – 06. Nov., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 340

4239-62 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
18. Nov. – 31. Jan., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

Englisch 7

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 1–6

4240-61 West *Yara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Aug. – 16. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4240-62 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 06. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4240-63 *Anastasia Malikova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4240-64 *Günther Pörtner*
Mo + Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 19. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4240-66 *Valeria Musso*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Nov. – 22. Jan., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4240-70 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov. – 30. Jan., 16x**
Bettinaschule; € 170

Englisch 8

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 7–12

4243-50 *Lisa Tenderini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4243-54 *Kerstin Mill*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **10. Sep. – 28. Jan., 16x**
Bettinaschule; € 170

4243-56 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 22. Jan., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4243-58 *Günther Pörtner*
Mo + Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Nov. – 04. Feb., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Englisch Grammatiktraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1 (z.B. present perfect, past simple, future tenses, passive, conditionals, reported speech, relative clauses, comparatives & superlatives, prepositions). Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-60 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **16. Aug. – 27. Sep., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

4245-66 *Ena Koch-Carvalho*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Englisch Wortschatztraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-70 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **19. Okt. – 16. Nov., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 75

4245-75 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **30. Nov. – 25. Jan., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-82 Ost *Wendy Buchnea*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 170

4249-84
Jasmin Bangura; Jacqueline Humburg
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4249-85 Nord *David Mc Gettrick*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 115

4249-88 Nord *Gary Briones*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 170

4249-89 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Klingerschule; € 170

Conversation and More B1+ Flexi-Kurs

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie möchten gerne an Englischkurs teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 15 Kursterminen buchen Sie nur 10 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist. Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 10 in Rechnung.

In diesem Kurs entdecken wir die Länder, in denen Englisch gesprochen wird. In entspannter Atmosphäre werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-90 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 145

Read, Watch and Speak about the English-Speaking World B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre

und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-92 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Let's Talk Art: Leonardo da Vinci B1+

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 8

To mark the 500th anniversary of the death of Leonardo da Vinci, initiatives to commemorate the Renaissance master are being held all over the world. With this special one-evening event we will do the same. Starting from a selection of his most famous paintings we will discuss his genius and review the main aspects of his artistic production. According to your language level, this will be an occasion for you to learn or to consolidate some specific vocabulary, while sharing your knowledge and interests on Leonardo and his works.

4249-93 *Lisa Tenderini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1/B2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Focus, 2nd edition , Cornelsen Verlag

4249-94 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 170

4249-96 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **18. Okt. – 29. Nov., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

4249-98 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **06. Dez. – 07. Feb., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

B2

Englisch 9+10 Intensiv

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige. Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1–B2". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 1–6

4250-60 *David Mc Gettrick*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
18. Nov. – 20. Jan., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 9

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 1–3

4251-50 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 23. Okt., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4251-52 *Lucas Silva Soto*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Sep. – 07. Nov., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4251-54 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 10

Nach Abschluss der Stufe 10 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1-B2". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4–6

4257-50 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **04. Nov. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4257-55 *Lucas Silva Soto*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Nov. – 04. Feb., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Englisch 11

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 7–9

4260-65 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 19. Dez., 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4260-68 *Ayesha Khan*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 16x**
Bettinaschule; € 170

Englisch 12

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10–12

4263-60
Christina Pahl-Huynh Cong; David Bowman
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Sep. – 06. Nov., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

English Grammar and Style B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The course aims to introduce you to key concepts and strategies related to grammar and style. We will present materials that cover grammar of Level B2 (e.g. tense review, reported speech, modal verbs, verb patterns), writing style, sentence and paragraph structure, and punctuation. A practical course for B2 level students and ideal for anyone preparing to take an English B2 certificate (e.g. telc or Cambridge).

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4267-60 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. Sep. – 16. Nov., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said, ‚To talk of many things: Of shoes and ships and sealing-wax, Of cabbages and kings.' (Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass') Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4269-74 *Dr. Donald Porsché*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4269-78 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-83 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-85 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-86 *Peter Medlicott*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-87 Ost *Wendy Buchnea*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 170

4269-88 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Klingerschule; € 170

„Der einzige Ersatz für eine Erfahrung, die wir selbst nicht erlebt haben, sind Kunst und Literatur." Alexander Solschenizyn

Ich wurde in Los Angeles, Kalifornien, geboren. Nach dem Studium reiste ich nach Rom und erwarb dort das TEFL-Zertifikat für den Unterricht von Englisch als Fremdsprache. Seit 2004 lebe ich in Frankfurt als Universitätsdozent, freiberuflicher Redenschreiber und Autor.

An der VHS teile ich seit 2016 meine Leidenschaft für Literatur, kreatives Schreiben, Film und Sprache. Mein größtes Vergnügen ist der freie Austausch von Ideen, unterschiedlichen Kulturen und Sichtweisen mit den Lernenden. Ob Konversationskurs oder Buchclub, mein Anspruch besteht darin, meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen, meine Liebe zu Büchern und die entspannte kalifornische Haltung zu nutzen, um kulturelle Brücken zu schlagen und zu zeigen, dass Gesellschaften oft ähnlicher sind als erwartet ...

Ihr Gary Briones

4269-89 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **07. Sep. – 26. Okt., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-90 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 115

4269-92 *Gary Briones*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 170

4269-93 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. Nov. – 07. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-94 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Dez. – 08. Feb., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 60

Conversation and More B2 with TED Talks

Kenntnisse ab Stufe 10

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch a different talk each lesson and discuss it afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Keynote Upper Intermediate, National Geographic Learning

4269-95 *Jasmin Bangura*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Conversation and More B2 Flexi-Kurs

Kenntnisse ab Stufe 10

Sie möchten gerne an Englischkurs teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 15 Kursterminen buchen Sie nur 10 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wir empfehlen Ihnen aber am ersten Kurstermin unbedingt dabei zu sein. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist. Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 10 in Rechnung.

In diesem Kurs entdecken wir die Länder, in denen Englisch gesprochen wird. In entspannter Atmo-

sphäre werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Headway Intermediate: Culture and Literature Companion, Oxford University Press

4269-96 *Lisa Tenderini*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Conversation and Grammar B2

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 10

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4269-97 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 08.45 – 11.00 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4269-98 *Karla Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Lehrwerk: Macmillan English Grammar in Context, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

4269-99 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **30. Nov. – 08. Feb., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-72 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 175

Let's Talk Art B2+

Vincent van Gogh exhibition in Frankfurt

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. In autumn, the Städel Museum will present a comprehensive exhibition with outstanding works of one of the most famous artists of the world: Vincent van Gogh. The significant role played by Van Gogh for the development of German art at the beginning of the twentieth century will be illuminated at the show by works of well-known artists like Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter, and Max Beckmann among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-74 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Nov. – 10. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 82, Mat. Kosten € 15

C1

Advanced English C1

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag

4279-70 Süd *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 13. Jan., 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 170, Lektion 1 – 3

4279-72 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. Sep. – 06. Nov., 16x**
Klingerschule; € 170, Lektion 4 – 6

4279-73 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Nov. – 22. Jan., 16x**
Klingerschule; € 170

Lehrwerk: Keynote Student's Book + DVD, C1.1/C1.2: Advanced, Cornelsen Verlag, Lektion 3 – 4

4279-74 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Sep. – 14. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 170

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-70 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4280-71 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Klingerschule; € 170

4280-72 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Aug. – 19. Dez., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-74 *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Okt. – 13. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

English Book Club

Great Novels Made Into Movies

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. Here are a few of

the spectacular books we will be reading that have been made into great movies.

- The Circle: Dave Eggers (2013)
- Misery: Steven King (1987)
- Shop Girl: Steve Martin (2001)
- What Dreams May Come: Richard Matheson (1978)

4280-75 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Sep. – 10. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Frankfurt Book Fair: Guest Of Honour Norway**

NEU im Programm

In this special book club course we will read: A Doll's House by Henrik Ibsen and selected Norse myths. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema. The course will end with a group visit to the Frankfurt Book Fair to explore the rich literary tradition of Norway.

4280-78 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 27. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Classic Winter Time Stories**

NEU im Programm

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-82 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Nov. – 15. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Poetry For People Who Don't Like Poetry**

NEU im Programm

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-84 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. Nov. – 08. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Creative Writing: creating modern fairy tales and myths C1/C2

NEU im Programm

If Hansel and Gretel lived in modern day Frankfurt, how would the story be the same? How would the story be different? What if Icarus was a software engineer for an international bank? In this creative writing course we will explore classic myths and fairy tales, working together to create new modern day fairy tales and myths. Participants will select a classic fairy tale or myth to work with as source text, revising and updating the story to fit contemporary society. The source material will be provided at the first lesson, where we will discuss the meaning behind each story and how it can be carried into present life and society.

Suggested readings before course start:

- Mythos. Stephen Fry (2018)
- Norse Mythology. Neil Gaiman (2017)

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-88 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Writing Skills: writing for the web C1/C2

NEU im Programm

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-90 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Prüfungsvorbereitungskurse

Informationsabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil informieren wir Sie über die Bandbreite der telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei uns eine individuelle Sprachberatung zu machen.

Anmeldung ist erforderlich.

4282-89 *Carolyn Roether*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **29. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE)

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for First, third Edition & Cambridge English First for updated exam

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

● **Preparation for the exam on 14 December**
Lektion 1 – 8

4282-90 ⌧ *Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

4282-91 ⌧
Dr. Donald Porsché; Carolyn Roether
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 21. Nov., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

● **Preparation for the exam on 7 March**
Lektion 9 – 14

4282-92 ⌧
Dr. Donald Porsché; Carolyn Roether
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Dez. – 27. Feb., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

IELTS

Preparation for the exam in December

IELTS – the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English

is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-93 ⌧ *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 275

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage

Preparation for the exam on 30 May

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment. Course payment in two instalments is possible on request.

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

4282-94 ⌧ *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 25. Mai,**
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **16. Mai + 23. Mai, 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 475

Cambridge English: Advanced (CAE)

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

● **Preparation for the exam on 14 December**

4282-95 ⌧ *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 295

● **Preparation for the exam on 9 May**

4282-96 ⌧ *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. – 05. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 295

C1

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 23 May

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study. Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

4282-97 ⌧ *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan. – 14. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE)

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. The exam is held in Hessen twice a year in May/June and November/December. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam.

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung

Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 29. August 2019 Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-89 (s. links) ist erforderlich.

In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Objective Proficiency Second Edition (Self-study Student's Book), + Cambridge English Proficiency 2 for updated exam; Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

● **Preparation for the exam on 30 November**

4282-98 ⌧ *Susan Lynas-Vogel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Aug. – 28. Nov.,**
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

● **Preparation for the exam on 7 March**

4282-99 ⌧ *Susan Lynas-Vogel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,
05. Dez. – 29. Feb., 13x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

„Business English" – Was bedeutet eigentlich dieser Begriff?

Der Begriff „Business English" beschreibt die Variante des Englischen, die in der Geschäftswelt Verwendung findet. In dem Kurs „Business English" (auch: Wirtschaftsenglisch) werden die Kenntnisse des allgemeinen Englisch erweitert. Der Fokus liegt auf dem beruflichen Alltag; es werden Argumentationsmuster und Präsentationen eingeübt, die im beruflichen Bereich verwendet werden. Wortschatz, der in der Geschäftswelt häufig vorkommt, wird trainiert und verschiedene Schreibformate eingeübt: Geschäftsbriefe, Lebensläufe, Projektanträge und Marketingtexte u.a.

Weitere fachsprachliche Spezialisierungen des Englischen betreffen den medizinischen und den juristischen Bereich sowie weitere wissenschaftliche und technische Disziplinen.

E-Mails und Telefongespräche auf Englisch B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Kommunikation auf Englisch gehört für viele immer häufiger zum beruflichen Alltag. Bereiten Sie sich darauf vor! Sie lernen, wie Sie sich am Telefon in üblichen Gesprächssituationen auf Englisch freundlich und höflich ausdrücken, „small talk" führen und unterschiedliche Sprachebenen verwenden. Sie erlangen auch mehr Sicherheit beim Schreiben von E-Mails und kurzen Mitteilungen im Beruf. Nützliche Redewendungen, Tipps und Strategien helfen Ihnen dabei, sicher und effektiv per Telefon oder E-Mail auf Englisch zu kommunizieren.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4285-65 ⌧ *Sam Martin Seyedkalal*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 110

Small Talk and Socializing in English B1+

Join us for two days of tips, tricks and strategies that will help you increase your confidence and improve your ability to easily speak to colleagues, customers and even strangers in different situations. In role-plays and practice-oriented exercises we will work on starting conversations and learning to talk about anything ... Except the weather!

4285-68 ⌧ *Lance Gray*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

English Business Conversation for Professionals B2

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your

Leidenschaft für Sprachen

Ich unterrichte an der Frankfurter VHS Tschechisch, Polnisch und Esperanto. Ich bin in Polen, nahe der tschechischen Grenze, geboren und in einem mehrsprachigen Umfeld aufgewachsen: neben Polnisch, Tschechisch und Schlesisch kam ich schon als Kind mit anderen Sprachen in Berührung, vor allem Deutsch und Esperanto. So ist mir die Leidenschaft für Sprachen quasi in die Wiege gelegt worden. Sprachen lernen war das Größte für mich, und so war es nur selbstverständlich, dass ich Fremdsprachendidaktik in Posen (Polen) und Slawistik in Gießen studiert habe.

In meinem Unterricht versuche ich, meine Begeisterung weiterzugeben, denn mit Leidenschaft lernt sich eine neue Sprache leichter und schneller. Dazu gehört auch, den Lernenden die Kultur auf interessante und manchmal auch amüsante Weise zu vermitteln. Für mich ist es sehr interessant zu sehen, aus welchen unterschiedlichen Beweggründen die Teilnehmenden eine neue Sprache lernen. Am meisten freut mich wenn Menschen die neue Sprache aus Liebe zu ihren Partnern lernen, oder einfach, weil sie sich für die Sprache und die Kultur dahinter begeistern.

Ihr Martin Ptasiński

listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

4285-70 *Lance Gray*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Esperanto

A1

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache.

Am 26. Juli in diesem Jahr feiert die internationale Sprache Esperanto ihren 132. Geburtstag – an diesem Tag im Jahre 1887 wurde das erste Esperanto-Lehrbuch von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof veröffentlicht, dessen Pseudonym Doktoro Esperanto („Doktor Hoffender") zum Namen der Sprache wurde.

Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Esperanto hat sich bisher in über 120 Länder weltweit verbreitet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. In Polen gehört Esperanto „als Träger der Esperanto-Kultur" seit 2014 zum offiziellen immateriellen Kulturerbe. In Polen bietet die Universität Poznan seit 1997 ein dreijähriges Studium der Interlinguistik mit Schwerpunkt auf Esperanto an. In Ungarn gibt es Esperanto-Schulen, da dort Esperanto für den Sprachennachweis an Universitäten zugelassen ist.

Mit Esperanto unterwegs

NEU im Programm

Esperanto ist eine internationale Sprache, die es ermöglicht, sich vor allem auf Reisen mit anderen Sprechern auch ohne Schulenglisch und mit Händen und Füßen verständigen zu können – auf Augenhöhe, und nicht nur als Tourist. Die Sprache hat eine einfache Grammatik ohne Ausnahmen, eine einfache Aussprache und einen internationalen Wortschatz. Stupides Auswendiglernen von Vokabeln und Grammatikregeln kommt bei Esperanto gar nicht erst auf! Wenn Sie schon immer eine internationale und logisch aufgebaute Sprache lernen wollten, oder einfach nur Interesse an faszinierenden Sprachen und internationalen Kulturen haben – dann sind Sie bei Esperanto genau richtig. Bonvenon!

Am Kursende besuchen wir die Zamenhof-Feier und lernen viele Mitglieder der Frankfurter Esperanto-Gesellschaft kennen.

Zusatzkosten: Getränke/Essen im Restaurant

4290-60 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **30. Nov. – 14. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Finnisch

A1

Sie fangen an, Finnisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Finnisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4295-01 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 150

Finnisch 4

Das kursbegleitende Material können Sie bei der Dozentin erwerben (€ 3).

4295-04 *Arja Ahola*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
14. Sep., 26. Okt., 16. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 105

Französisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert (siehe Seite 132). Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum einer Kompetenzstufe (A1) in zwei Kursen durcharbeiten: Zwei Module à 42 Unterrichtsstunden, 2x wöchentlich.

Auffrischungs- und Wiederholungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A2, B1 oder B2 wiederholen und vertiefen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Kurse 1x wöchentlich:
In der Regel über 12 oder 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends oder am Samstag/Sonntag

Konversationskurse auf B1-, B2- und C1-Niveau

Französisch für den Beruf
Für Lernende, die Französisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten.

Aussprachetraining (ab A1)

PDL-Sprachkurs
PDL-Kurs Intensiv an einem Wochenende und als Bildungsurlaub (siehe Seite 149). Ein Infoblatt kann herungeladen werden.

Bildungsurlaube
Französische Woche Niveau A1, Niveau A2 (Teil 1 und Teil 2), Niveau B1 und Niveau B2

Prüfungen
Ihre Sprachkenntnisse können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELF/DALF des Französischen Bildungsministeriums, DFP der Industrie- und Handelskammer Paris) erwerben.

Bitte wenden Sie sich direkt an das Institut Français Mainz, die Prüfungsinstitution für DELF/DALF/DFP
Telefon: 06131 2822913
www.institutfrancais.de/mainz

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- telefonische Beratung Französisch: Do, 14 – 15 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

Table ronde

Französische Konversation fast jeden ersten Samstag im Monat ohne Anmeldung
Wir organisieren fast jeden ersten Samstag im Monat eine „Table ronde" im französischen Bistro La Fourchette Tricolore (Hanauer Landstr. 48, 60314 Frankfurt/Main, la-fourchette-tricolore.com). Haltestelle Zöbelstraße der Straßenbahn 11+31.

Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre in Französisch zu unterhalten. Eine Französischdozentin wird im Bistro auf sie warten!

Die einzelnen Termine (07. Sep., 05. Okt., 02. Nov., 07. Dez.) können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort entrichtet. (Keine Ermäßigung)

4301-20 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **07. Sep. – 07. Dez., 4x**
Treffpunkt: La Fourchette Tricolore; € 5/Termin

Französisch Aussprachetraining (ab A1)

Anhand kleiner Texte und spielerischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Aussprache und Hörverständnis wesentlich zu verbessern.

Ab Kompetenzstufe A1

4301-22 *Allix Belrose*
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
Bethmannschule; € 23

4301-24 *Allix Belrose*
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

PDL Französisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs Niveau A2–B2

Haben Sie vor längerer Zeit Französisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Französisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einer Trainerin begleitet, die sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden (www.psychodramaturgie.de).

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4301-26 West *Lara Vincent*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr, **01. Nov. – 03. Nov., 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Für eine Beratung oder einen Buchungscode, kontaktieren Sie bitte die Telefonberatung Französisch: Do, 14–15 Uhr, Telefon 069 212-71541

Französische Woche A1

Niveau A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Französisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

4302-55 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche A2 – Teil 1

Niveau A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

4302-57 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B1

Niveau B1.1

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-60 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-62 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche PDL

Für Anfänger/-innen der beste Einstieg in die Sprache!

Dieser Bildungsurlaub Französisch in Frankfurt bietet die besten Bedingungen, um mit Französisch zu starten. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt in dieser Anfangsphase liegt auf die Melodie der Sprache. Sie wird Ihnen von Anfang an vertraut. Sie werden individuell von einer Trainerin unterstützt und begleitet, die sich auf den Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. So können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie wie ein Franzose „klingen". Durch strukturierte und gezielte Techniken werden Sie sich die Sprache aneignen und sie dadurch mit Sicherheit erwerben. Sie lernen nicht nur die französische Sprache effektiv und dauerhaft, sondern Sie entwickeln auch Techniken, Fähigkeiten und Geschick, die in jeder Interaktion (auch in der Muttersprache) wichtig sind. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut werden.

Nach einer Woche Intensivkurs für Anfänger/-innen können die Teilnehmer/-innen spontan und sicher innerhalb der Gruppe interagieren.

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.
Dieser Bildungsurlaub eignet sich auch besonders gut für Pädagogik-Interessierte, Lehrer/-innen oder Sprachbegleiter/-innen, die Inspiration oder neue Lehrformen suchen. Sie werden hier eine Vielfalt von Übungen praktisch erleben und sie in Ihren Unterrichtskontext integrieren können.

4302-64 West BU *Lara Vincent*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Regelangebot

A1

Sie möchten sich in kurzer Zeit in möglichst vielen Alltagssituationen in Französisch verständigen können? Daher trainieren Sie vor allem das Hören und Sprechen, in geringerem Maße auch das Lesen und Schreiben. Wiederanfänger/-innen bitten wir, den Einstieg in einen Kurs der Stufen Französisch 2 bis Französisch 4 zu prüfen, da der Beginn „von Anfang an" häufig nicht nötig ist. Für den Wiedereinstieg eignen sich auch die Auffrischungskurse der Kompetenzstufen A1, A2 und B1. Danach können Sie mit einem größeren Sicherheitsgefühl die sich anschließenden Kurse besuchen.

Vor Belegung eines Kurses empfehlen wir einen Einstufungstest. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in Absprache mit dem Fachbereich möglich.

Französisch 1 intensiv

Niveau A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit 6 Unterrichtsstunden pro Woche in ca. 7 Wochen das Lernpensum eines regulären Kurses (15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch wichtig.

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4305-10 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Sep. – 20. Nov., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 1

Niveau A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4306-20 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 170

4306-29 *Sylvain Reinhard*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4306-30 West *Carole Declerck*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 21. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4306-40 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 170

4306-51 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Okt. – 30. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 2 intensiv

Niveau A1.2

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4307-10 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Nov. – 29. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 2

Niveau A1.2

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4308-20 West *Natascha Widmer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 20. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4308-22 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4308-24 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Gutenbergschule; € 170

4308-26 *Geneviève Prat*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Klingerschule; € 170

4308-35 *Christine Blézeau*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Okt. – 30. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 2 (ca. 100 Ustd.).

4308-50 *Christine Blézeau*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
Bethmannschule; € 60

A2

Französisch 3 intensiv

Niveau A2.1

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4309-10 *Sylvain Reinhard*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Sep. – 21. Nov., 14x**
Abendgymnasium; € 170

Französisch 3

Niveau A2.1

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4310-20 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4310-22 *Sereina Donatsch*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4310-24 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4310-26 *Sereina Donatsch*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4310-28 *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4310-35 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Okt. – 30. Nov., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 4 intensiv

Niveau A2.2

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4311-10 *Sylvain Reinhard*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Nov. – 30. Jan., 14x**
Abendgymnasium; € 170

Französisch 4

Niveau A2.2

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4312-20 *Natascha Widmer*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4312-22 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Gutenbergschule; € 170

4312-24 West *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 22. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4312-26 *Natascha Widmer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 4 (ca. 200 Ustd.).

4312-50 *Allix Belrose*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

B1

Französisch 5 intensiv

Niveau B1.1

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4313-11 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Sep. – 20. Nov., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 5

Niveau B1.1

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4314-20 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

4314-22 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4314-24 *Orianne Robert*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4314-26 West *Carole Declerck*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 30. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Französisch 6 intensiv

Niveau B1.2

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4315-11 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Nov. – 29. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 6

Niveau B1.2

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4315-20 Süd *Nicolas Cuissot*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Lehrwerk: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Leçon 7

4315-22 *Nathalie Noël*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 170

Französisch Auffrischung B1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Wenn Sie Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 6 (ca. 300 Ustd.).

4316-50 *Alja Ould-Braham*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

B2

Französisch 7 intensiv

Niveau B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4317-10 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Sep. – 20. Nov., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 7

Niveau B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4318-20 *Nicolas Cuissot*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

4318-22 Süd *N.N.*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4318-26 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

4318-35 *Sylvain Reinhard*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Okt. – 01. Dez., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 8 intensiv

Niveau B2.2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4319-10 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Sep. – 21. Nov., 14x**
Abendgymnasium; € 170

4319-12 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Nov. – 29. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 8

Lehrwerk: Edito B1, Klett Verlag

4319-20 Süd *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Lehrwerk: Le Nouvel édito B2, Klett Verlag

4319-23 *Danielle Rothacher*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Französisch 9 intensiv

Niveau B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4320-10 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Nov. – 30. Jan., 14x**
Abendgymnasium; € 170

Französisch 9

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4320-20 *Nika Mossessian*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4320-22 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

Französisch für den Beruf

Le français des affaires

Ce cours s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2. Il a pour objectif la maîtrise du français,

à l'oral comme à l'écrit, dans des situations de communication courante du monde des affaires.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4320-24 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 175

Französisch 9

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4320-26 *Christine Blézeau*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Lehrwerk: Edito Niveau B2, Klett Verlag

4320-28 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

Französisch 10

Niveau B2.2

Lehrwerk: Taxi 3 neu, Hueber Verlag, ab Unité 10

4323-11 *Cécile Gräff*
Mo, 09.15 – 11.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Lehrwerk: alter ego + B1, Max Hueber Verlag

4323-13 *Cécile Gräff*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Lehrwerk: Alter Ego B2, Hueber Verlag

4323-15 *Alja Ould-Braham*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Lehrwerk: Vocabulaire en dialogues – Niveau intermédiaire, CLE International

4323-17 *Marta Tadrowski*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 180

C1 – C2

Französisch 11

● **Conversation au gré des idées**

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4324-11 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4324-13 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Klingerschule; € 180

● **Cours de conversation (B2)**

Vous disposez d'un bon niveau en francais et désirez entretenir vos connaissances dans une atmosphère décontractée. Ce cours vous offre la possibilité, une fois par semaine, d'échanger sur des thèmes d'actualité et de la vie quotidienne.

4324-15 Süd *Caroline Herpin*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Stadtteilbibliothek Niederrad; € 180

● **Actualités et débats (C1)**

Lehrwerk: Le Nouvel édito C1, Klett Verlag

4324-17 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Französisch 12

Dans une atmosphère amicale, vous aurez l'occasion d'utiliser et de parfaire vos connaissances lexicales et grammaticales au cours de discussions dont les thèmes sont soit proposés (articles paraissant dans la „Revue de la Presse"), soit choisis pas les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

4325-12 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Okt. – 21. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4325-13 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 145

4325-15 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Okt. – 23. Jan., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

Griechisch

A1

Sie fangen an, Griechisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertrauerte, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Griechisch 1

Niveau A1.1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach dem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 1–5

4351-01 *Lambrini Tsoukali*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

4351-03 *Hasan Tuna*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

Griechisch 2

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Getränke und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 6–9

4351-05 *Eirini Paschali*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

4351-07 *Eirini Paschali*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

A2

Griechisch 3

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen 100–1.999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 10–12

4351-09 *Eirini Paschali*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Klingerschule; € 210

B1

Griechisch 6

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 225 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, ab Lektion 20

4351-11 *Hasan Tuna*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Klingerschule; € 240

Griechisch 7

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-13 *Eirini Paschali*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Klingerschule; € 240

B2

Griechisch Konversation

Sie lesen kleine Geschichten, Zeitungsartikel und leichte Lektüre, die Sie vorher im Kurs absprechen. Grammatikalische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt.

Lehrwerk: Nea Ellinika, Metechmio Verlag

4351-23 *Elisabeth Menelaou*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Okt. – 29. Jan., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

Altgriechisch

Altgriechisch ist die Sprache, die am Anfang der europäischen Kultur steht. Bis heute wirkt sie durch die in ihr verfassten bedeutenden Werke der Weltliteratur auf unsere gesamte geistige und kulturelle Entwicklung.

Altgriechisch 5

Lehrwerk: Hellas: Lehrgang des Griechischen, Lehrbuchband, C. C. Buchner

4352-12 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **15. Okt. – 11. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 140

Altgriechisch Lektüre

Lehrwerk: Herdot (Aschendorffs Sammlung)

4352-16 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr, **14. Okt. – 10. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 160

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Hindi

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Hindi verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Devanagari" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Hindi am Wochenende

Indische Sprache und Kultur

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse, die Ihnen helfen, sich auf Reisen in Indien oder im Umgang mit Indern zu verständigen. Dabei werden Sie nicht nur in die gesprochene und geschriebene Sprache „Devanagari", sondern auch in wichtige Sitten und Gebräuche Indiens eingeführt.

Auch als Einstieg für Hindi 1 geeignet.

4354-10 *Mridula Singh*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

A1

Hindi A1

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-11 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 150

B1

Hindi B1

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-12 *Mridula Singh*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 200

Indonesisch

Indonesisch gehört zur malaiischen Sprachfamilie und wird weltweit von 160 Millionen Menschen gesprochen: v.a. in der Republik Indonesien und in Ost-Timor, aber auch in Saudi-Arabien, Singapur, den Niederlanden und den USA. Indonesisch ist relativ leicht zu lernen, da es ein lateinisches Alphabet hat, eine Grammatik ohne Konjugationen und Deklinationen und weder Geschlechter noch Höflichkeitsformen kennt. In unseren Kursen üben Sie vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Indonesisch verständigen können. Darüber hinaus werden Sie in wichtige Sitten und Gebräuche des Inselstaates eingeführt.

Indonesisch am Wochenende

für Anfänger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.

Auch als Einstieg für Indonesisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-16 *Renny Oksyanti Fischer*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Isländisch

Isländisch ist eine skandinavische Sprache, aber im Gegensatz zu den anderen Sprachen der nordischen Länder hat sie sich seit der Wikingerzeit wenig verändert. Außerdem gibt es im Isländischen nur wenige Fremdwörter, für neue Begriffe werden mit viel Fantasie neue Wörter erfunden. Derzeit wird Isländisch von ungefähr 330.000 Menschen gesprochen.

Isländische Woche A1

NEU im Programm

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In dieser Woche erleben Sie besonders intensiv und motivierend die Sprache und die Besonderheiten dieser eigenartigen Insel.

Lehrwerk: Stefan Drabek: Isländisch für absolute Anfänger, 1. Auflage, Stuttgart, Lehrbuch, Schmetterling Verlag 2017

4360-40 BU *Dirk Gerdes*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Isländisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben Grundkenntnisse der isländischen Sprache. Inhalt u.a.:

- das isländische Alphabet
- sich vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf usw.)
- sich formell und informell begrüßen und verabschieden
- einfache Fragen über den Alltag stellen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4360-42 Nord *Andre Sven Hahl*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Okt. – 16. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

A2

Isländisch A2

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 (ca. 225 Unterrichtsstunden) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Isländisch 6–10) können Sie:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter zu verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht,
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge zu beschreiben.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-51 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
02. Nov. + 03. Nov., 11. Jan. + 12. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Isländisch B1

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A2 (ca. 450 Unterrichtsstunden) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Am Ende dieser Kompetenzstufen können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht,
- die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern,
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-66 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
09. Nov. + 10. Nov., 18. Jan. + 19. Jan., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert (siehe Seite 132). Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Sprache möchten, können Sie hier das Lernpensum eines Semesterkurs à 12/15 Wochen (A1) in 3 kurzen Blocks à 18 Unterrichtsstunden, 3x wöchentlich durcharbeiten. Im November (Teil 1 und 2) und im Januar (Teil 3).

Kurse 1x wöchentlich Moderates Tempo
In der Regel über 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende. Kursbeginn im September und Oktober.

Kurse für Schnelllerner/-innen
Besonders geeignet für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in anderen romanischen Sprachen und Lerngewohnte. 12 Wochen, 1x wöchentlich. Kursbeginn im September und Oktober.

Konversationskurse auf B1+ und B2/C1-Niveau

PDL Kurse
am Wochenende im November und Dezember

Bildungsurlaub:
- Italienische Woche A2–B1 mit der PDL-Methode, 07. Okt. – 11. Okt.
- Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+) 20. Okt. – 26.Okt.

Extras
- Italiano al lavoro (A2–B1) in Oktober
- L'italiano con l'arte: Leonardo da Vinci (A2–B1) am 19.November
- Aperitivo italiano: Incontrarsi e parlare in Italiano, 1x monatlich am 24. Sep., 22. Okt, 19. Nov. und 10. Dez.

Prüfungen
CELI-Prüfung alle Kompetenzstufen
am 18.November

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:
- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- telefonische Beratung Italienisch:
  Tiziana Raimondo
  Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
  E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
- oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44 ein Aperitivo Italiano. Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) haben die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre ein Aperitivo zu bestellen und sich in Italienisch zu unterhalten. Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wird in der Pasticceria auf Sie warten!

Die Einzeltermine können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Voranmeldung ist wünschenswert. Eine kurze E-Mail an tiziana.raimondo.vhs@frankfurt. de genügt.

Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung!

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jeder Teilnehmer mindestens einen Aperitivo zum Selbstkostenpreis bestellen. Vielen Dank!

4400-05 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr,
24. Sep., 22. Okt., 19. Nov., 10. Dez., 4x
Pasticceria Italiana BRIXIA; € 5/Termin

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Certificazione della Lingua Italiana (CELI)

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) Prüfungen der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die CELI ablegen, die als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache gelten. Die Prüfungen finden in Frankfurt statt.

Anmeldung und Informationen:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

CELI-Prüfungstermine immer im Juni und November:
Nächster Termin: 18. November
Anmeldeschluss: circa 8 Wochen von den jeweiligen Terminen
Entgelt: € 140
Weitere Informationen, Anmeldeformulare und Übungstests: www.cvcl.it

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Eine Wochenendreise in die italienische Sprache (A1–B1)

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode. An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Max. Teilnehmerzahl 8 Personen
Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab Stufe A1.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke

Weitere Information:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
Informationen über die PDL-Methode:
www.psychodramaturgie.de

● **Teil 1**

4401-15 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
16. Nov. + 17. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**

Für Fortsetzer aus Teil 1 oder Teilnehmer, die schon einen PDL Kurs besucht haben (A1–B1).

4401-16 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
07. Dez. + 08. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Italiano al lavoro (A2–B1)

NEU im Programm

Für Teilnehmer/-innen, die Grundkenntnisse besitzen (ab A2+) und Italienisch-Kenntnisse im Beruf benötigen. In ausgewählten Arbeitssituationen, werden grundlegende sprachliche Strukturen und Aspekte des Fachvokabulars vorgestellt und erarbeitet, die notwendig für eine erfolgreiche Interaktion sind.

Der Kurs findet jede zweite Woche statt. Testen Sie bitte Ihr Italienisch-Kenntnisse bevor Sie den Kurs buchen.
Material erhalten Sie im Kurs.
Zusatzkosten für Kopien

4403-05 *Tiziana Colini*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Okt. – 27. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

L'Italiano con l'arte: Leonardo da Vinci (A2–B1)

NEU im Programm

1519 starb in Frankreich Leonardo da Vinci, weltweit anerkannter Universalgenie. Um ihn zu würdigen, werden in der ganzen Welt zahlreiche Initiativen stattfinden. An diesem Abend möchten wir allen Italienischlernenden mit Sprachniveau A2–B1 die Möglichkeit geben, anhand ausgewählter Werken Leonardos, sein Genie näher kennenzulernen und sprachlich, Wortschatz und Strukturen zu vertiefen und zu erweitern.

4403-06 *Lisa Tenderini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Bildungsurlaub

PDL – Italienisch lernen einmal anders (A2–B1)

NEU im Programm

Italienisch lernen ganz anders, mit der PDL-Methode. In dieser Woche tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Max. Teilnehmerzahl 8 Personen
Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab Stufe A2.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Information:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
Informationen über die PDL-Methode:
www.psychodramaturgie.de

Nicht für echte Anfänger/-innen

4402-21 BU *Francesca Di Stefano*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Die Partnerstadt Mailand entdecken, B2–C1

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali" der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischlerner/-innen ab Kompetenzstufe B2 (gute Vorkenntnisse).

Informationen und Beratung:
Tiziana Raimondo (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen
Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200
Unterkunft: auf Wunsch kann die Stadt Mailand ein Einzelzimmer in sehr zentralem Hostel € 553/Woche (EZ/Bad mit Frühstück und Abendessen) reservieren oder eigene Unterkunft
Eigene Anreise
Anreise am 20.Oktober und Abreise am 27.Oktober

4402-25 ☒ BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
€ 200

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 1, 2, 3 Moderates Tempo oder Schnelllerner 1 und 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen und -partner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Italienisch 1 intensiv

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12/15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4404-10 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
06. Nov. – 18. Nov., 6x
Klingerschule; € 90

siehe auch: Italienisch Intensiv 2, 4406-12

Italienisch 1 Moderates Lerntempo

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse in anderen Romanischen Sprachen oder Lernungewohnte.

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4404-11 *Francesca Sauli*
Mo, 11.15 – 12.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4404-12 *Cinzia Tedesco*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4404-13 Süd *Angela Fato*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 120, Lektion 1 – 3

4404-15 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 07. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Lektion 1 – 4

4404-50 West *Pina Scoglio Christmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

4404-51 Nord *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Okt. – 21. Jan., 12x**
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Sie fangen Italienisch zwar von Anfang an aber durch eine steilere Progression werden Sie schneller als in den Kursen mit moderatem Tempo die Kompetenzstufen A1 und A2 erreichen (Italienisch für Schnellerner/-innen 1–4). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1–4

4404-82 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 140

4404-83 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 23. Jan., 12x**
Bethmannschule; € 140

Italienisch 2 intensiv

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4–6

4406-12 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
25. Nov. – 05. Dez., 6x
Klingerschule; € 90

siehe auch: Italienisch 3 intensiv, 4406-90

Italienisch 2 Moderates Lerntempo

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5–7

4406-13 *Eleonora Paradisi Miconi*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4406-55 Nord *Eleonora Paradisi Miconi*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 2

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5–8

Nicht für Teilnehmer/-innen geeignet, die noch nie Italienisch gelernt haben

4406-86 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 140

Italienisch 3 intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7–8

4406-90 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
13. Jan. – 23. Jan., 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 3 Moderates Lerntempo

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 8–10

4407-30 *Angela Fato*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4407-31 *Angela Fato*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4407-32 West *Federica Bevacqua*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 4, 5 und 6 Moderates Lerntempo und Schnellerner/-innen 3 und 4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Italienisch 4 Moderates Lerntempo

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4408-35 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4408-36 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 09.00 – 11.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Abendgymnasium; € 140

4408-50 Nord *Valentina Iacono*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 3

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Mindestens 70 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1–4

4408-95 Süd *Tiziana Colini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 140

4408-96 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 140

4408-97 *Tania Sanna*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Sep. – 12. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Italienisch 5 Moderates Lerntempo

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 5–7

4409-01 Süd *Angela Fato*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5–8

4409-85 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 140

4409-86 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 140

Italienisch 6 Moderates Lerntempo

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 9–10

4410-07 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120, Lektion 8 – 10

4410-15 *Massimo Fagioli*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4410-16 *Tania Sanna*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

● **Am Wochenende**

4410-18 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Auffrischungskurse

Ripetere e praticare A2

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe A2 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4410-19 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Jan. – 03. Feb., 4x**
Bethmannschule; € 50

4410-20 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Jan. – 06. Feb., 4x**
Bethmannschule; € 50

B1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 7, 8 und 9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Italienisch 7

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4411-05 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Italienisch 8

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 4–6

4412-04 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120, Lektion 5 – 7

4412-05 *Lisa Tenderini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 140

Italienisch 9

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 7–9

4413-11 *Francesca Sauli*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bethmannschule; € 140

B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.
Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Italienisch 10

Lehrwerk: wird im Kurs noch bekannt gegeben

4414-20 *Angela Fato*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4414-21 *Federica Bevacqua*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 140

B2–C1

I seguenti corsi affrontano temi specifici di grammatica del livello superiore (concordanza dei tempi all'indicativo e congiuntivo, uso dei passati, pronomi ecc.) e mirano ad una estensione ragionata del lessico attraverso il confronto con materiali autentici tratti dai siti dei principali quotidiani e dalla più recente produzione culturale (es. cinema). I corsi offrono ai partecipanti la possibilità di seguire e commentare le vicende italiane in tempo reale, come in Italia „con gli amici al bar in piazza".

Italienisch 11

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4415-02 Süd *Tiziana Colini*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 140

Italienisch 13

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4417-12 *Federica Bevacqua*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4417-13 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

4417-14 *Francesca Sauli*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch B2–C1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4418-17 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4418-18 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Klingerschule; € 130

Italienisch C1

4419-02 *Linda Denninger*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 160

Japanisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen GER (siehe Seite 132) am Ende einer jeden Stufe erreichen. Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen. Ihre Kenntnisse in Hören, Lesen, Wortschatz und Grammatik können Sie in den JLPT-Prüfungen der Japan Foundation (Level 1–5) testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.
Prüfungsinstitution:
The Japan Foundation Deutschland, www.jki.de
oder The Japan Foundation Köln
Telefon: 0221 9405580

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–5

4441-08 BU
Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanische Woche 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw.
Japanische Woche 1

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 6–10

4441-09 BU *Tomoko Tsuruta*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Extras

Japanisches Wochenende für Einsteiger

Einführung in die japanische Sprache und Kultur

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Japans.

Auch als Einstieg für Japanisch 1 geeignet.

4441-14 *Tomoko Tsuruta*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Japanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Silbenschrift Hiragana und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Japanisch 1

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–7

4441-15 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 185

4441-18 *Noriko Kreutzer*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Okt. – 22. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-16 *Maho Itonaga*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 13. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

Japanisch 2
Sie erlernen die Grundlagen der Silbenschrift Katakana.

Voraussetzung: Grundlagen der Silbenschrift Hiragana.
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 8–14

4441-30 *Miwa Kanosue Schuler*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Japanisch 3
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15–21

4441-37 *Miwa Kanosue Schuler*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4441-38 *Isao Yamaji*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 210

Japanisch 4
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22–30

4441-42 *Tomoko Tsuruta*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

A2

Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 130 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können. Grundlagen der Silbenschriften Hiragana und Katakana werden vorausgesetzt. Am Ende der Stufe Japanisch 6 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 5" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 120 Kanji, 800 Vokabeln). Mit Abschluss der Stufe Japanisch 8 haben Sie einen Kenntnisstand von 200 Kanji.

Japanisch 5
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–3

4441-57 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

4441-58 *Isao Yamaji*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 240

Japanisch 6
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4–6

4441-62 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanisch 7
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7–10

4441-70 *Arno Moriwaki*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

4441-71 *Noriko Kreutzer*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **14. Sep. – 25. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Japanisch 8
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–5

4441-80 *Tomoko Tsuruta*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 300 Ustd./ ca. 200 Kanji) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Japanisch 12 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 4" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 320 Kanji, 1.500 Vokabeln).

Japanisch 10
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 17–20

4441-85 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 240

Japanische Konversation + Lektüre
Sie erarbeiten landeskundlich interessante Texte.

Kanji-Kentnisse im Umfang von ca. 300 wären von Vorteil.
Zusatzkosten: für Kopien

4441-90 *Arno Moriwaki*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165

B2

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (mind. 500 Kanji/ ca. 2.000 Vokabeln) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können.

Japanisch 16
Sie lernen die japanische Geschichte und Kultur kennen und erarbeiten aktuelle Themen der japanischen Gesellschaft und der Landeskunde.

4441-91 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanische Lektüre
Sie üben hauptsächlich das Leseverstehen und das Übersetzen ausgewählter japanischer Kurzgeschichten.

Voraussetzung: ca. 500 Kanji
Zusatzkosten: für Kopien

4441-92 *Arno Moriwaki*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Koreanisch

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Koreanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Hangul" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Koreanisches Wochenende für Einsteiger

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Koreas. Auch als Einstieg für Koreanisch 1 geeignet.

4448-08 *Seung Yeon Lee*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

A1

Koreanisch 1

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1–4

4448-10 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 185

4448-11 *Eun-Joo Shim*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 13. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Koreanisch 2

Vorkenntnisse: ca. 45 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 5–8

4448-20 *Jang-Won Sohn*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

Koreanisch 3

Vorkenntnisse: ca. 90 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 9–12

4448-30 *Jang-Won Sohn*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 210

4448-31 *Seung Yeon Lee*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210

Koreanisch 4

Vorkenntnisse: ca. 135 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 13–16

4448-40 *Eun-Joo Shim*
Sa, 15.00 – 18.15 Uhr, **19. Okt. – 04. Jan., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

A2

Koreanisch 5

Vorkenntnisse: ca. 170 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion

4448-50 Nord *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Nordwestzentrum; € 210

Kroatisch

Kroatisch für die Reise

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Kroatisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4450-75 *Nela Akrapovic*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

Sie haben noch nie Kroatisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Kroatisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die kroatische Sprache. Bei uns bekommen Sie einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die kroatische Sprache und in die Alltagskultur.

Nach dem Kurs Kroatisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 1–3

4450-77 *Natalija Mann*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Aug. – 19. Dez., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Kroatisch 3

Nach dem Kurs Kroatisch 3 können Sie:
- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen

- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2 , Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 7–9

4450-79 *Nela Akrapovic*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Kroatisch 4

Nach dem Kurs Kroatisch 4 können Sie:
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und Zukunft benennen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 10–13

4450-80 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210

Dobar dan!

Geboren und aufgewachsen bin ich in Bosnien und Herzegowina. Dort habe ich 2016 mein Germanistikstudium beendet. In Deutschland bin ich als DaF/DaZ-Lehrerin anerkannt. Während meines Studiums hatte ich das Fach B/H/S (bosnisch-kroatisch-serbisch), wo ich die Unterschiedlichkeit der drei Sprachen kennengelernt habe. Aufgrund der politischen Situation in meinem Land bin ich 2017 nach Deutschland gezogen. An der VHS Frankfurt bin ich seit Oktober 2018 als Kursleiterin für Kroatisch tätig.

Da ich selbst eine fremde Sprache gelernt habe, weiß ich, wie schwer das manchmal sein kann. Aber mit richtigen Methoden und Motivation kann jede Sprache Spaß machen. Neben dem Regelangebot biete ich auch „Kroatisch für die Reise" an. Hier lernen Sie in kompakter Form die wichtigsten Redewendungen zu den Themen Essen und Kultur und wo die schönsten Urlaubsziele sind.

Mit Freude, Spielen, Farben, Musik und viel Interaktion versuche ich den Kursteilnehmenden meine Muttersprache beizubringen. Es würde mich sehr freuen, Sie in einem meiner Kursen begrüßen zu dürfen!

Ihre Nela Akrapović

Kroatisch 5

Nach dem Kurs Kroatisch 5 können Sie:
- über Urlaubspläne sprechen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- Grammatik wiederholen und vertiefen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 14–17

4450-84 *Sladjana Paskalj*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Kroatisch 7–9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Kroatisch 7

Nach dem Kurs Kroatisch 7 können Sie:
- sich über die wichtigsten Stationen im Leben unterhalten
- Angaben zur Ausbildung, Studium und Karriere machen
- sich über den Alltag austauschen und persönliche Meinung ausdrücken

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1, Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 1–3

4450-86 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240

Kroatisch 8

Nach dem Kurs können Sie argumentieren und über Ihre Wünsche, Pläne und Möglichkeiten reden. Sie können auch Telefongespräche führen. Sie erfahren über die Kultur Kroatiens und lernen verschiedene Regionen Kroatiens kennen, z.B. Istrien und Dalmatien.

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 4–6

4450-88 *Natalija Mann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 240

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)!

Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen?

Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen.

Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Lateinisches Wochenende für Anfänger/-innen

NEU im Programm

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4453-20 *Helga Ranis*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Latein 2

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag

4453-22 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 15. Jan., 12x**
Bethmannschule; € 145

Latein Lektüre

Einführung in das Latein des Mittelalters

Schon am Ende des römischen Reiches unterschied sich die lateinische Sprache deutlich von der Sprache Ciceros und Caesars. Als europäische lingua franca der Händler, der Intellektuellen und des Klerus erlebte Latein in den etwa tausend Jahren vom 5. bis zum 15. Jahrhundert eine langsame aber stetige Entwicklung. Ausgehend von der Lektüre und Übersetzung von Urkundentexten und Texten aus dem liturgischen Bereich wollen wir die Spezifika des mittelalterlichen Latein aufspüren. Geplant ist auch ein Besuch des Frankfurter Doms unter besonderer Berücksichtigung der lateinischen Inschriften.

Erwünscht sind gute Kenntnisse des klassischen Latein.
Zusatzkosten: für Kopien

4453-26 *Hildtraut Hochstein*
Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **27. Sep. – 07. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Lateinisches Lektüre-Wochenende Seneca

NEU im Programm

Seneca ist einer der bedeutentsten lateinischen Philosophen. In dieser Veranstaltung soll eine seiner Hauptschriften vorgestellt werden: De tranquilitate animi /Über die Ausgeglichenheit der Seele: „Das aber, worauf du deine Sehnsucht richtest, ist etwas Großes, Vollkommenes und der Gottheit Nahes: sich nicht erschüttern zu lassen." Dieses Zitat ist eine der Hauptaussagen dieser Schrift, es ist die Zusammenfassung des Denkens Senecas.

Dem Seminar liegt die Reclamausgabe (Seneca, De tranquilitate animi, Über die Ausgeglichenheit der Seele zugrunde, Reclam Nr. 1846 € 3,50).

4453-28 *Helga Ranis*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Niederländisch

A1

Sie fangen an, Niederländisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Niederländisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Cafè etwas bestellen
- über ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 1–5 + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-11 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4461-12 *Marlijn Stege*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Okt. – 12. Feb., 15x**
Bethmannschule; € 185

Niederländisch 2

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- über den Tagesablaufsprechen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über Beruf und Arbeit sprechen und Tätigkeit beschreiben
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 6–10 + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-20 *Mariëtte de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4461-21 *Marlijn Stege*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Niederländisch 3–4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Niederländisch 3

Sie haben bereits Niederländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- vergangene Erlebnisse beschreiben
- ein Telefongespräch führen
- jemanden einladen
- Kleidungstücker einkaufen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 11–13 + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-30 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Bettinaschule; € 170

● **am Wochenende**
ab Lektion 9 + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-31 *Marijke Mussert*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. Nov. – 07. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

Niederländisch 4

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- den Charakter einer Person beschreiben
- sich um eine Stelle schriftlich bewerben
- für einen Standpunkt argumentieren
- ein Kunstwerk oder ein Gebäude beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 14–16 + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-42 *Mariëtte de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
Klingerschule; € 170

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Niederländisch 5

Lehrwerk: Welkom terug neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

4461-51 *Marleen Peeters*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 200

B2

Am Ende der Kompetenzstufe B2 können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Niederländisch 8

Lehrwerk: Nederlands op niveau, Coutinho

4461-85 *Mariëtte de Vries*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 200

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten. In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-86 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 16. Dez., 12x**
Klingerschule; € 200

Niederländisch Taal en literatuur

We lezen samen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen. Met kleine oefeningen werken we aan spelling, woordenschat en uitspraak. Door de systematische behandeling van grammatica verdiepen we onze kennis.

4461-87 *Sabine Lehr*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 160

Nederlands op zaterdag

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

Roman: „Descartes in Amsterdam – filosofische detective" (Hans Dooremalen), uitgeverij: Boom, ca. € 19, ISBN: 978 90 2441 967 8.

4461-88 *Sabine Lehr*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **21. Sep., 26. Okt., 23. Nov., 25. Jan., 08. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Norwegisch

A1

Sie fangen an, Norwegisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Norwegisch 1

Für Teilnehmer-/innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel benennen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 1–4

4465-10 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Norwegisch 3

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 60 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

- über die Familie sprechen
- Kleidung kaufen
- in einem Restaurant bestellen
- in der Vergangenheit erzählen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 8–10

4465-56 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Norwegisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Norwegisch 5

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 120 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

- von eigenen Lebensabschnitten erzählen
- Menschen beschreiben/Gefühle ausdrücken
- etwas reklamieren
- die eigenen Meinung ausdrücken

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 15–17

4465-63 *Sidsel Thiele*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B2

Am Ende der Kompetenzstufe B2 können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-91 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Persisch

A1

Persisches Wochenende 1

Einsteiger/-innen

Für alle, die sich für den Iran als Land und Persisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in Sprache und Schrift bildet die „ interkulturelle Kommunikation im Iran" den zweiten Schwerpunkt. Dazu werden folgende Themen behandelt:

- Landeskundliche Informationen
- Sprachrituale (Begrüßungsrituale, Verhandlungsstrategien, Trauerrituale etc.)
- Gesprächsstile (Direktheit/Indirektheit, Umgang mit Wahrheit etc.)

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-01 *Zahra Ghaeni*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Persisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse:

Nach dem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-03 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185, Mat. Kosten € 3

Persisch 1 Workshop

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Als Anfänger üben Sie vor allem das Lesen und Schreiben und Hören und Sprechen in einigen wichtigen Alltagssituationen.

- Lesen und Schreiben
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- einfache Sätze bilden

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-05 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Okt., 23. Nov., 07. Dez., 25. Jan., 22. Feb., 07. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150, Mat. Kosten € 3

Persisch 3

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-07 *Zahra Ghaeni*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210, Mat. Kosten € 5

Persisch 3 Workshop

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-09 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Sep., 02. Nov., 14. Dez., 01. Feb., 29. Feb., 28. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150, Mat. Kosten € 3

A2

Persisch Konversation A2 Workshop

Voraussetzung: Grundwissen der persischen Grammatik, Kenntnisse der Schrift und Lesen und Schreiben (A2). In dem Kurs werden kleine Geschichten und einfache Zeitungsartikeln gelesen. Die Alltagssprache wird in verscheiden Situationen geübt. Die Grammatik kann auch nach Bedarf wiederholt werden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-11 *Zahra Ghaeni*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Sep., 19. Okt., 16. Nov., 11. Jan., 08. Feb., 07. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150, Mat. Kosten € 3

B1

Persisch 5

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-13 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240, Mat. Kosten € 3

Persisch 7

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 270 Ustd.)

Nach diesem Kurs können Sie:

- für und gegen etwas argumentieren
- Vermutungen und Besorgnis ausdrücken
- Filme bewerten und empfehlen
- einfache Geschichten lesen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-15 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Okt. – 12. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240, Mat. Kosten € 3

Persisch Konversation B1

Themen werden nach Absprache zuhause vorbereitet und später im Kurs diskutiert. Zeitungsartikeln und kleine Geschichten werden im Kurs vorgelesen und dadurch das Hörverständnis geübt. Grammatische Themen werden nach Bedarf auf einem fortgeschrittenen Niveau unterrichtet und geübt, obwohl der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt.

Voraussetzung: Kenntnisse der Basisgrammatik, gute Kenntnisse in Lese- und Schreibfertigkeit
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-17 *Zahra Ghaeni*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Okt. – 22. Jan., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200, Mat. Kosten € 3

Polnisch

Einführung in die polnische Sprache

Neben ihrem Status als Amtssprache Polens gehört die polnische Sprache seit dem Jahr 2004 zu den 24 Amtssprachen der Europäischen Union. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der polnischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Polnisch 1 geeignet.

4471-80 West *Martin Ptasinski*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Polnisch für die Reise

Wenn Sie Polen kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. Etwa 50 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Polnisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-82 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

Sie haben noch nie Polnisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Polnisch 1–5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Polnisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die polnische Sprache.

Nach dem Kurs Polnisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1–4

4471-84 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Polnisch 2

Nach dem Kurs Polnisch 2 können Sie:
- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Cafe etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen;
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 5–8

4471-86 *Agnieszka Krusemarck*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Bettinaschule; € 185

Polnisch 3

Nach dem Kurs Polnisch 3 können Sie:
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über das Wetter, Wochentage, Monate und Jahreszeiten sprechen
- im Restaurant bestellen und nach der Rechnung fragen
- über den Lebenslauf erzählen und über die Vergangenheit reden

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 9–12

4471-90 *Agnieszka Polonska*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Klingerschule; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Polnisch 5–9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Polnisch 7

Nach dem Kurs Polnisch 7 können Sie sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen.

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2, Kursbuch und Übungsbuch, Lektion 5–8

4471-92 *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Klingerschule; € 240

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-96 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Klingerschule; € 240

Portugiesisch

A1

Sie fangen an, Portugiesisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 1–2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Europäisches Portugiesisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen
- sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1–5

4473-01 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Klingerschule; € 185

Brasilianisches Portugiesisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen
- sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1–5

4474-02 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 185

Europäisches Portugiesisch 2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Getränke und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 6–10

4473-03 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 03. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Brasilianisches Portugiesisch 2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Getränke und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben
- telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 6–10

4474-04 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 3–4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Europäisches Portugiesisch 3

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- über den Lebenslauf sprechen
- Alter und Uhrzeit in der Vergangenheit angeben
- über das Wetter sprechen
- Einkaufen gehen
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 11–14

4473-05 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210

Brasilianisches Portugiesisch 3

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 11–15

4474-06 *Enaide Hilse*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 210

Europäisches Portugiesisch 4

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 15–18

4473-07 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Portugiesisch 6 können Sie – nach erfolgreich bestandener Prüfung – mit dem „Certificado de Português" (telc) einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben.

Europäisches Portugiesisch 6

Lehrwerk: Cidades do Mar B1, Klett Verlag, Lektion 5–8

4473-09 *N.N.*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Klingerschule; € 240

Brasilianisches Portugiesisch 6

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag

4474-08 *Dr. Adriana Maximino dos Santos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep. – 05. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

Brasilianisches Portugiesisch 7

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag

4474-10 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Sep. – 06. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

Russisch

B2

Europäisches Portugiesisch 9

4473-11 *Maria Filomena Nold*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Bettinaschule; € 240

C1

Os cursos seguintes destinam-se àqueles que ja possuem conhecimento médio da língua portuguesa. Tratam-se de textos da civilização portuguesa e brasileira visando sobretudo aperfeicoar a sua competencia oral. Para tal serão usados artigos de jornais, revistas, canções ou textos literarios. Com base nos textos, será também feita uma revisão de algumas áreas gramaticáis. Quem quiser pode se preparar para a prova do „Certificado de Português" (telc) e conseguir um comprovante de conhecimentos básicos da Lingua Portuguesa reconhecido em toda Europa.
s.a. Instituto Camões, Diploma de Português Língua Estrangeira PLE, www1.uni-hamburg.de/clpic
CELPE bras: www.romanistik.uni-jena.de/

Conversaçao e Gramática

Trabalhamnos com temas atuais ou raros, quase sempre divulgados na mídia brasileira, trechos de contos/romances, música e vídeos muito curtos. Os exercícios de gramática, normalmente, sao escritos pela professora, de acordo com as necessidades do grupo.

4474-12 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 240

Conversaçao

Neste curso você vai ouvir notícias e entrevistas, ver vídeos, escrever, falar e discutir situações cotidianas do brasileiro. Um bate – papo tranquilo, interessante e agradável. Venha com a gente!

4474-14 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Sep. – 04. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Extras

Einführung in die Russische Sprache

NEU im Programm

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der russischen Sprache und Kultur.

Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Russisch 1 geeignet.

4480-01 *Maria Flock*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **31. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Business-Russisch für Anfänger/-innen

NEU im Programm

Immer mehr deutsche Firmen erwarten aufgrund ihrer Kontakte mit russischen Partners von ihren Beschäftigten Sprachkompetenz im russischen. In diesem Business-Kurs werden Sie das kyrillische Alphabet lesen können und einfache Informationen in Russisch aufnehmen und weitergeben können.

Kursinhalte:
- die kyrillische Schrift anhand des thematischen Wortschatzes
- Vokabeltraining zu ausgewählten Situationen (z.B. einfache Telefongespräche, im Restaurant usw)
- Sprechen (Begrüßungs- und Vorstellungsformen, Höflichkeitsformulierungen, Redewendungen)
- Exkurs in die russische Geschäftsethik.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

4480-02 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
17. Okt. – 05. Dez., 8x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Russisch für die Reise

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland für uns immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-03 *Yelena Yakovleva*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Russisches Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind.

Russisch für Muttersprachler

Herkunftssprachlicher Unterricht

Haben Sie das Herkunftsland in früher Kindheit verlassen oder wurden Sie bereits in Deutschland geboren, so dass Sie die russische Sprache in familiären Kontext erworben haben? Sie können Russisch gut sprechen, aber Lesen und Schreiben fehlt Ihnen schwer? Haben Sie die russische Grammatik nie richtig gelernt?

Kommen Sie zu uns und wir helfen Ihnen!
Bei Interesse an Russisch als Herkunftssprache wenden Sie sich an Liliya Karpynska
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Sobald wir genug Interessenten haben, können wir Ihnen einen regelmäßigen Unterricht anbieten.

Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Russland ergänzt. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

4480-04 West *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80
Zusatzkosten: für Kopien

4480-05 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Russische Woche A1 – Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-06 BU *Maria Flock; Elena Jacob*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

4480-07 Nord BU
Maryna Kubitza; Dr. Alexandra Hajok
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Russisch von Anfang an

Ich habe Russistik an der Universität Moskau studiert und mit dem Doktortitel in Linguistik abgeschlossen. Seit 2003 unterrichte ich Russisch.

Ich muss gestehen, dass Russisch als Fremdsprache besonders wichtig für mich ist. Eine neue Sprache und Kultur zu vermitteln ist eine spannende Aufgabe!

Meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bereit sein, Neues und Interessantes über Russland und die russische Kultur zu erfahren. Ich spreche im Unterricht von Anfang an russisch und freue mich besonders, wenn sich alle aktiv in den Lernprozess einbringen.

Unterrichten ist eine sehr schöpferische Arbeit. Und ich mag das!

Ihre Anna Novikova

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie Russisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 1–4) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Russisch 1

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen.

Nach dem Kurs Russisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–3

4480-08 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Mo, 09.00 – 11.15 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4480-10 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4480-11 *Dr. Anna Novikova; Tatjana Heimbürger*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Okt. – 03. Dez., 15x**
Klingerschule; € 185

Russisch 2

Nach dem Kurs Russisch 2 können Sie:
- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3–5

4480-13 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Aug. – 16. Dez., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 185

4480-14 Nord *Maryna Kubitza*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 185

Russisch 3

Nach dem Kurs Russisch 3 können Sie:

- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- Handlungen in der Vergangenheit benennen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5–7

4480-15 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Klingerschule; € 210

Russisch 4 + Zertifikat-Training

Nach dem Kurs Russisch 4 können Sie

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen

Nach dem Kurs können Sie Ihre Sprachkompetenz dokumentieren und die telc Russisch A1 Prüfung ablegen. In den letzten zwei Kursterminen werden die Prüfungsanforderungen und der Prüfungsablauf erläutert und die Prüfungssituation simuliert.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–9

4480-16 *Yelena Yakovleva; Tatjana Heimbürger*
Sa, 13.45 – 16.00 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 220

Russisch 4

Nach dem Kurs Russisch 4 können Sie

- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen
- eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–9

4480-18 *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Klingerschule; € 210

Russisch Aussprache A1

Kenntnisse ab Stufe 2

Der Einstiegskurs führt Anfänger in die Grundlagen der Aussprache russischer Laute und Wörter, sowie in die Intonation russischer Sätze ein. Im Kurse werden die wichtigsten Unterschiede zum Deutschen erklärt. Die russische Aussprache von betonten und unbetonten Vokalen, harten und weichen Konsonanten wird in zahlreichen Übungen geübt.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-20 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 5–9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Russisch 6

Nach dem Kurs Russisch 6 können Sie

- Körperteile benennen und über die eigene Gesundheit sprechen
- Ärztliche Empfehlungen erhalten
- über Ihre Arbeit sprechen und sich über den Arbeitsalltag austauschen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 12–13

4480-25 *Maryna Kubitza*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Klingerschule; € 240

4480-28 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **07. Sep. – 25. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Russisch 8

Nach dem Kurs Russisch 8 können Sie:

- eine Reise Beschreiben und über Sehenswürdigkeiten sprechen
- über die jetzige und zukünftige berufliche Tätigkeit erzählen
- über eine berufliche Karriere sprechen
- einfaches und zusammengesetztes Futur verwenden

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 15–16

4480-30 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 240

Russisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, Lektion 10–11

4480-32 *Antonina Visnevskaja-Torres*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
Klingerschule; € 240

A2/B1

Russisch Konversation Interaktiv A2/B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie möchten Russisch besser sprechen und verstehen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der russisch sprechenden Umgebung im Frankfurter Ostend kennen. Zum Kennenlernprogramm gehören: die russische Abteilung der Volkshochschule, eine Internationale Buchhandlung, ein russisches Lebensmittelgeschäft sowie ein Restaurant „Watra". Und überall treffen Sie nette Leute, mit denen Sie sich auf Russisch austauschen können.

Zusatzkosten: Verpflegung im Restaurant, private Käufe im Buchladen und russischen Geschäft

4480-34 *Ines Wilhelmi*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **03. Sep. – 24. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Russisch mit Liedern von Wladimir Wyssozki A2/B1

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wollen die Texte und Lieder des russisch-sowjetischen Sängers, Dichters und Schauspielers Wladimir Wyssozki kennenlernen? Der für den sowjetischen Staat unbequeme Sänger und Dichter sang in seinen Liedern über „verbotene" Themen, die es offiziell nicht gab und die die Menschen interessierten. Der leider viel zu früh verstorbene

Wyssozki (1938–1980) gilt heute in Russland als der größte Liedermacher des 20. Jahrhunderts. Viele seiner Lieder wurden wegen ihres kritischen Inhalts von offizieller Seite nicht veröffentlicht, jedoch die Tonbandmitschnitte seiner Konzerte und Abschriften seiner Texte wurden landesweit in Eigenregie millionenfach verbreitet. Wir besprechen einige seiner Texte und die historischen Hintergründe, selbstverständlich hören wir einige seiner Lieder und erleben Ausschnitte seines Schaffens.

4480-35 *Ines Wilhelmi*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **15. Okt. – 05. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10–15) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Russisch Konversation und Grammatik B1

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1-Niveau angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-36 *Elena Jacob*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Okt. – 11. Feb.,**
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **26. Okt., 02. Nov., 09. Nov., 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

C1/C2

Literarisch-musikalisches Programm: Turgenew Frühlingsfluten

Auf der Rückreise von Italien nach Russland lernt der russische Aristokrat Sanin in Frankfurt die Italienerin Jemma kennen und lieben. Beide möchten heiraten. Um das Geld für die Hochzeit aufzutreiben, fährt er nach Wiesbaden, wo die Frau eines Bekannten möglicherweise ein Interesse am Kauf seines Gutes in Russland hätte. Sie aber interessiert sich nicht nur für das Gut des attraktiven Sanin. „Frühlingsfluten" ist eine der beeindrucktesten Liebes-und Lebensgeschichten von Iwan Turgenew. Maria Flock liest aus dem Buch mit musikalischer Begleitung von Henryka Tronek.

4480-37 *Maria Flock; N.N.*
So, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Führung auf Russisch: Bad Homburg Kurpark

NEU im Programm

Mit der Entdeckung des Elisabethenbrunnens im Jahre 1834 begann der Kurbetrieb in Bad Homburg und die Stadt wandelte sich zu einem internationalberühmten Kurbad, zu dem auch viele russische Kurgäste kamen. Der Adel und Mitglieder der Zaren-Familie reisten nach Bad Homburg, um sich von ihren Leiden zu kurieren, zu erholen und um sich zu amüsieren. Bekannte Namen wie der des Schriftstellers Fjodor Dostojewski, dem 2014 ein Denkmal im Kurhausgarten gewidmet wurde, oder Gräfin Sophie Kisseleff, nach der noch heute ein Hotel und eine Straße in Bad Homburg benannt sind, erinnern daran. Wir führen Sie durch den Kurpark und entlang der Kaiser-Friedrich-Promenade, probieren Quellwasser und erzählen über die deutsch-russischen Beziehungen.

4480-40 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 13.00 – 16.45 Uhr, **08. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

Führung auf Russisch: Mathildenhöhe Darmstadt

NEU im Programm

Die Russische Orthodoxe Kirche der hl. Maria Magdalena, die vom Nikolaus II für seine deutsche Frau Prinzessin Alex von Hessen-Darmstadt und letzte russische Zarin erbaut wurde, beeinflusste die Gestaltung des einzigartigen Jugendstilensembles Darmstädter Künstlerkolonie. Und der Begründer der Künstlerkolonie, Großherzog Ernst Ludwig stand wiederum in Beziehung zur letzten russischen Zarin, denn er war ihr Bruder. Die Geschichte dieser vielseitigen Beziehungen bildet den Schwerpunkt der Führung durch das Gesamtkunstwerk – Mathildenhöhe Darmstadt.

Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof mit RB 68 um 13.04 Uhr; Ankunft in Darmstadt um 13.27 Uhr; Mathildenhöhe ca. 13.55–15.25 Uhr,

4480-42 *Maria Flock*
So, 12.45 – 15.45 Uhr, **15. Sep., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 12

Führung auf Russisch: Aschaffenburg

NEU im Programm

Die Stadt Aschaffenburg, die nur 40 km von Frankfurt am Main entfernt liegt, wird auch als „Pinsel am Schwanz des Bayerischen Löwen" bezeichnet. Das Wahrzeichen der Stadt ist Schloss Johannesburg, die ehemalige Sommerresidenz der Bischöfe, in der sich Leidenschaften und Dramen abspielten. Noch eine bedeutende Sehenswürdigkeit ist das einzigartige Gebäude von Pompejanum. Für die prachtvolle Ausmalung der Innenräume und die Mosaikfußböden des Museums wurden antike Vorbilder kopiert oder nachempfunden. Sie besuchen die gemütliche Altstadt und hören schöne romantische Geschichten, die sich hier abspielten. Wir führen Sie außerdem durch den Aschaffenburger Landschaftspark, in dem man exotische Palmen, Feigen und Europas größten Magnolienhain bewundern kann. Die malerischen Weinberge am Mainufer ergänzen das Porträt dieser wunderbaren Stadt.

4480-43 *N.N.*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **06. Okt., 1x**
Treffpunkt: Aschaffenburg Hauptbahnhof; € 15

Führung auf Russisch: Frankfurt

NEU im Programm

Der Beginn unserer Führung findet am Justitiabrunnen im Kern Frankfurts statt. Während unsere Tour erfahren Sie etwas über das architektonischen Ensemble der städtischen Paulskirche. Zwischen dem historischen Römerplatz und der St. Bartholomäus-Kathedrale können Sie die neue Frankfurter Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und malerischen Perspektiven bestaunen. Hier erzählt jedes Haus seine interessante Geschichte. Wir führen Sie außerdem in das größte Sakralbau der Stadt, den Kaiserdom St. Bartholomäus, in dem man wertvolle Altären, Reliquien und die königliche Kapelle bewundern kann. Ein

Spaziergang durch Sachsenhausen ergänzt das Porträt der Mainmetropole.

4480-44 *N.N.*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 15

4480-46 *N.N.*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **12. Jan., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 15

Lesung auf Russisch
mit dem Autor und Journalist Roman Brodawko

Wir freuen uns, dass wir Sie im Rahmen der Frankfurter Buchmesse (16. – 20. Oktober) zur Lesung mit Roman Brodawko einladen können. Der Autor liest aus seinen Büchern und erzählt über die Literaturtradition seiner Geburtstadt Odessa.

4480-47 *N.N.*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 2

Mini-Führung auf Russisch: Kaisersaal

NEU im Programm

Seit dem Mittelalter war Frankfurt Wahl- und später auch Krönungsstadt. Königswahl und Krönungen fanden im Dom und Krönungsmahl im Römer statt. Im Kaisersaal im Römer befinden sich Porträts aller deutschen und fränkischen Könige und Kaiser, von denen einige diplomatische Beziehungen zum Russischen Reich pflegten. Während unserer Führung im Kaisersaal erfahren Sie mehr über diese Könige und Kaiser, ihre Krönungen und ihren Bezug zu Russland.

Die Führung ist auch für Kinder ab 12 Jahre geeignet.

! Kurzfristige Änderungen der Öffnungszeiten wegen geschlossener Veranstaltung sind möglich.

Zusatzkosten: Eintritt in den Kaisersaal € 2

4480-48 *Maria Flock*
So, 15.00 – 15.45 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 5

Schwedisch

A1

Sie fangen an, Schwedisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Schwedisch 1
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich und andere sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Café etwas bestellen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 1–5

4483-01 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 3–5) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Schwedisch 3
Sie haben bereits Schwedisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- im Restaurant bestellen, nach der Rechnung fragen
- sich selbst und andere beschreiben
- Urlaubserlebnisse schildern und Urlaubspläne schmieden
- ein Besuchsprogramm erstellen/über Sehenswürdigkeiten in Schweden sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 11–14

4483-30 *Robert Sindermann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 210

Schwedisch 4
Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- Veranstaltungshinweise verstehen
- beim Arzt einen Dialog führen
- über Ihren Beruf erzählen
- einen Lebenslauf lesen und diskutieren

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 15–17

4483-40 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Schwedisch 6–8) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Schwedisch 7
Lehrwerk: Jaså, Max Hueber Verlag

4483-70 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 17. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

B2

Schwedisch B2
Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grund-

ligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-86 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Spanisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER, siehe Seite 132) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie viele unterschiedliche Kursformen.

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum in kürzerer Zeit durcharbeiten und die Kompetenzstufe A2 nach zwei Semestern erreichen. Wir bieten Kurse am Vormittag, am Abend und am Wochenende an.

Kurse 1–2x wöchentlich
Unsere Standardkurse haben eine Dauer von 12–15 Wochen und beginnen im Februar (April) bzw. im September (Oktober).

Auffrischungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2 oder B1 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die spanische Sprache leichter.

Tertulia
Diese Kurse orientieren sich nicht an einem Lehrwerk und müssen daher nicht ein festgelegtes Lernpensum mit bestimmten Lernzielen erarbeiten. Die Teilnehmer legen zusammen mit ihrer Kursleitung die inhaltlichen Schwerpunkte fest, die aus dem aktuellen Tagesgeschehen oder aus der Literatur stammen können. Neben dem Hören und Sprechen festigen und erweitern Sie hier natürlich auch Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik.

Bildungsurlaub
Auf verschiedenen Kompetenzstufen und zur Landeskunde verschiedener Länder der Hispania. Wer einen Intensivkurs sucht, kann auch einen Bildungsurlaub wählen.

Extras
Hier finden Sie besondere Angebote, die Interessenten mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ansprechen.

Prüfungsangebote
Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELE des Spanischen Bildungsministeriums, Certificados/Diplomas der Spanischen Industrie- und Handelskammer) erwerben. Wir bereiten Sie u.a. in unseren Kursen darauf vor.

Informationen finden Sie hier:
www.telc.net, www.vhs-in-hessen.de,
www.frankfurt.cervantes.es/de/dele

DELE-Prüfungsinstitution: Instituto Cervantes

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- telefonische Beratung Spanisch:
  Di, 15 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

Vamos a repasar A1!

NEU im Programm

Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Kompetenzstufe A1 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir die wichtigsten Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4502-01 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 24. Okt., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Un paseo por la gramatica A2

NEU im Programm

In Spanisch, wie in jeder Fremdsprache, gibt es Aspekte der Grammatik, die mehr Schwierigkeiten bereiten als andere. 2x monatlich werden Sie sich mit ausgewählten Themen der spanischen Grammatik, in sehr leben-

digen und interaktiven Art beschäftigen. Inhalte des Kurses: tiempos del pasado, por/para, ser/estar.

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen der Kompetenzstufe A2.

4502-02 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Okt., 28. Okt., 11. Nov., 25. Nov., 09. Dez., 16. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Conversación y gramática B1

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramática que siempre nos dan problemas.

4502-05 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 16. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Conversación y gramática B2

Este curso es ideal para las personas que quieren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramática que siempre nos dan problemas.

4502-06 *Silvia Rodriguez Rico*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Okt. – 19. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Bildungsurlaub

Sie können einen Bildungsurlaub auch anstelle eines Intensivkurses besuchen. Beachten Sie jedoch, dass die Inhalte nicht gänzlich mit denen eines Standardkurses übereinstimmen, da im Bildungsurlaub die Landeskunde im Vordergrund steht. So können die Lektionen aus dem Lehrbuch nicht vollständig durchgearbeitet werden. – Die Belegung von zwei Bildungsurlaubswochen in Folge ist nur im Einzelfall nach eingehender Beratung möglich. Zur Gewährleistung einer optimalen Einstufung werden Test und/oder Beratung vorausgesetzt.

Spanisch PDL A1–A2

Sprachen lernen geht auch anders!

Die PDL, die Sprachdramaturgie ist eine ganzheitliche und kommunikative Methode, die Ihnen den unmittelbaren Einstieg in die gesprochene Sprache ermöglicht. In abwechslungsreichen Einzel- und Gruppenübungen werden Sie mit den Besonderheiten der Sprache vertraut, trainieren Sie das Sprachgefühl und die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Gleichzeitig üben Sie Fähigkeiten, die den Erwerb der Fremdsprache fördern und erleichtern, wie etwa aufmerksames Zuhören, Einfühlungsvermögen oder spontanes Reagieren. Die PDL arbeitet ohne starres Lehrwerk, und stellt sich auf die Themen und das Tempo der Teilnehmer ein. Die PDL ist eine echte Alternative für alle, die stressfrei, effektiv und mit Freude eine neue Sprache lernen wollen (www.psychodramaturgie.de).

4503-01 Nord BU *Heike Papenfuss*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

● **Teil 1: Lektion 1–4**

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne/mit sehr geringen Vorkenntnissen.

4503-03 ⓘ BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Teil 2: Lektion 5–8**

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache (ca. 50 Ustd.).

4503-04 ⓘ BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanische Woche A2.1

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4503-05 Nord ⓘ BU
Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Programm der Kompetenzstufe B1 schon durchgearbeitet und können sich in allen wesentlichen Alltagssituationen verständigen. Sie festigen und erweitern Ihre Vorkenntnisse und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4503-06 Nord ⓘ BU
Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Spanisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen und -partner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Spanisch 1 intensiv

Niveau A1.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch von zwei aufeinander folgenden Intensivkursen erreichen Sie die Kompetenzstufe A1 in nur einem Semester.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

4511-01 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
18. Sep. – 14. Okt., 11x
VHS Leipziger Straße; € 180

4511-02 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
26. Aug. – 26. Sep., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

4511-03 *N.N.*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
14. Okt. – 14. Nov., 15x
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 1

Niveau A1.1, für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Sie möchten sich in kurzer Zeit in möglichst vielen Alltagssituationen in der spanischen Sprache verständigen können? Bei uns trainieren Sie vor allem das Hören und Sprechen, in geringerem Maße auch das Lesen und Schreiben.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

4512-01 *Begoña Saenz Marin*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4512-02 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4512-15 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4512-16 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4512-17 West *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

4512-18 Süd *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

● **am Wochenende**

4512-20 *Silvia Rodriguez Rico*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 160

4512-21 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Okt. – 11. Jan., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 160

● **mit digitaler Begleitung**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmer/-innen können ihre Online-Lernzeit individuelle organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4512-23 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 175

Spanisch 2 intensiv

Niveau A1.2

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4521-01 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
28. Okt. – 20. Nov., 11x
VHS Leipziger Straße; € 180

4521-02 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
14. Okt. – 14. Nov., 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 2

Niveau A1.2

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4522-53 *Begoña Saenz Marin*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4522-54 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4522-56 *Reynier Perez Hernandez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 175

4522-57 *Carola del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 175

4522-58 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Bethmannschule; € 175

4522-59 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4522-60 West *Reynier Perez Hernandez*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

A2

Sie bearbeiten das Programm diese Kompetenzstufe in den Kursen Spanisch 3 und 4. Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 100 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben so weit aus, dass Sie sich in zusätzlichen Alltagssituationen verständigen können. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in seltenen Fällen möglich.

Spanisch 3 intensiv

Niveau A2.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch zweier aufeinander folgender Intensivkurse erreichen Sie die Kompetenzstufe A2 in nur einem Semester.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–6

4531-01 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **26. Nov. – 21. Jan., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4531-03 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 03. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 3

Niveau A2.1

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–6

4532-31 *Elena Sandoval Martin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4532-33 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175,

● **mit digitaler Begleitung**

4532-34 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175, Lektion 1 – 6

4532-35 West *Beatriz Enders*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Spanisch 4 am Wochenende

NEU im Programm

Niveau A2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–12

4533-01 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Sep. – 14. Dez., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 4 intensiv

Niveau A2.2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–12

4533-02 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **28. Jan. – 03. März, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 4
Niveau A2.2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–12

4542-40 *Eleonora D'Auria*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 175

4542-41 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4542-42 *Eleonora D'Auria*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175, Lektion 5 – 8

4542-43 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 175, Lektion 8 – 12

4542-44 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 175

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 UStd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Nach Beendigung der Stufe B1 können Sie mit der erfolgreich bestandenen Prüfung „telc Español B1" einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in Ausnahmefällen möglich.

Spanisch 5
Niveau B1.1

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–4

4552-30 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

4552-32 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 175

4552-33 *Paloma Trillo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4552-34 Nord *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
Nordwestzentrum; € 175

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Spanisch 6
Niveau B1.2

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5–8

4562-25 Süd *Joaquina Moreno de Campos*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4562-26 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 175

B1+

Spanisch 7
Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der spanischen und südamerikanischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4571-02 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 175

4571-03 *Estibaliz Bilbao Gallardo*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 175

4571-04 *Estibaliz Bilbao Gallardo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4571-05 West *Beatriz Enders*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

B2–C1

A los niveles B2 a C2 Usted podrá perfeccionar su capacidad comunicativa en castellano y elegir el sistema de aprendizaje más adecuado:

Opción 1: usted perfecciona el castellano hablado y escrito sistematicamente en base a un manual – con progresión definida.

Opción 2: usted perfecciona el castellano hablado y escrito sistematicamente en base a un manual – sin mucha prisa.

Opción 3: usted estudia el castellano de manera más flexible, adaptada a los intereses del grupo (tertulia) – y sin libro de estudios, pero en base a textos autenticos de la actualidad mundial – entrenando sobre todo el debate libre, integrando ocasionalmente ejercicios de estructuras gramaticales.

Zur Gewährleistung einer optimalen Einstufung empfehlen wir unsere kostenlose Beratung (s. Online-Test, Sprachenberatung am Donnerstag).

Spanisch B2.1
Lehrwerk: Agencia ELE 5, B2.1, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag, ab Lektion 3

4575-24 *Beatriz Alexandra Arenas*
Mi, 10.15 – 12.30 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Abendgymnasium; € 185

Spanisch B2.2
Lehrwerk: Agencia ELE 6, B2.2, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag, ab Lektion 4

4576-30 *Fernando Escanciano*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

ab Lektion 3

4576-31
Maria Rosario Dueñas García de Polavieja
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 185

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 5 (B2.2), Libro del alumno + MP3-CD , Klett Verlag, ab Lektion 1

4576-32 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Tertulia

Los cursos de tertulia tiene como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

● **Tertulia B2**

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4581-01 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

● **Tertulia B2–C1**

4582-01 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4582-02 *Silvia Singer*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4582-05 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Tertulia C1**

4582-06 West *María Vázquez*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **19. Sep. – 23. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Con apoyo digital**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmer können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4582-10 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

C1

Dominio operativo eficaz
Es capaz de comprender una amplia variedad de textos extensos y con cierto nivel de exigencia, así como reconocer en ellos sentidos implícitos. Sabe expresarse de forma fluida y espontánea sin muestras muy evidentes de esfuerzo para encontrar la expresión adecuada. Puede hacer un uso flexible y efectivo del idioma para fines sociales, académicos y profesionales. Puede producir textos claros, bien estructurados y detallados sobre temas de cierta complejidad, mostrando un uso correcto de los mecanismos de organización, articulación y cohesión del texto.

Spanisch C1

4580-20 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Bettinaschule; € 185

Spanisch intensiv C1

Este curso es para personas que ya han alcanzado un nivel muy bueno de espanol pero desean perfeccionarse para poder comprender textos complejos y poder comunicarse en muy diversas situaciones. En una atmósfera confortable reflexionamos en profundidad sobre la lengua y ampliamos nuestro horizonte linguistíco para poder expresarnos cada vez con más precisión.

4580-25 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep. – 23. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 265

Thai

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Thai für die Reise

NEU im Programm

Ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die thailändische Sprache mit interessanten Einblicken in die Alltagskultur und nützlichen Tipps für eine erlebnisreiche Reise

Lehrwerk: Págróon Lääu!, Hueber Verlag

4602-02 *Benjama Hartwich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 18. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Thai 2

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch , Ernst Klett Verlag, Lektion 4–6

4602-20 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 19. Dez., 12x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 150

Thai 5

Vorkenntnisse: ca. 165 Unterrichtstunden
Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch , Ernst Klett Verlag, Lektion

4602-50 *Orapim Bernart*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **21. Sep. – 07. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

B1

Sie bauen Ihre elementaren Vorkenntnisse (ca. 250 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können.

Thai B1

Zusatzkosten: für Kopien
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-60 *Benjama Hartwich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 02. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Tschechisch

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 132.

Tschechisch für die Reise

Wenn Sie Tschechien kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. Etwa 10 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Tschechisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-70 *Martin Ptasinski*
Sa, 11.30 – 13.45 Uhr, **10. Aug. – 14. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Einführung in die tschechische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 geeignet.

4607-72 **West** *Martin Ptasinski*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

A1

Sie haben noch nie Tschechisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Tschechisch 1–4) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Tschechisch 1

Im Kurs üben Sie vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Tschechisch verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Nach dem Kurs Tschechisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4607-73 *Martin Ptasinski*
Sa, 11.30 – 13.45 Uhr, **21. Sep. – 01. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Tschechisch 3

In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Situationen während einer Reise in die Tschechische Republik kennen: ein Besuch im Restaurant, beim Arzt und wie man Fahrkarten käuft. Sie „werden" auch zu Tschechen und lernen, leichte, alltägliche Aufgaben zu meistern. Dazu lesen wir kurze Texte aus dem und über das Alltagsleben in Tschechien. Grammatkalisch wiederholen wir alles in den beiden vorherigen Kursen bereits gelernte, und lernen vor allem, uns in der Zukunft auszudrücken.

Lehrwerk: Einstieg Tschechisch A1, Hueber Verlag, Lektion 11–15

4607-75 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Klingerschule; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Tschechisch 5–9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Tschechisch 5

In diesem Kurs wiederholen wir zunächst alles bisher gelernte. Wir werden den Fokus noch mehr auf die Kommunikation mit- und untereinander legen und lernen, wie man seine Wünsche und Träume äußert. Dazu lesen wir der Niveaustufe A2 angepasste, kurze literarische Texte, über die wir gemeinsam diskutieren werden. Grammatikalisch vertiefen wir vor allem den Konjunktiv, und lernen mit dem Dativ den letzten uns bisher unbekannten Fall kennen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4607-76 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
Gutenbergschule; € 240

Türkisch

Einführung in die türkische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der türkischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Türkisch 1 geeignet.

4610-50 *Murat Solak*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

A1

Sie haben noch nie Türkisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Türkisch 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die türkische Sprache. Nach dem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4610-54 West *Ahmet Bugrahan*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

4610-58 *Raziye Fischer*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 15x**
Fürstenbergerschule ; € 185

Türkisch 2

Nach dem Kurs Türkisch 2 können Sie:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 3–5

4610-60 *Ahmet Bugrahan*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4610-62 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Türkisch 3

Nach dem Kurs Türkisch 3 können Sie:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten benennen
- über Vergangenes befragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 5–7

4610-64 *N.N.*
So, 15.00 – 17.15 Uhr, **15. Sep. – 26. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Türkisch 5

Nach dem Kurs Türkisch 5 können Sie:

- über berufliche Ziele und Wünsche sprechen und Stellenausschreibungen verstehen
- Zukunftspläne äußern
- über Vergangenheit sprechen und Biografien verstehen und nacherzählen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 14–16

4610-68 *Murat Solak*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
Klingerschule; € 240

Türkisch für Muttersprachler

Herkunftssprachlicher Unterricht

Haben Sie das Herkunftsland in früher Kindheit verlassen oder wurden Sie bereits in Deutschland geboren, so dass Sie die türkische Sprache in familiären Kontext erworben haben? Sie können Türkisch gut sprechen, aber Lesen und Schreiben fehlt Ihnen schwer? Haben Sie die türkische Grammatik nie richtig gelernt?

Kommen Sie zu uns und wir helfen Ihnen!
Bei Interesse an Türkisch als Herkunftssprache wenden Sie sich an Liliya Karpynska
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Sobald wir genug Interessenten haben, können wir Ihnen einen regelmäßigen Unterricht anbieten.

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Türkisch 7–10) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Türkisch Konversation

NEU im Programm

Sie beschäftigen sich schon lange mit der türkischen Sprache und möchten nun, dass es auf einmal „klick" macht und Sie „plötzlich Türkisch sprechen können". Dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Denn hier wird der Fokus auf freiem Sprechen und Hören liegen. Sie werden verschiedene leichte Texte lesen, diese nacherzählen und mit Liedern und anderen Hörtexten Ihr Hörverstehen trainieren. Es wird ausgewählte Themen geben, über welche Sie sich in der Gruppe frei austauschen können. Die beim Sprechen auftretenden grammatischen Probleme werden systematisiert und besprochen.

4610-74 *Murat Solak*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
Klingerschule; € 240

Ungarisch

A1

Sie haben noch nie Ungarisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Ungarisch 1–5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben

Ungarisch 1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die ungarische Sprache. Sie werden in das ungarische Alphabet sowie in die Regeln der Vokalharmonie eingeführt, lernen die Zahlen kennen und trainieren die ersten Schritte der Verständigung in kommunikativen Situationen.

Nach dem Kurs Ungarisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- Ihre Familie vorstellen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 1–2

4613-50 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 150

Ungarisch 3

Nach dem Kurs Ungarisch 3 können Sie:
- Ihre Kenntnisse zum Thema Arbeitsplatz vertiefen
- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten benennen
- Ihren Tagesablauf und sonstige Aktivitäten beschreiben
- sich über Orte und Tätigkeiten unterhalten

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 3–4

4613-60 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Ungarisch 5

Nach dem Kurs Ungarisch 5 können Sie:
- Lebensmittel einkaufen und Kochrezepte verstehen
- sich über Ernährungsgewohnheiten unterhalten;
- Ernährungsweisen interkulturell miteinander vergleichen
- Restaurantbesuche sprachlich gestalten (reservieren, bestellen, bezahlen)
- Kleidung kaufen, Farben benennen und sich über das eigene Konsumverhalten austauschen
- Ihre Kenntnisse über verschiedene Tätigkeiten und Hobbys erweitern

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 5–6

4613-64 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Sep. – 05. Dez., 12x**
Julius-Leber-Schule; € 195

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien
Unterlagen erhalten Sie im Kurs

4613-68 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **28. Aug. – 18. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch noch den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 14).

Beruf

Allgemeine Informationen 184
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 185
Computer und Internet..... 187
Smartphones und Tablets..... 191
Textverarbeitung 192
Tabellenkalulation 194
Datenbanken 197
Präsentation..... 198
Bürokommunikation..... 199
Kombinationskurse – MS Office 200
Bildbearbeitung, Grafik..... 201
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 208
Webdesign und Webentwicklung 215
Programmieren 217
Betriebssysteme, Netze..... 219
Rhetorik, Kommunikation 220
Management 228
Wirtschaft, Ratgeber..... 230
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 231
Xpert Business..... 234
Office-Training..... 236
Bewerbung, Berufsorientierung..... 237
Soziale und pädagogische Berufe 239

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind seit Dezember 2013 Microsoft Imagine Academy Programm-Mitglied und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 185.

Microsoft Imagine Academy
Program Member

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen, Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.). Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Als zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen engagieren wir uns beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege mit Grund- und ausgewählten Aufbauqualifizierungen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Microsoft Office Zertifikate

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein. Durch ein Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie praktisch verwertbares Wissen im Umgang mit einem oder mehreren Standard-Programmen erworben haben.

MOS 2016 Specialist
Für breite Grundlagenkenntnisse in einer Microsoft-Anwendung erhalten Sie das Zertifikat **MOS Specialist**. Nach bestandener Prüfung wird beispielsweise das Zertifikat „MOS Specialist Word 2016" ausgestellt.

MOS 2016 Expert
Fortgeschrittene Fähigkeiten in den Anwendungen Word oder Excel weisen Sie mit dem Zertifikat **MOS Expert** nach.

MOS 2016 Master
Der **MOS Master** ist die höchste Kompetenzstufe. Mit diesem Zertifikat weisen Sie Ihr breit aufgestelltes Office-Anwenderwissen nach. Dafür müssen Sie die Prüfungen Word und Excel Expert sowie Powerpoint und Outlook Specialist erfolgreich bestehen.

2016 Master
Prüfungen:
Word (77-726)
Excel (77-728)
PowerPoint (77-729)
Outlook (77-731)

Word 2016 Expert
Prüfung: 77-726

Excel 2016 Expert
Prüfung: 77-728

Word 2016 Specialist
Prüfung 77-725

Excel 2016 Specialist
Prüfung: 77-727

Powerpoint 2016 Specialist
Prüfung: 77-729

Outlook 2016 Specialist
Prüfung: 77-731

Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

Microsoft-Prüfungen an der Frankfurter VHS

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016 ablegen.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Folgende Prüfungen stehen zur Auswahl

- MOS Specialist Word 2016 (77-725)
- MOS Specialist Excel 2016 (77-727)
- MOS Specialist PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Specialist Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

Kosten

Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Claudia Maier
Telefon 069 212-34855
claudia.maier.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet in der Volkshochschule Frankfurt am Main, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. statt.

Um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder online – unter Angabe der folgenden Anmeldenummer wird gebeten:
9090-22: Mi, 11. Sep. 2019, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 192
- Excel I + II + III, siehe Seite 194
- PowerPoint I + II, siehe Seite 198
- Outlook I + II, siehe Seite 199

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

Die Prüfung selbst findet einmal im Monat in der VHS Frankfurt, Sonnemannstraße 13 statt. Alle Prüfungstermine finden Sie auch auf unserer Website vhs.frankfurt.de

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist
Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Medienlandschaft. Wir greifen Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Verbraucher-Einwilligung im Datenschutz nach neuem EU-Recht

In 2018 ist das neue europäische Datenschutzrecht in Kraft getreten. Regelungen über die Verbraucher-Einwilligung und die damit verbundenen Informationspflichten sind mit am stärksten geändert worden. Was ist zu beachten und was passiert, wenn dem Unternehmen Fehler unterlaufen sind? Bei jedem Online-Kauf, bei Handy-Verträgen, beim Ticket-Kauf bei der Deutschen Bahn – überall werden Einwilligungserklärungen zum Datenschutz vorgelegt. Dass diese Erklärung ein mächtiges Steuerungsinstrument in der Hand des Verbrauchers ist, wissen viele nicht.

Inhalte:

- Verständnis über die Erklärungshoheit des Verbrauchers im Datenschutz
- Informierte Einwilligung, bewusste Entscheidung
- Rechtsfolgen bei fehlerhaften Einwilligungserklärungen
- Vorteile für den Verbraucher

5001-21 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Mit Office 365 vernetzt arbeiten

Was leistet Office 365? – Möglichkeiten und Alternativen

Im aktuellen IT-Zeitalter gehören Programme, die man von CD installiert immer mehr der Vergangenheit an. Früher kaufte man sich das Office-Paket im Laden, heute bietet Microsoft eine Möglichkeit die Produktpalette von Office für den Zeitraum der Nutzung zu abonnieren – das ist Office 365. In diesem Vortrag wird Ihnen erklärt was Office 365 beinhaltet, was die unterschiedlichen Leistungen sind und welche Alternativen es auf dem Markt noch gibt. Die Möglichkeiten mit Office 365 an mobilen Geräten zu arbeiten wird ebenfalls thematisiert. Außerdem wird auf die zentrale Ablage-Cloud „OneDrive" von Microsoft eingegangen und wie diese sich mit den Office-Produkten verknüpfen lässt, um Dokumente nicht mehr auf dem PC zwischenspeichern zu müssen, sondern direkt aus der Cloud heraus zu bearbeiten.

5002-21 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail-Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenschwer sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:

- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5003-21 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung

(Kostenfreie) Lern-Apps und Online-Anwendungen im Überblick

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff „Lern-App"? Welche Vorteile bieten Apps gegenüber analogen Lernmedien? Für wen sind welche digitalen Lernwerkzeuge geeignet? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Vokabeln und Mathe Lernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel, bei Bedarf wird ein Laptop von der VHS gestellt, dies jedoch bitte bei der Anmeldung vermerken. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5005-21 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber

Was ist zulässig, was nicht?

Im Beschäftigten-Verhältnis kommen zahllose Systeme wie E-Mail, Zeiterfassung, Projektmanagementsysteme zum Einsatz. Dabei werden Daten immer über die Art der erbrachten Arbeit erhoben und gespeichert. Nicht selten werden diese Daten auch zur Kontrolle und Steuerung von Beschäftigten missbraucht. Die neue EU Datenschutz-Grundverordnung setzt dabei nun strenge Maßstäbe.

Inhalte:

- Welche Daten dürfen zur Kontrolle genutzt werden?
- Dürfen meine E-Mails gelesen werden und welche Rechte habe ich als Beschäftigte/r dabei?
- Was ist bei der technischen Kontrolle überhaupt erlaubt?
- Welche Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein, damit eine technische Kontrollmaßnahme zulässig ist?

5007-21 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Smartphones, Apps und Datenschutz

Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu?

Ja, es ist nervig – nach dem Herunterladen und beim Installieren einer App werden zahlreiche Fragen gestellt. Das behindert das schnelle Nutzen des neuen Hilfsmittels. Der Datenschutz-Sinn, der dahintersteckt, steht im Zentrum des Vortrags. Alle Smartphones sind mächtige PCs mit einer Vielzahl an Funktionen, die durch Apps noch erweitert werden. Was sich im Hintergrund abspielt, ist vielen nicht bekannt. Dass dabei Geschäfte mit den personenbezogenen Daten gemacht werden, ist nicht immer transparent. Das neue EU-Datenschutzrecht erhöht die Pflichten der Programmierer/-innen und App-Verkäufer.

Inhalte:
- Was ist bei der Ersteinrichtung eines Smartphones zu beachten?
- Was ist bei der Installation einer neuen App wichtig?
- Was kann ich tun bzw. was habe ich davon, wenn meine Rechte verletzt werden?

5008-21 *Andreas Galatis*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?!
Möglichkeiten und Risiken des „Smart Home"

Das TV wird per Smartphone aktiviert, die Heizung regelt sich, wenn man das Fenster schließt, die Jalousien fahren herunter, wenn es zu heiß wird. Die Technologie, die das alles möglich macht, heißt ‚Smart Home'. Alle Geräte und Installationen sind miteinander verknüpft. Lampen und PC, Kühlschrank und Fernseher – alle bilden ein großes Netzwerk, das zentral über eine Software gesteuert wird. Dadurch können Vorgänge automatisch ablaufen und via Internet sogar aus der Ferne ausgelöst werden. Im Vortrag klären wir die Vorteile und zeigen Beispiele auf.

Inhalte:
- Welche Möglichkeiten gibt es auf dem Markt (bsp. für Lichtschalter, Heizungsregler inkl. Thermostate, Steckdosensteuerung, Musikwiedergabe)?
- Welche Systeme lassen sich wie kombinieren?
- Welche Risiken und Nachteile sind zu beachten?

5009-21 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **27. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Orientierungshilfe

PC & Laptop – Orientierungshilfe vor dem Kauf
Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich einen PC oder Laptop kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien sowie Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5012-21 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Windows 10 – Basics

Grundlagen: Computer und Internet
Unter dem Betriebssystem Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Lernen Sie Ihren Browser zu konfigurieren und die Google-Suche kennen.

Inhalte:
- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Das neue Startmenü verwenden, Apps und Programme starten
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-21 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Okt. – 23. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-23 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-25 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer
Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:
- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-21 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-23 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer
Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:
- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Der Kurs wird als Abend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-21 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5016-23 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 13. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grund-

kenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-21 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Okt. + 23. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5018-23 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen.

Inhalte:
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-21 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-23 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-25 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Tipps für den Alltag

Kleine Alltagshelfer für's Büro

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Handling des PCs werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5023-21 *Stefan Heinrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres PCs konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:
- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie sind meine Daten noch zu retten?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5024-21 *Daniel Polesciuc*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich
Aktiv im Alter

Datensicherung und -verwaltung zwischen verschiedenen Geräten

Wo sind nur meine Dateien?

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud? Haben Sie auch manchmal das Gefühl den Überblick über Ihre Dateien zu verlieren und fragen sich, wo hab' ich denn diese Datei nur gespeichert? Oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern

5025-21 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Internet

Internet – Einführung und Praxis

Nach einer kurzen theoretischen Einführung sammeln Sie praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten:
- Elektronische Post – E-Mail
- World Wide Web – Surfen im Internet
- Recherche mit Suchmaschinen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5040-21 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Microsoft Office 365 Professional Plus als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Office 365

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Sicher unterwegs im Internet

Datensicherheit und Datenschutz

Sicherheitsrisiken im Internet: Was ist dran, und wie begegnen wir den Risiken? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Programme und Verhaltensregeln zum Schutz Ihrer Daten kennen und einzusetzen.

Inhalte:

- Angriffspunkte und Schwachstellen
- Sicherheitsrisiken im World Wide Web
- Datenschutzeinstellungen
- Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser
- Einsatz von Security Software
- Datensicherheit in der Cloud
- Kryptografie
- Online-Banking

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5041-21 *Frank Thies*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Okt. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5041-23 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Hinweis: Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA? (Vortrag), 5003-21

Googeln – mal richtig!

Effiziente Recherchetechniken und alternative Suchmaschinen

Google ist die meist genutzte Suchmaschine – „Googeln" steht synonym für das Recherchieren im Internet. Doch wie funktioniert Google und welche Alternativen gibt es?

Inhalte:

- zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen
- effektive Recherchetechniken
- Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen
- weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Google-Diensten (Docs, Drive, Maps). Sie erhalten einen Überblick über die Vor- und Nachteile der sprachgesteuerten Internetsuche mit der Google-Sprachsteuerung und anderen Sprachassistenten (Alexa, Siri, Cortana), sowie der dazu passenden Hardware (Smart Home, HomePod, Echo Dot und Co.).

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5042-21 *Frank Thies*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Nov. + 25. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

eBay und eBay Kleinanzeigen

Kaufen und Verkaufen über eBay und eBay-Kleinanzeigen

Der Online-Handel mit eBay hat mit eBay-Kleinanzeigen eine weitere Handelsplattform bekommen. Lernen Sie die Unterschiede zwischen eBay und eBay-Kleinanzeigen kennen: An Auktionen teilnehmen, Mitbieten, Waren kaufen oder verkaufen oder kostenlose Kleinanzeigen aufgeben. Im Kurs erfahren Sie auf welche Punkte ein Verkäufer (auch gewerblich) achten muss, erhalten Tipps zur Optimierung Ihrer Verkaufsangebote (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) sowie zu Zahlungsmethoden (Überweisung, PayPal, ClickandBuy).

Das Veröffentlichen einer Auktion und einer Kleinanzeige kann geübt werden. Dazu bitte einen Artikel und eine Digitalkamera mitbringen.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet und Kenntnisse in der Browserbedienung

5045-21 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Nov. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Smartphones und Tablets

Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5059-21 *Daniel Polesciuc*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich
Aktiv im Alter

Smartphone Android I – Grundlagen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren, Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen und Features Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung.

5060-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-23 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-25 Nord *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

5060-27 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-29 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Hinweis: Smartphones, Apps und Datenschutz – Was sagt die EU Datenschutzverordnung dazu?
Vortrag siehe unter 5008-21

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5061-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-23 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-25 Nord *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

5061-27 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-29 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Hinweis: Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung
Vortrag siehe unter 5005-21

Sicherer werden im Umgang mit dem Android Smartphone – III

Übung macht den Meister!

Sie haben bereits die Android-Smartphone-Kurse (Grundlagen und/oder Apps) besucht, aber das Tempo war zu schnell oder es sind noch Fragen offen geblieben? Sie möchten das Erlernte üben und festigen, um sicherer und mutiger im Umgang mit Ihrem Smartphone zu werden? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick über die Themen des Grundlagen- und Apps-Kurses wird demokratisch entschieden, welche Bereiche noch einmal genauer betrachtet werden. Anschließend, sofern es die Zeit zulässt, besteht die Möglichkeit einer offenen Fragerunde.

Voraussetzung: Grundlagen und Apps für Smartphones mit Android
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5062-23 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5062-29 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone mit Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

Reiseführer, Landkarten, Lektüre, Kamera & Co. nehmen viel Platz in Ihrem Reisekoffer ein. Ihr Smartphone hingegen passt in jedes Handgepäck und deckt viele Funktionen genauso gut ab. Was sollten Sie jedoch beachten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfänglich nutzen möchten?

Inhalte:
- Roaming, Mobile Daten, Online- und Offline-Nutzung
- GPS, Karten und Kompass
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- E-Book-Reader und andere nützliche Apps

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone

5063-21 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.30 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Android-Tablet

Für alle, die ihr Tablet besser verstehen möchten

Lernen Sie Ihr Gerät zu bedienen und die wichtigsten Anwendungen zu nutzen. Außerdem lernen Sie Ihr Google-Konto und verschiedene Apps anzuwenden.

Inhalte:
- Einrichten und Einstellungen, Bedienung des Tablets
- Fingergesten und Steuerung
- Tastatur und Textverarbeitung
- Surfen im Internet, E-Mail
- Kontakte, Kalender und Notizen
- Fotos, Video und Musik
- Downloaden und Synchronisieren

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Android-Tablet
Bitte mitbringen: Ihr Android-Tablet, Ladekabel und ggfs. Benutzerhandbuch. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5086-21 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Textverarbeitung

Word 2016

Word 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche
- Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Sonderzeichen einfügen
- Listen und WordArt erstellen,
- Formen und Textfelder einfügen
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speichern, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5100-22 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Sep. – 12. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-26 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-28 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 11. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2016 I+II

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung.

Inhalte:
- neue Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5102-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Word 2016 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Grafiken, Tabellen und SmartArt
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine)
- Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5103-22 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Sep. – 26. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-24 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-26 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. – 27. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-28 *Eva-Hermine Duhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Lange Texte mit Word 2016

Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte:
- Dokument- und Formatvorlagen
- automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet!
Voraussetzung: Word I – Basiswissen für Anfänger/-innen und Word II – professionelle Textgestaltung bzw. vergleichbare Kenntnisse, Dateiverwaltung

5104-22 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5104-24 *Dr. Jürgen Riehl*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. + 10. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Word 2016 für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich fit für's Büro machen? Oder Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus, möchten aber effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5108-22 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Word 2016 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2016. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5110-22 *Jutta Marke*
Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Barrierefreie PDF-Dateien mit Word 2016

NEU im Programm

PDF-Dokumente gehören mittlerweile zum Büroalltag und zeichnen sich vor allem durch eine plattformunabhängige, stets identische Darstellung von Inhalten sowie durch Sicherheitseinstellungen aus. Durch kostenlose Lese-Software, wie den Adobe Reader, ist PDF ferner zum Standard für den Austausch elektronischer Dokumente geworden. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur verstehen
- PDF-Export aus Word
- PDF-Dateien vor dem Versand überprüfen

5112-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch noch den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 14).

Tabellenkalkulation

Excel 2016

Excel 2016 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Themen:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

5140-20 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. – 11. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-24 West *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. – 02. Okt., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-26 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-28 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Okt. – 24. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-30 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-32 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 21. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-34 West *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-36 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 04. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-38 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-40 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-42 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Jan. – 30. Jan., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 I+II

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte entsprechen denen der Bausteine Excel I und II.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

5141-20 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-22 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-24 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-26 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-28 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-30 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 II

Die Oberfläche von Windows bietet ein einheitliches Konzept für die Darstellung und Benutzung auf Mobiltelefonen, Tablets und Desktopcomputern. Auch die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Sie erinnert stark an das Aussehen von Windows und soll somit auch für Touchscreens geeignet sein. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern. Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Themen:
- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows Basiswissen, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel I bzw. vergleichbare Kenntnisse.

5142-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-22 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Sep. – 25. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-24 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-26 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Okt. – 07. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-28 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-30 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov. – 05. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-32 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez. – 18. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-34 West *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-36 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 II+III

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben.

Themen u.a.:
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Verwendung von Namen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Excel I

5143-20 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-22 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-24 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-26 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-28 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-30 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Themen:
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Mappen (4D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windowsanwendungen.
- Weitere Excel Funktionen z.B. SUMMEWENN; INDEX; VERGLEICH; ISTFEHLER

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-20 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-22 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-24 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-26 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Dez. – 19. Dez., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Excel 2016 – Pivot Tabellen

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

Themen u.a.:
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel Kenntnisse

5146-20 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-22 Nord *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-24 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Sollten Sie sich bei diesen Fragestellungen angesprochen fühlen, werden wir Ihnen auf dem Weg zu den Lösungen helfen.

Themen:
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel Kenntnisse, Grundlagen Pivot

5147-20 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-22 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2016 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und einfache Berechnungen und Funktionen sind Ihnen geläufig. Sie möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch bietet, um komplexe Probleme zu lösen, indem verschiedene Formeln und Funktionen kombiniert eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie man für die unterschiedlichsten Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.
- Verwendung der versch. Bezüge
- Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen
- Verkettungen der Funktionen aus den Kategorien Logik
- Statistikfunktionen
- Matrixfunktionen
- Datum und Zeit
- Textfunktionen
- Finanzmathematik (u.a. Zinsen, Abschreibung)
- Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Sehr gute Kenntnisse in Excel (s. Excel I Basiswissen; Excel II und Excel III) und in der Bedienung von Windows
Begleitmaterial ist bei der Kursleiterin für € 10 zu erhalten.

5148-20 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Excel 2016 – Formulare

Mit Excel können Sie Formulare nach eigenen Wünschen optimal erstellen und praxisorientiert gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen können, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und über Schaltflächen ausführen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

- Vorgehensweise bei der Erstellung eines Formulars
- Formulare erstellen und gestalten
- Tabellen mit Kommentaren, bedingter Formatierung und Gültigkeitsregeln versehen
- Formular optimieren und schützen
- Mustervorlagen
- Formulardaten eingeben und in eine separate Tabelle übertragen
- Makros ausführen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Gute Windows- und Excel II-Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 8,50 zu erhalten.

5149-20 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

Themen: Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern; einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln; Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen.

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.
Voraussetzung: Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse nicht erforderlich

5160-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-24 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I+II

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

Themen: Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern; einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln; Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen; Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden; eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden; Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden; Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und Benutzerdefinierten Dialog entwickeln; Programmierhilfen und Fehler behandeln.

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.
Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5162-20 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Sep. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-24 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-26 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-28 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Themen: Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden; Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend); eingebaute VB-Konstanten; eingebaute Dialogbox; benutzerdefinierter Dialog (Formular); Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I

5164-20 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel Spezial

● Add-Ins, Objekte und Tabellen

Interessent/innen mit guten Grundkenntnissen in VBA können im Rahmen dieses Kurses ein Add-In-Projekt erarbeiten. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Themen:

- Programmierung von Excel-Dialogen (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: Kurse Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5167-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III+IV

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit verbreitern und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen.

Themen:
- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Erforderliche Kenntnisse: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5170-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access 2016

Access I

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

5180-20 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-22 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access II

Fortgeschrittene Nutzer von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:
- Aufbau einer Datenbank
- Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen
- Operatoren und Funktionen
- Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access Spezial

Access 2016 SQL I–III

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Themen:
- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie werden einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL bekommen und die Sprache soweit erlernen, dass sie sie in Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Präsentation

PowerPoint 2016

PowerPoint 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte:

- einfache Präsentation erstellen
- Folientexte ansprechend gestalten
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern der Präsentation u.a. mit OneDrive

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5230-22 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Sep. + 25. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-24 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-26 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-28 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. + 15. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

PowerPoint 2016 I+II

Kompakt und Intensiv

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren. Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich darüber hinaus mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5231-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-24 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 22

PowerPoint 2016 II

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die zu präsentierenden Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Voraussetzung: PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5232-22 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-24 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Okt. – 24. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-26 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Dez. – 12. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-28 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Jan. – 29. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Bürokommunikation

Outlook 2016

Outlook 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5250-22 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-24 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-26 Nord *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2016 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

Sie möchten sich für den Büroalltag mit Outlook fit machen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5252-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5252-24 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 21. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5252-26 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

OneNote 2016

OneNote 2016

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. Sie finden alles zentral an einer Stelle wieder – in Ihrer persönlichen Wissensdokumentation. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-22 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Okt. + 16. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-24 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. + 25. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-26 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. + 16. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Office 2016

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger/innen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5272-20 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-24 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-26 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-28 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II

Aufbaukurs

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Word: Designs und Schnellformatvorlagen, Grafische Objekte und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagrammfunktion
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Kursinhalte Word und Excel sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5274-20 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-22 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-24 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5281-20 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

- optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-20 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildbearbeitung, Grafik

Bildbearbeitung

Affinity Photo I
Bildbearbeitung für Anfänger/-innen

Affinity Photo ist eine herausragende Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Insbesondere Fotografen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Der Affinity Photo-Desktop: Personas, Symbolleiste, Einrichtungsoptionen
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen strukturiert vornehmen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5304-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo I+II

Sie lernen, Fotos mit Affinity Photo umfassend zu bearbeiten und auszugeben, wie zum Beispiel optimiertes Bildmaterial für Websites, hochwertige Fotoprints oder ein Printlayout. Für optimale Ergebnisse ist insbesondere ein Grundverständnis rund um die Bildgröße, Bild-Neuberechnungen sowie die Druckauflösung entscheidend. Sie werden darüber hinaus u.a. kleinere Bildmontagen sowie ein Layout erstellen, bsp. einen Bucheinband.

Inhalte:
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, der Personas etc.
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Anpassungsebenen und Live-Filter
- Arbeiten mit unterschiedlichen Werkzeugen (Auswahl-, Pinsel-, Textwerkzeug etc.)
- Montage und Layouttechnik
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5305-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Affinity Photo II
Bildbearbeitung für Fortgeschrittene

NEU im Programm

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die Stärken und Alleinstellungsmerkmale von Affinity Photo können auch für Photoshop-Anwender/-innen interessant sein. Mit Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial kann im Photoshop-Format gespeichert werden; umgekehrt lassen sich mit Photoshop bearbeitete Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und weiter bearbeiten.

Inhalte:
- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makro-Funktionen u.v.m.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse.

5306-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildbearbeitung mit GIMP

Mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5307-22 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

mit Adobe Photoshop Elements

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien! Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte – Fotografie:
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Bildbearbeitung mit Potoshop Elements:
- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera

5309-22 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotobuch erstellen

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt. Ihr Vorteil: Kursteilnehmende erhalten einen CEWE-Gutschein im Wert von € 21,95 für ein Fotobuch.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5310-22 Nord *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Okt. + 31. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 65

5310-24 *Anja Peschke*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Grafisches Gestalten

Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Adobe Programmen Photoshop, InDesign und Illustrator kann man professionelle Ergebnisse erzielen, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5311-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotografieren in der Praxis

Unser ausführliches Kursangebot zu Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung finden Sie **ab Seite 74**

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder" der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige Programm bietet neben nutzerorientierten Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos und ist für Hobbyfotografen sowie für Bildbearbeitungs-Einsteiger/-innen sehr gut geeignet. Nutzen Sie Photoshop Elements, um Ihre Bilder im gedruckten Fotoalbum, als Wandschmuck oder in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co. zum Glänzen bringen.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche: Fotoeditor, Organizer, Videoeditor
- Grundlagenwissen (Ebenen, Masken), Arbeitsoberfläche (Werkzeuge), Bildmodus (RGB, CMYK)
- Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen (Freistellungswerkzeug, Schnellauswahlwerkzeug)
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung (Bereichsreparatur, Ausrichten, Augen-Werkzeug, Drehen, Beschneiden, Transformieren, Filter)
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast (Tonwertkorrektur, Farbkorrektur, Schärfen, Beleuchtung anpassen, Unscharf maskieren)

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5312-22 *Anja Peschke*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Sep. – 26. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5312-24 Nord *Anja Peschke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5312-26 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop Elements

Fotobearbeitung für Anfänger/-innen

Dieser Kurs behandelt die leistungsfähigen Bearbeitungswerkzeuge und intuitiven Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos.

Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Bildmodus (RGB, CMYK) und Dateiformat (jpeg, gif, raw)
- RAW-Entwicklung und Farbmanagement
- Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5313-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildoptimierung mit Lightroom

Sie möchten Ihre Fotos systematisch bearbeiten und verwalten? Adobe Lightroom Classic CC verfügt über zahlreiche Bearbeitungs- und Verwaltungsmöglichkeiten und ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5318-22 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5318-24 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lightroom Classic und Photoshop CC

Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierte/r Anfänger/-in und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Zunächst werden Grundkenntnisse vermittelt und die wichtigsten Fachbegriffe erklärt.

Inhalte:

- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera, Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Kennenlernen der Arbeitsoberflächen
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen/-innen
- Suchen mit Einstellungen, Schlagworten und Karte
- RAW-Entwicklung und Farbmanagement
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5319-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop CC I

Sie möchten in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC einsteigen und möchten das Beste aus Ihren Fotos herausholen? Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Navigation (Zoom, Lupe, Handwerkzeug)
- Bildausschnitte, Maße, Proportionen und Auflösung
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben (psd, jpg, tif, eps, png, pdf etc.)
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Freistellen, Retuschieren, Collage, Montage, Kopierstempel)
- Bildbereiche bearbeiten (Zauberstab, Schnellauswahl, Maskieren)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen (Pipette, Füllwerkzeug, Brushes)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5320-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. – 19. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5320-24 Nord *Artur Kazun*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 18. Dez., 6x**
Nordwestzentrum; € 195

Photoshop CC I+II

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate, Farbräume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck und Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5321-22 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5321-24 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop CC II

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie zum Beispiel ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Bildausgaben vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5322-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Einführung in die RAW-Fotografie

Die meisten Nutzer/-innen von Digitalkameras speichern die Aufnahmen im JPG-Format ab, weil es weniger Platz auf der Speicherkarte benötigt und die Bilder sich vermeintlich einfacher bearbeiten lassen. Der große Nachteil: Die tatsächlich mögliche Bildqualität geht verloren und verschlechtert sich zudem mit jedem Bearbeiten und Speichern der JPGs. Zeit zum Umsteigen auf RAW, dem elektronischen Negativ. Speicherkarten sind günstig und die RAW-Bildbearbeitung kann so einfach sein. Lernen Sie, wie das RAW-Format funktioniert und wie es in Photoshop oder Lightroom bearbeitet werden kann.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

5323-22 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Grafik, Gestaltung, Layout

InDesign CC I

Sie möchten sich mit dem Layout von mehrseitigen Dokumenten beschäftigen und möchten wissen, was es in Sachen Satz und Layout zu beachten gilt? Im Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Dabei üben Sie den Aufbau von Dokumenten, arbeiten mit Satz- und Layoutwerkzeugen und wenden effiziente Techniken für Ihre Layouts an. Zudem erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die für ein professionelles wie überzeugendes Layout von Text und Bild sorgen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- persönlichen Arbeitsbereichs einrichten
- Dokumente anlegen
- Arbeiten mit Formatvorlagen und Musterseiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Gestalten eines Faltblatts
- PDF-Dateiexport für den professionellen (Auflagen-)Druck

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5330-22 Nord *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 30. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 195

5330-24 *Sebastian Steinack*
So + Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
01. Dez. – 08. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign CC I+II

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5331-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5331-24 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

InDesign CC II

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen. Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die DTP-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten. Um ein Maximum an Lernerfolg zu gewährleisten, wird der Kurs auch den konkreten Bedarf der Kursteilnehmer/-innen berücksichtigen.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen, automatische Seitenzahlen einfügen
- Tabellen gestalten
- effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateiexport für den professionellen (Auflagen-) Druck sowie die Nutzung im Web und auf mobilen Endgeräten

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

5332-22 Nord *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5332-24 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Selfpublishing mit ePub

Sie möchten Ihr eigenes Buch publizieren, Texte für Onlinemagazine aufbereiten oder Präsentationen mit multimedialen Inhalten veröffentlichen? Als ePub lassen sich Dokumente für die bestmögliche Verwendung auf eBook-Readern und Tablet PCs vorbereiten. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Format ePub und lernen wie sie mit Adobe InDesign CC interaktive Dokumente erstellen, professionell gestalten und für Ihre ePublishing-Zwecke exportieren.

Inhalte:
- Cover-Design
- Erstellung eines eBook-Konzepts
- Aufbau und Vorbereitung von Adobe InDesign-Dokumenten
- Übernehmen von Formatierungen, Hyperlinks, Querverweisen, Fußnoten, Tabellen und einem Inhaltsverzeichnis
- Einbinden von Abbildungen
- Multi-Status-Objekte integrieren

5333-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Acrobat – PDF als Druckvorstufe

Auch im Printbereich hat das PDF-Dateiformat inzwischen eine starke Verbreitung gefunden und sein Leistungsumfang wächst ständig. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie PDF-Dateien für Ihre Zwecke einsetzen sowie optimal für die Druckvorstufe konfigurieren.

Inhalte:
- Einsatz von Acrobat (PDF-Writer/Distiller) im grafischen Bereich als Druckvorstufen
- PDF/X-3-Druckvorstufen, Standards und Spezifikationen
- Erzeugungsmethoden für prepress-optimierte PDF-Dateien (via PostScript und Distiller) oder aus verschiedenen Anwendungsprogrammen
- Möglichkeiten der Eingangs- und Qualitätskontrolle
- Farbmanagement, Schriften, Überfüllungen, Überdrucken, Softproofs
- Sicherheit

Voraussetzung: Acrobat-Grundkenntnisse und Erfahrungen mit Grafikprogrammen

5334-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen

Barrierefreiheit – was ist das? PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur

- PDF-Export aus Adobe InDesign
- überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC 3)

5335-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Illustrator CC I

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5336-22 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Illustrator CC I+II

Sie möchten einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen und haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial für Ihre Flyer, Präsentationen und Videos zurückgreifen zu müssen? Das Zeichenprogramm ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-, Web-Grafiken, Schriften und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate (eps, Drucken als digitale PostScriptDatei, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5337-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Illustrator CC II

Sie beherrschen die Grundfunktionen des Programms Adobe Illustrator CC und möchten für das professionelle Arbeiten weitere Fähigkeiten erwerben. Die Inhalte des Grundkurses werden vertieft.

Inhalte:
- Objektbearbeitung
- komplexe Formen zeichnen und editieren
- Farben definieren und editieren
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bitmap-Bilder importieren und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen

Voraussetzung: Illustrator-Grundkenntnisse

5338-22 *Tillman Suhr*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Creative Cloud-Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

Die Adobe Creative Cloud ist eine Sammlung von Design-, Grafik- und Produktionsprogrammen und ermöglicht die Lösung kreativer Aufgabenstellungen. Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop CC, InDesign CC, Illustrator CC, Bridge und Acrobat wird an Beispielen erarbeitet. Diese Bearbeitung beginnt mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in einem der Programme der Creative Cloud

5339-22 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 06. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator

NEU im Programm

für Anfänger/-innen

Sie möchten sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut machen? Im Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5340-22 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Printmedien mit Adobe CC professionell gestalten

InDesign und Photoshop

Sie suchen nach erweiterten Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial, möchten effiziente Werkzeuge für Ihre Layouts nutzen, sowie lernen, Bildmaterial zu optimieren und in Ihre Gestaltung einzubinden. Dieser Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o.a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte).

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungs-kenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Basis-Know-how für Photoshop, Bildmaterial optimieren und richtig ausgeben
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit InDesign erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Windows oder MAC-Kenntnisse, Datei- und Ordneroperationen im Explorer/Finder, Solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm
Unkostenbeitrag für das begleitende Skript, je Teilnehmer/-in: € 8

5341-22 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Unterwegs kreativ mit Adobe Mobile Apps

Adobe Capture, Photoshop Express und Photoshop Fix, Illustrator Draw

Kreativprojekte ausschließlich am heimischen Computer realisieren war gestern! Lassen Sie sich unterwegs von Farben, Formen und Inhalten inspirieren und nutzen Sie die mobilen Apps wie Adobe Capture, Photoshop Express oder Illustrator Draw um diese festzuhalten und zu bearbeiten. Mit Premiere Rush produzieren Sie beeindruckende Videos genau dort, wo Sie sich gerade aufhalten. Mit den Adobe Mobile Apps stehen Ihnen zahlreiche Werkzeuge zur Verfügung, mit denen Sie unterwegs auf Ihrem Smartphone oder Tablet einfach und schnell Content bearbeiten können.

Inhalte:
- Basiswissen über digitale Bildbearbeitung auf Tablet oder Smartphone
- Erlernen von verschiedenen Vorgehensweisen im Bereich der digitalen Bild- und Videobearbeitung, z.B. schnelles Retuschieren von Fotos und Produktion von Video-Teaser
- Einführung in Funktionsumfang und Nutzung

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5342-22 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Grafik-Design

Wege zur guten Gestaltung für Printmedien und das Web

Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.

5344-22 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Corporate Design

Workshop zu Gestaltungs- und Designgrundlagen

Corporate Design ist mehr als ein Logo. Es umfasst das komplette grafische Erscheinungsbild. Dazu gehören Typografie, Farbe, Formate und Bilder. Für jedes Unternehmen oder soziale Projekt ist es wichtig, ein eigenes unverkennbares, visuelles Auftreten zu entwickeln. In diesem Workshop lernen Sie die vielfältigen Gestaltungs- und Designgrundlagen durch Beispiele und Anwendungsaufgaben kennen.

Themen im Überblick:
- Was macht „gutes" Design aus?
- Elemente des Corporate Designs
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Überblick: Software zur digitalen Bearbeitung

Sie lernen „gutes" Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Unternehmen, Produkt oder soziale Projekt zu übertragen. Sie werden erste Schritte der Ideenfindung gehen, Skizzen und Entwürfe anfertigen. Ziel des Kurses ist es, eine individuelle Bildsprache zu entwickeln, welches in gängigen Printmedien zum Einsatz kommen kann.

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl (Bleistift, Fineliner, Marker)

5345-22 *Mikhail Svyatskiy*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Video, Animation

Premiere Elements

Videoschnitt für Anfänger/-innen

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren, Archivieren und Kopien für CD/DVD und Internet
- Präsentieren der fertigen Filme

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

5355-22 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Premiere Pro

Einführung in den digitalen Videoschnitt

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film „bauen", also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, einen Veranstaltungsteaser oder ein Videotutorial schneiden möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung und produzieren Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm.

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von Adobe Premiere Pro CC
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Verbindungskabel und Kopfhörer

5356-22 *N.N.*
Mo – Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Okt. – 30. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Premiere Pro + After Effects CC

NEU im Programm

für Anfänger/-innen

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Bildern Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte Adobe Premiere CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte Adobe After Effects CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel von Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5357-22 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Videos mit dem iPad produzieren

NEU im Programm

Um gute Video-Clips zu produzieren, braucht es nicht immer aufwändige Produktionstechnik. Im Kurs lernen Sie wie Sie mit dem iPad hochauflösende Videos erstellen können. Neben den wichtigsten Grundeinstellungen für einen brillanten Look beschäftigen Sie sich auch mit Optik, Effekten, Vertonung und Dramaturgie. Darüber hinaus werden die ersten Schritte im Videoschnitt mit Adobe Premiere Rush gemacht. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Produktionsgrundlagen von kleinen Filmen und deren Bearbeitung für die optimale Präsentation im Internet.

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5358-22 *Stefan Seibert*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erklärvideos selbst gemacht – Wie geht das?

Überblick und Einführung in die Konzeption und Produktion

Erklärvideos sind der Renner! Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Erklärvideo einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem iPad. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial in der gewünschten Animationstechnik an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling – Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material: Schiebetechnik, Stop-Motion, Animation
- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5359-22 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5359-24 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Adobe After Effects I

für Anfänger/-innen

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Videoaffinen ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5360-22 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Adobe After Effects II

für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben jedoch noch Fragen und möchten tiefer in die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms einsteigen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:
- Compositing
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil

5362-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Alternative für alle, die nicht bereit sind, in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln.

Für Bildbearbeitung, Illustration und Layout.

90 % Bildungsrabatt für vhs-Kursteilnehmer *

* Ersparnis bei Vorlage einer gültigen vhs-Kursteilnahmebescheinigung in Relation zum regulären Preis.

www.cobra-shop.de/corel
Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Blender 3D Modelling

NEU im Programm

Sie sind fasziniert davon Ihre Ideen in 3D umzusetzen und möchten virtuelle Szenen im dreidimensionalen Raum erstellen? Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen – im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Einsatz von Blender und beschäftigen sich mit Modellierung, Texturierung, Lighting, Rigging, Animation und Rendering.

Inhalte:
- Bedienobefläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5364-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

CAD

CAD im Bauwesen mit AutoCAD

Sie lernen, wie man effektiv und zeitsparend mit AutoCAD arbeiten kann. Es wird die Darstellung und Bearbeitung von Sanitärobjekten (als Module) und Hochbaugrundrissen am Bildschirm behandelt.

Ein Skript mit genauer Beschreibung der Arbeitsschritte ermöglicht den individuellen Lernfortschritt. Die relevanten Befehle und Optionen werden erläutert. Ein Skript (ca. € 20) kann im Kurs erworben werden.

5370-22 *Gabriele Poppe*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 19. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5370-24 *Gabriele Poppe*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Nov. – 05. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content und/oder einen Blog oder Vlog, bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Besonderheiten sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Schnupper-Nachmittag

NEU im Programm

Bloggen, Netzwerken, Social Media Marketing

Mit Vorträgen und Workshops geben wir Ihnen einen Überblick zum Angebotsbereich „Bloggen, Netzwerken, Social Media Marketing". Wir bieten aktuelle Themen, Austausch mit Gleichgesinnten und die Möglichkeit unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen zu lernen.

Das Programm wird unter vhs.frankfurt.de bekannt gegeben. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

5400-21 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)" des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten.

5444-21 *Tom Noeding; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bloggen und Selbstmarketing

Blogger/-in werden – Wie geht das?

Bloggen unter WordPress.org

Blogger/-innen werden vielfach Journalist/-innen gleichgestellt und berichten bspw. von Kunstausstellungen, rezensieren Bücher, empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/ zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine Einführung für Einsteiger/-innen in diesen Bereich des Web 2.0: Beiträge schreiben und Seiten anlegen, Kategorien und Schlagwörter verwalten, Kommentare, Bilder und Videos einbinden, Webdesign, einen Einblick in die Bloggerszene sowie praktische Tipps für das private Blog. Eingesetzt wird die eigene Schulungsumgebung der VHS.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail

5401-21 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-23 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-25 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Achtung, fertig, Blog!

Workshop: Mit WordPress.org den eignen Wunschblog erstellen

Blogs sind Ausdrucksmittel und faszinierendes Mysterium – zum Beispiel immer dann, wenn plötzlich 10.000 Fans den eigenen Blog lesen. Das passiert nicht über Nacht und auch nicht von selbst. Versuchen Sie sich daran und werden Sie selbst zum/zur Blogger/-in!

Für den Workshop steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung. Grundlage für Ihren eigenen Blog ist die Content-Management-Software WordPress:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Artikel und Menü
- Einbinden von Bildern
- Plugins, Datensicherung, Impressum
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-21 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5402-23 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Blog-Werkstatt für Fortgeschrittene

Bloggen mit WordPress.org

Sie haben am Basis-Workshop „Achtung, fertig, Blog!" teilgenommen und möchten Ihren Blog weiterentwickeln? In diesem Kurs bauen wir auf Ihrer Vorerfahrung auf. Der Workshop vermittelt weitere Tipps und Tricks, beantwortet Ihre weiterführenden Fragen und gibt wertvolles Feedback. Sie erhalten die Chance, sich als Blogger/-in unter Anleitung der Kursleiterin und Gleichgesinnten schneller weiterzuentwickeln. Kurz gesagt: Sie möchten Ihre Zielgruppe begeistern? Wir unterstützen Sie und optimieren Ihren Blog!

Voraussetzung: Eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-21 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5403-23 *Anja Zörner*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Kreatives Schreiben für Blogger/-innen

Texte sollen begeistern! Schreiben soll Spaß machen: Ihnen und Ihren Leser/-innen! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Online-Textens und erhalten Tipps und Tricks, um Ansprache und Textqualität für Ihre Zielgruppen zu steigern. Um „gut" zu schreiben, braucht es allerdings viel Übung. Dieser Kurs bietet Ihnen Zeit und einen geschützten Raum, um das Schreiben für Blogs kreativ(er) anzugehen. Lassen Sie sich darauf ein, sich im Texten auszuprobieren, mit Wörtern zu spielen und mit Buchstaben zu jonglieren. Ziel ist es, den eigenen Stil aufzuspüren und weiterzuentwickeln.

Voraussetzung: idealerweise Erfahrung mit einem Blog oder einer Website, Freude am Schreiben

5404-21 *Anja Zörner*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Dez. – 17. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Besser Bloggen mit WordPress.org

Workshop zur Optimierung Ihres WordPress-Blogs

Ob Reisen, politische oder Lifestyle-Themen – Sie bloggen bereits mit WordPress und möchten Ihren Blog optimieren und professionalisieren?

Inhalte:

- Ihr Blog: Ziel, Zielgruppe, Strategie, Funktion
- Content-Produktion: Textwerkstatt und Apps für die Bildbearbeitung
- WordPress: Blog-Design, Plugins, SEO, Backups
- Blogger-Relations: Erfolgreich Kooperationen gestalten
- Gesellschaftliche Bezüge: Trends und medienpolitische Entwicklungen

Der Bildungsurlaub kombiniert theoretische und praktische Anteile und wird von einem Kursleiter-/innen-Team geleitet. Sie als Teilnehmer/-in profitieren von den unterschiedlichen professionellen Hintergründen der Kursleiter/-innen und der individuellen Betreuung.

Voraussetzung: Erfahrungen mit WordPress, eigener Blog
Kursleiter/-innen-Team: Carolyn Krüger, Anja Zörner, Dr. Jürgen Fenn, Sabine Posniak

5405-21 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 17.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen.

Inhalte:

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem eigenen Blog

5406-21 *Barbara Riedel*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5406-23 *Anja Zörner*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 22. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Onlineshop: Ja? Nein? Vielleicht?

Orientierungshilfe für WordPress-User

Onlineshops sind praktisch: Umsatz generiert sich im besten Fall von selbst, oder? Spielen Sie mit dem Gedanken Ihre Produkte künftig über einen Onlineshop exklusiv bzw. ergänzend zu Ihrem Ladengeschäft anzubieten? Oder stecken Sie schon mitten im Aufbau? In diesem Kurs erhalten Sie einen grundlegenden Überblick zu den relevanten Themen des Shop-Aufbaus. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag kein eigener Shop eingerichtet werden kann. Dieser Kurs dient als nützliche Orientierungshilfe, um im Vorfeld Aufwand und Kosten besser abschätzen zu können.
Voraussetzung: Eigenes Produkt (physisch, digital), aber keine Dienstleistung

5407-21 *Anja Zörner*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Erfolgreiches Marketing mit E-Mail und Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden und Partner ansprechen und informieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den

technischen Möglichkeiten. Das Seminar widmet sich ebenfalls den rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie dem sinnvollen Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem PC, Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5408-21 *Katja Evertz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fit für die DSGVO

Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die sogenannte DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreibern/-innen und Bloggern/-innen für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins als Antworten sind wie Pilze aus dem Boden gesprossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5409-21 *Barbara Riedel*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Google My Business

Das eigene Unternehmensprofil in der Google-Suche optimieren

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Die Themen im Einzelnen:
- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

Bitte mitbringen: Smartphone inkl. Ladekabel

5410-21 *Ulla Schmitz; Andreas Mann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit Xing

Über 15 Millionen Menschen nutzen Xing im deutschsprachigen Raum. Insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) und Selbstständige ist die Business-Plattform ein sinnvolles Werkzeug, um beispielsweise einen neuen Job, Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. In diesem Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr eigenes Xing-Profil erstellen bzw. optimieren und dieses professionell nutzen können, um Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen und sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen. Sie erfahren außerdem, wie Sie die Qualität Ihres Netzwerkes beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll schützen können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5411-21 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 500 Millionen Nutzern ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5412-21 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media Marketing

Social Media Basics – In zwei Tagen fit für Facebook & Co.

Crashkurs für Social Media Einsteiger/-innen

Facebook, Twitter, Instagram und Co. sind in aller Munde. Doch wie kann man Social Media privat und beruflich nutzen? Welches Netzwerk eignet sich für welchen Zweck? Welche Inhalte funktionieren und warum? Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Plattformen und Anwendungen vertraut. Danach können Sie die Bedeutung von Social Media für sich persönlich besser einschätzen und wissen, was für Ihre eigenen Projekte sinnvoll ist. Der Kurs richtet sich an Menschen mit keiner oder nur geringer Social-Media-Erfahrung, die sich einen soliden und aktuellen Überblick verschaffen wollen. Und auch, wenn Sie noch keine oder nur verwaiste oder gerade erst eröffnete Profile haben, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden ein Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-21 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5415-23 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildungsurlaub: Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5416-21 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5416-23 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat Frühjahr 2020

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM ist der Berufsverband der Social Media Professionals in Deutschland. Er vertritt die Interessen von Community- und Social Media Managern, Social Media Beratern und Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die ihre Vermarktung in Social Media professionalisieren möchten.

Inhalte und Termine
Der Lehrgang besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen:

- **Modul 1:** Social Media Marketing – Strategie
- **Modul 2:** Social Media Recht
- **Modul 3:** Social Media Management und Content-Produktion
- **Modul 4:** Community Management
- **Modul 5:** Prüfungstraining

Sie haben Interesse am prüfungsvorbereitenden Lehrgang sowie am Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)", aber in Ihrer Berufspraxis spielen derzeit die Betreuung und Pflege von Social Media-Kanälen noch keine Rolle? Sprechen Sie uns in der Beratung gerne darauf an, wir bieten Ihnen ein Kursangebot, das sich für Social Media-Anfänger/-innen im beruflichen Kontext als Lehrgangsvorbereitung optimal eignet.

Unsere Kursleitenden

Tom Noeding arbeitet als Social Media Koordinator für einen internationalen Elektronikkonzern und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Noeding ist Mitbegründer des BVCM e.V. und dort auch als Prüfer tätig.

Christian Korte M.A. ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen
Aufgrund der Zulassungsvoraussetzung für die BVCM-Prüfung sowie der Komplexität des Themas empfehlen wir:

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen und hohes Interesse an strategischen Fragestellungen der Kommunikation
- sichere PC-Kenntnisse

Kosten
€ 600 (Ratenzahlung möglich)
Keine Ermäßigung.

Zusatzkosten: Lehrwerk ca. € 35

Ort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Beratung und Anmeldung
Die Anmeldung zum Lehrgang ist nur nach einer vorherigen Beratung möglich:
Susanne Fränznick, Telefon 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Kostenloser Infoabend
Fr, 31. Jan. 2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung unter Buchungsnr. 5444-21

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungsgebühr
€ 499

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter
Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung
Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Social Media Marketing

Intensivkurs am Wochenende

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung oder Optimierung einer Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5416-25 *Armin Gemmer*
Fr – So, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Nov. – 01. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer/innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:

- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-)Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5417-21 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5417-23 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Unterwegs als Social Media Native

Seit nun über 10 Jahren bin ich aktiv im Social Media Business tätig und somit in die Influencer Welt reingewachsen. Dass ich nun meine Erfahrungen an der VHS weitergeben kann, ist eine große Freude für mich.

Als Influencerin und Betriebswirtin kann ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse Wissen, sowohl aus der Welt des Social Media Nutzers, als auch aus der Welt der Unternehmen vermitteln.

Mir ist es wichtig das authentische Social Media Erlebnis zu wahren und das Auftreten eines jeden Business als Bereicherung für den Nutzer zu gestalten. Mit meinen Kursen „Social Media Content mit dem Smartphone erstellen – Foto- und Filmwerkstatt" und „Instagram für's Business" ist auch den Kursteilnehmenden genau das auf der momentan wohl beliebtesten Plattform möglich.

Ihre Sofia Martinez-Bretschneider

Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 700 Mio. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:

- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5418-21 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Sep. + 04. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5418-23 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram für's Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Reichweite durch „gute" Posts: Wie erstelle ich Posts und konfiguriere sie „Algorithmustauglich"?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5419-21 *Sofia Martinez-Bretschneider*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
01. Nov. + 02. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Pinterest für's Business

Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop:

- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- SEO für Pinterest

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5420-21 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Sie nutzen aktiv das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke? Sie posten Bilder, Texte, laden Videos hoch und verlinken Ihre Beiträge mit denen anderer. Sie betreiben einen Blog, eine Webseite oder betreuen die Internetpräsenz Ihres Arbeitsgebers? Doch kennen Sie auch die aktuelle Gesetzeslage für diese Aktivitäten? Was ist erlaubt bei der Nutzung von Daten/Materialien Dritter, was darf kopiert, was heruntergeladen, was wie geteilt werden?

Inhalte:

- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5422-21 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Influencer-Marketing

Chancen und Möglichkeiten in der Zusammenarbeit mit Bloggern/-innen

Die digitale Entwicklung birgt für den Einzelhandel, wie für kleine und mittelständische Unternehmen neue Herausforderungen und Chancen, denn der Einfluss von Social Media wächst rasant: Niemand erreicht seine Kunden/-innen so direkt, persönlich und authentisch wie Influencer. Daher dreht sich in diesem Seminar alles um Chancen/Möglichkeiten einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit Bloggern/-innen bzw. Influencern. Wir klären, welche Arten der Kooperation es gibt und welche/r Blogger/-in zu Ihrem Unternehmen passen könnte. Sie profitieren von Praxisbeispielen und dem gemeinsamen Austausch. Wir erarbeiten einen praktischen Leitfaden zur Zusammenarbeit mit Blogger/-innen. Der Kurs wird von einer professionellen Bloggerin geleitet.

Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5425-21 *Sabine Posniak*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Social Media Analytics und Monitoring

Wie messe ich den Erfolg meiner Social Media Strategie?

Social Media ist zum festen Bestandteil jeder Marketingstrategie geworden. Von Facebook über Twitter bis Instagram – mit der richtigen Vorgehensweise können neben Unternehmern, auch Freiberufler und Existenzgründer neue Kunden gewinnen und binden. Um längerfristig erfolgreich zu sein, müssen Fragen wie: Was machen meine Wettbewerber? Wie entwickelt sich der Markt? Wie bewerten die Kunden unsere Produkte? Oder wo und wie reden die Kunden über uns? regelmäßig in die Betrachtungen miteinbezogen werden. Die grundlegende Basis jeglicher Analysen und Erfolgsmessungen sind jedoch Ihre Ziele und Strategien, die es in einem ersten Schritt zu identifizieren gilt. Unter fachlicher Anleitung setzen Sie ein eigenes Monitoring für Ihre Bedürfnisse, Ziele und Fragestellungen auf, welches Sie nach dem Workshop weiter nutzen können.

Voraussetzung: (Fortgeschrittene) Erfahrungen im Umgang mit Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5426-21 *Stefan Evertz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Redaktion, Tools und Content

Content-Marketing und Storytelling

Google und Facebook haben neue Regeln. Nur Webseiten und Profile, die individuellen und aktuellen Content haben, werden von Suchmaschinen gut bewertet und hoch gelistet. Nur gute Inhalte werden verlinkt, geteilt und weiterempfohlen.

Sie lernen in diesem Kurs,

- wie man die Themenfindung organisiert,
- daraus eine eigene Content-Strategie ableitet
- und einen konkreten Themen- und Redaktionsplan entwickelt.

Storytelling in der Unternehmenskommunikation ist sozusagen die hohe Kunst des Content-Marketings. Spannende Geschichten fördern den Austausch und Dialoge mit Freunden, Followern und Kunden: Best Praxis, Bausteine, Suchen, Aufspüren und Entwickeln, Mustervorlagen, Kreativitätstechniken, Denkblockaden, Erzählformen, Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung.

5430-21 *Armin Gemmer*
Fr – So, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 19. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Bildungsurlaub: Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes. Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Bildungsurlaub gibt viel Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-21 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5431-23 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Texten für Internet und Social Media

Intensivkurs am Wochenende

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

5431-25 *Armin Gemmer*
Fr – So, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Okt. – 20. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Social Media Content mit dem Smartphone erstellen

Foto- und Filmwerkstatt

Social Media Strategien drauf, und nun? Welchen Content wollen Sie pflegen, wenn Sie gar nicht erst posten, weil die Entwicklung und Umsetzung den zeitlichen Rahmen vermeintlich zu sprengen droht? Dieser Kurs zeigt Ihnen, dass das nicht passieren muss. Sie erhalten anhand von praktischen Beispielen grundlegende Kenntnisse, wie man eine Story entwickelt und mit dem Smartphone festhält. Was ist bei Smartphone Fotografie zu beachten? Wie kann man das Beste aus seinem Handy rausholen, um qualitativ hochwertigen Content auf eigene Faust mit einfachen Mitteln zu erstellen? Das alles verrate ich Ihnen in meinem Kurs. Anschließend ist es Ihnen möglich, sowohl Foto als auch Film passend für Ihre Social Media Präsenz zu erstellen und zu bearbeiten.

Voraussetzung: 12 Megapixel Smartphone Kamera und mind. 1 GB freien Speicherplatz

5433-21 *Sofia Martinez-Bretschneider*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov. – 04. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5433-23 *Sofia Martinez-Bretschneider*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:
- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5436-21 BU *Ulla Schmitz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 270

Webdesign und Webentwicklung

Digitale Öffentlichkeitsarbeit für Non-Profit-Organisationen

Content-Strategien für Ihre Web- und Facebook-Site

Um mehr User in Fans, Mitglieder/-innen oder Spender/-innen zu verwandeln, benötigen Sie kreatives und technisches Verständnis. Beides fördert und lehrt dieser Workshop. Guter Content informiert in leicht verständlicher Sprache, wird kontinuierlich betreut und baut aufeinander auf. Je gezielter das Vorgehen, desto schneller stellen sich Erfolge ein. In der Gruppe erarbeiten Sie erste Ansätze Ihrer persönlichen Content-Strategie, um die Online Performance Ihrer Web- und Facebook-Site zu steigern.

Inhalte:
- Optimierungsansätze für Ihre Content-Arbeit
- Usability, SEO
- Storytelling, Content-Strategie

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Computer und Internet, Web- und idealerweise eine Facebook-Präsenz

5437-21 *Anja Zörner*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5437-22 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Der Social Media Werkzeugkasten

Social Media besser nutzen mit (teils kostenlosen) Tools

Egal, ob Monitoring, Analytics oder Social Media Management – Tools helfen Ihnen bei der Arbeit im Social Media Kontext. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Tools, konkrete Ansätze und Anregungen, wie Sie mit einzelnen (zumindest teilweise kostenlosen) Tools Ihre eigene Arbeit im Social Web erleichtern können. In diesem Kurs steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund: Es geht um Ihre konkreten Fragen, um die Erfahrungen und Tipps der Teilnehmenden.

Themen:
- Impulse zur Einführung
- Tipps und Tool-Vorstellungen u.a. für Facebook, Twitter und Instagram
- Erfahrungsaustausch
- Befüllen eines individuellen Werkzeugkastens

Voraussetzung: erste Erfahrungen im Einsatz von Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5439-21 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. Dez. + 14. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Webseiten selbst gestalten

Sie möchten in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen? Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten.

Themen: Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten für das Internet.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5450-22 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5450-24 *Claus Grund*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez. – 11. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5450-26 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Webseiten-Gestaltung mit HTML und CSS

für Anfänger/-innen

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) gehören nach wie vor zu den wichtigsten Sprachen des Internets und sind weiterhin der Einstieg in die Welt der Webprogrammierung. Auch wenn es heutzutage schon hervorragende Editoren wie Dreamweaver gibt, lohnt es sich immer noch, HTML und CSS zu beherrschen. Kleine Änderungen sind so viel schneller durchführbar. Der Code wird sauberer und W3C (World Wide Web Consortium) konform.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5451-22 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. – 12. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Einführung in HTML und CSS

Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Sie möchten nicht eine Seite mit fünf Klicks von der Stange erstellen, sondern die volle Kontrolle über Ihre Seite haben? Dann sind Sie hier richtig!

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5452-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erste Webseite mit WordPress

Sie möchten Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress erstellen und haben keine Erfahrung im Erstellen von Webseiten. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ziel ist es eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:
- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plugins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5460-22 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Okt. – 13. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Business-Website für Selbstständige

mit WordPress selbst erstellen

Ist es möglich in nur drei Tagen eine Business-Website zu erstellen? Wir verfolgen gemeinsam dieses Ziel! Wer nicht online wirbt, wird nicht gefunden. Ergo: Wer online präsent ist, wird besser gefunden. Beginnen Sie frühzeitig damit sich über die Website-Struktur Gedanken zu machen und Texte und Bilder zu sammeln. Davon werden Sie im Kurs profitieren. Dieser Workshop verfolgt das Ziel Sie bei der Erstellung einer Website mit WordPress.org individuell zeit- und zielorientiert zu unterstützen. Eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS steht zusätzlich zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Recherche von Webhosting-Anbietern im Vorfeld

5461-22 *Anja Zörner*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
29. Nov. – 01. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Webseiten erstellen

HTML, CSS und WordPress

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen. Wir erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS, Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress Themes nach Wunsch anpassen und mit Plugins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:
- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Webseiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5462-22 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5462-24 Nord BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5462-26 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5462-28 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress

Webseiten-Content-Management-System

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse. Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten, HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

5464-22 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5464-24 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

WordPress – Webseiten erstellen

Kompakt und Intensiv

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plugins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten. HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

5466-22 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5466-24 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress – Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre WordPress-Seite ändern und die vorgefertigten Templates sehen nie so aus, wie man sie gerne haben möchte. Lernen Sie mit Hilfe von HTML-, CSS und evtl. JavaScript Ihr WordPress anzupassen. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:
- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plugins/Widgets für Wordpress anpassen, Plugin-empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: Eigene Wordpress-Seite und HTML-Grundkenntnisse

5468-22 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Typo3 für Redakteurinnen und Redakteure

NEU im Programm

Einführung

Typo3 ist ein führendes Content Mangement System (CMS). Typo 3 Redakteure sind Anwender, die bei einem vorgegebenen Typo3 System Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:
- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3, Überblick über Typo3 Module
- Seiten- und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor
- Einbinden von Ressourcen (Grafik, Dokumente ...)
- Konfiguration

Voraussetzung: Windows- und Internet-Kenntnisse

5472-22 *Joachim Seiter*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Dynamische Webprogrammierung mit JavaScript

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache fürs Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte: Grundlegende Sprachkonzepte, JavaScript Objekte, Event – Handler, und einiges mehr

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5473-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Programmieren

Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:
- Editoren/Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5474-22 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

Suchmaschinenoptimierung

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist sowohl für Webdesigner/-innen und Programmierer/-innen geeignet, als auch für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten. Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5495-22 *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5495-24 Nord *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 70

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Jan. + 05. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

5504-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Sep. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-24 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Windows PowerShell – Eine Einführung

NEU im Programm

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

5508-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-20 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Python

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5512-22 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-24 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Okt. – 02. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

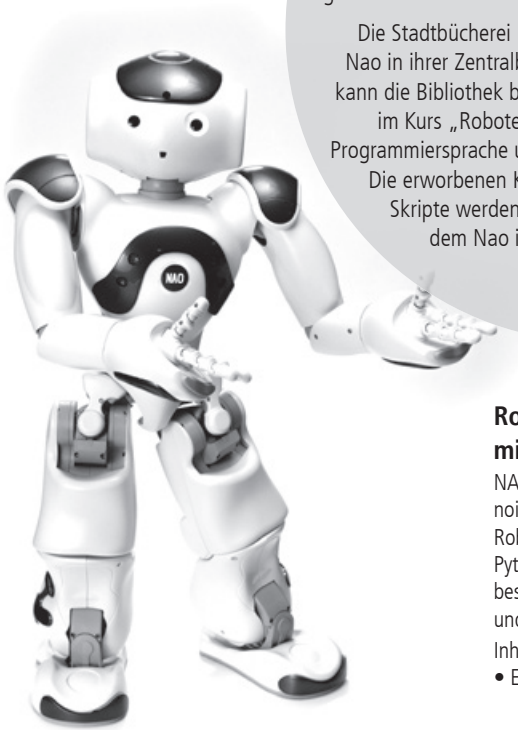
5512-26 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Programmieren mit dem Nao

in Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt

Der Nao ist ein humanoider Roboter. Er kann sich frei bewegen, den Weg weisen und findet Antworten auf jede Menge Fragen. Der kleine Kerl mit den Kulleraugen hat einen großen Funktionsumfang und ist individuell zu programmieren.

Die Stadtbücherei Frankfurt hat seit August 2019 einen Nao in ihrer Zentralbibliothek. Wer ihn kennen lernen will, kann die Bibliothek besuchen. Wer ihn steuern möchte, lernt im Kurs „Roboterprogrammierung mit Python" die Programmiersprache und erfährt, was der Roboter alles kann. Die erworbenen Kenntnisse sowie die geschriebenen Skripte werden natürlich zum Abschluss live mit dem Nao in der Stadtbücherei erprobt.



Roboterprogrammierung mit Python

NEU im Programm

NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBanks Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-22 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5513-24 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5516-20 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder

– über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

5525-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server

NEU im Programm

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokument-, Wiki- oder Bildbibliotheken, allgemeine benutzerdefinierte Listen wie Ankündigungs- und Aufgabenlisten, Kalender, Diskussionsforen ...

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5540-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Rhetorik, Kommunikation

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative. Themen sind Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-20 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5546-22 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Themen sind Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5547-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert
Zusatzkosten: € 10 bzw. € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

5550-20 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

5550-22 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

5550-24 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.00 – 16.45 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 2

Der Ton macht die Musik

NEU im Programm

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Bequeme Kleidung empfehlenswert
Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung

5550-26 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
13. Sep. + 14. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-22 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
12. Okt. + 13. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

5551-24 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
25. Jan. + 26. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback. All dies nach wie vor in dynamischer Atmosphäre und mit Freude an der Sache.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bsp. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-26 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
30. Nov. + 01. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Dirty Tricks der Rhetorik

Angriffe kontern und Gesprächsfallen meiden

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache, um das Gegenüber mit kommunikativen Tricks zu überrumpeln. Im Berufsalltag sind diese Methoden an der Tagesordnung, nicht nur in Verkaufsverhandlungen oder bei der Personalführung. Je besser Sie mit diesen oft skrupellosen Taktiken vertraut sind, umso wirksamer können Sie sie abwehren. Lernen Sie Strategien im Umgang mit schwierigen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Sie lernen die psychologischen Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik kennen und wissen, wie Sie berufliche und private Manipulationsversuche erkennen und sich vor ihnen schützen.

Themen:
- Faire und unfaire Kommunikation
- Raffinessen aus der Formulierungsküche
- Nonverbale Strategien der Körpersprache
- Manipulationstechniken und Bluffs
- Typische Argumentationsfallen
- Effektive Abwehrstrategien

5552-20 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-22 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-24 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Nov. – 28. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-26 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Jan. + 05. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-28 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Jan. – 16. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Dirty Tricks der Rhetorik II

So funktioniert die Sprache der Macht

NEU im Programm

Vielleicht haben Sie im Kurs „Dirty Tricks der Rhetorik" schon gelernt, wie Manipulation entsteht und wie man sie abwehrt. Im Fortsetzungskurs besprechen wir wissenschaftlich fundiert und sehr praxisnah, wie Sie mit sauberen Mitteln überzeugen – natürlich wieder mit vielen Übungen. Erfahren Sie, nach welchen Regeln und Gesetzen die Sprache der Macht funktioniert und üben Sie, in Präsentationen und Gesprächen die maximale Wirkung zu erzielen, ohne Bluffs einzusetzen. Mit emotionaler Rhetorik erreichen Sie diejenigen Teile des Gehirns, in dem die Entscheidungen getroffen werden. Begehen Sie nicht den Fehler, durch eine rein rationale Argumentation für die Datenablage im Kopf zu sprechen, oder sich mit ach-so-tollen Verkäufertricks zu blamieren. Machtspiele im Büro nerven, aber es gibt Rezepte gegen toxische Kolleginnen und Kollegen sowie narzisstische Führungskräfte. Teil I bot Ihnen einen Überblick, wie Profis manipulieren. In Teil II liegt der Fokus auf den „guten Techniken" der Rhetorik und bietet noch mehr Tipps und Tricks gegen Nervensägen aller Art. Auch ohne Vorkenntnisse zu besuchen.

5553-20 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

Themen:
- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

5554-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Manipulative Rhetorik und geeignete Gegenmittel

Souveräne Kommunikation für den Beruf

Sind Sie in der Lage, Vorgesetzte und Ihr Team von Ihren Botschaften zu überzeugen – egal in welcher Position? Ihre Karriere hängt von Ihren kommunikativen Fähigkeiten in diesem Bereich ab. Unsere Arbeitswelt ist zunehmend von Stress und geteilter Aufmerksamkeit geprägt. Die Fähigkeit, Menschen nachhaltig zu überzeugen wird immer wichtiger. Am Ende des Seminars werden Sie wissen, wie Sie Überzeugungstechniken ethisch sauber einsetzen können und Manipulationsversuche abwehren. Gewinnen Sie einen soliden Überblick über psychologische Grundprinzipien der Überzeugung, die im Unternehmenskontext sofort anwendbar sind. Nehmen Sie praxistaugliche Techniken mit in Ihren Alltag, die Sie vor unethischen Angriffen schützen werden. Schärfen Sie Ihr Feingefühl im Umgang mit verbalen und nonverbalen Überzeugungsstrategien: Einige der vorgestellten Methoden, gegen die Sie sich schützen können, sind heute in den Bereichen Militär, strategischer Vertrieb, internationale Lobbyarbeit und bei Geheimdiensten gelebte Praxis. Interaktive Kurzübungen in Kleingruppen und im Zweiergespräch sorgen für eine lebendige Atmosphäre.

5555-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5555-22 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Dez. + 15. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen? Gute Rhetorik kann so einfach sein! Wir vermitteln Ihnen solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung.

Themen:

- Basis-Handwerkszeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten
- Fortgeschrittene Taktiken für öffentliche Diskussionen
- Schwierige (Team-)Gespräche, Verhandlungen unter Druck
- Manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

Am Ende des Seminars können Sie sowohl typische Situationen, als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5556-20 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. Okt. – 25. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5556-22 BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Kommunikation

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

Mit Videofeedback
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5558-20 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:

- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5559-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5560-20 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5560-22 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:

- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-20 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der „Wertschätzenden Kommunikation" (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.

- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5562-22 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-24 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● Aufbaukurs

Unsere Arbeitswelt und unser Privatleben werden in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Gegenüber, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten Ihre Grundkenntnisse der Wertschätzenden Kommunikation vertiefen? Was auf den ersten Blick einfach erscheint, ist in der Praxis nicht so leicht umzusetzen. Übung und Aufmerksamkeit sind gefragt, um wirklich empathische Gespräche zu führen. Wir vertiefen mit Ihnen diese wirksame Kommunikationsmethode und üben anhand von Praxisbeispielen die praktische Umsetzung. Dies ist für alle jene gedacht, die den Grundkurs besucht haben oder die Vorkenntnisse der Methode haben.

Themen:
- Praktische Umsetzung der 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)
- Die vier Wahlmöglichkeiten des Hörens
- Effektiv kommunizieren: Umgang mit Vorwürfen und Angriffen
- Vertiefung der Empathie – im Büro oder in der Familie
- Wertschätzendes Unterbrechen von Gesprächen
- Wertschätzendes Delegieren
- Rollenspiele und viel praxisbezogenes Üben

5562-26 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-20 BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 44

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5564-20 BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5564-22 BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Dez. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Professionelle Gesprächsführung

Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch", wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen", damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

5565-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Karrierecoaching

Gespräche führen – berufliche Beziehungen gestalten

Es sind vielfach Fähigkeiten der Beziehungsgestaltung sowie der Kommunikation, die entscheidend sind, berufliche Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich überzeugend positionieren, eigene Interessen und Kompetenzen gut zu kommunizieren wissen, punkten Sie in bestehenden Arbeitsverhältnissen wie bei beruflicher Neuorientierung. Das Wochenende gibt Ihnen Raum, anstehende Gesprächs- und Kontaktsituationen mit Methoden des Systemischen Coachings zu beleuchten, effektive Tools auszuprobieren und für sich zu nutzen. Die Teilnehmergruppe dient Ihnen als Übungsfeld, ermöglicht Perspektivwechsel sowie konstruktives Feedback. Dabei aktivieren Sie Ihre individuellen kommunikativen Stärken und erfahren, wie Sie zusätzlich überzeugen und Sympathien erreichen können

5566-20 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
22. Nov. – 24. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Storytelling

Botschaften vermitteln mit Geschichten

Das Gehirn liebt Geschichten! Während bei den meisten Präsentationen die Folien nur so vorbeirauschen, bleiben mit guten Stories die Inhalte haften, wenn sie nicht nur als schlichte Daten genannt, sondern in einen Sinnzusammenhang gestellt werden. Eine zen-

trale Rolle spielen bei guten Storytellern geistreiche Anekdoten und lebhafte Metaphern, um die Botschaft unwiderstehlich an den Mann und an die Frau zu bringen. Lernen Sie praxisnah, Ihre Persönlichkeit mit der richtigen Geschichte gut zu präsentieren, eine Lösung zu verkaufen oder Ihr Team zu motivieren.

Themen:
- Klare Metaphern für klare Botschaften
- Die eigene Persönlichkeit im rechten Licht
- Einprägsame Bilder und Analogien
- Anekdoten und Parabeln für jeden Zweck
- Erzählen mit Spannungsbogen

5568-20 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konfliktmanagement

Vermittelnde Gesprächsführung

Die Aufgabe, mit zwei unterschiedlichen Konfliktpartnern konstruktive Lösungen zu erarbeiten, stellt die Vermittler vor besondere Herausforderungen: einerseits erfordert sie eine klare Haltung als neutraler Gesprächspartner und andererseits vielseitige Kompetenzen sowohl hinsichtlich emphatischer als auch lösungsorientierter Kommunikation. Sie erhalten einen Überblick über die Herangehensweise bei der Konfliktlösung und üben verschiedene Interventionsformen.

Themen:
- Phasen im Vermittlungsgespräch mit den jeweiligen Inhaltsaspekten
- neutrale Haltung als Vermittler
- Sach- und Beziehungsebene in Gesprächen nach dem Eisberg-Modell von Watzlawik
- Emotionen und ihre Bedeutung in der Kommunikation
- Interpretationsformen nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz-von-Thun
- Einwände wertschätzend kontern

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5571-20 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
08. Nov. + 09. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5572-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konflikt!

Konfliktmanagement im Business

Sind Sie mit einem Konflikt konfrontiert, oder werden Sie manchmal gebeten, Lösungen für Konflikte herbeizuführen? Leider lassen sich viele Auseinandersetzungen durch wertschätzende oder gewaltfreie Kommunikation allen nicht lösen. Schon aus den täglichen Machtspielen und Hierarchieunterschieden heraus entstehen in Unternehmen immer wieder kleine und große Konflikte, die viele Beteiligte bis ins Privatleben hinein belasten können.

Themen:
- Wie Sie Konflikte besser einschätzen und eingrenzen können, und auf was Sie bei Konflikten besonders achten sollten
- Wie Sie das gesamte System beeinflussen können, welches den Konflikt aufrechterhält
- Wie Sie den Mut aufbringen, Lösungen vorzuschlagen oder Lösungsansätze gemeinsam mit Kollegen zu finden
- Analyse- und Coaching Tools

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5573-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentation und Moderation

Präsentation und freie Rede im Business

Begeistern Sie Ihr Publikum wie ein Profi

Bleiben Ihre Botschaften immer bei Ihrem Publikum haften? Erreichen Sie Ihre Zuhörer auch emotional? Wie wirken Sie, wenn Sie Ihr Projekt, Ihre Idee oder Ihre Ergebnisse vorstellen? Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Finden Sie Ihren individuellen Stil und heben Sie sich wirkungsvoll von der grauen Masse ab. Lernen Sie, wie Sie professionell und angemessen präsentieren, um einen bleibenden, positiven Eindruck zu hinterlassen. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ihr Publikum abholen und führen – authentisch, emotional und überzeugend.

Themen:
- Beim Präsentieren auf andere wirken
- Glaubwürdig und authentisch präsentieren
- Sprachlich überzeugen und sich von der Masse abheben
- Interaktive Elemente nutzen

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5575-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße" zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:
- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5576-20 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Besprechungen und Workshops leiten

Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer/-innen sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss.

Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:
- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5577-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Endlich schöne Flipcharts!

Effektvoll schreiben und zeichnen

Das Flipchart ist wieder „in", weil handgemachte Visualisierung lebendig wirkt und den Redner bzw. die Rednerin in den Vordergrund rückt. Dieser Trend zeigt sich in der Weiterbildung und in kreativen Branchen, aber auch im modernen Projektmanagement, wo Prozesse entwickelt und Ergebnisse dokumentiert werden. Sie lernen welche Regeln beim Flipchartdesign zu beachten sind. Sie erfahren, wie Sie Aussagen in einfache Bilder fassen, ohne überhaupt zeichnen zu können, und wie Sie gut lesbar schreiben mit der Moderationshandschrift. Indem Sie Textcontainer, Piktogramme und einige wenige Farben gezielt einsetzen, entwickeln Sie schnell eine individuelle Art des Präsentierens, die Zuhörer fesselt und Ihre Botschaften fest verankert.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 15 (im Kurs zu zahlen)

5578-20 Nord *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
08. Nov. – 10. Nov., 3x
Nordwestzentrum; € 112

5578-22 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
10. Jan. – 12. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Kreativitätstraining

NEU im Programm

mit System und Fantasie zu neuen Lösungswegen

Innovative Ideen oder Lösungswege werden in den Unternehmen heute mehr denn je gefordert, kreative Methoden gehören bereits zu den Schlüsselqualifikationen von Führungskräften und Mitarbeiterinnen. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer unterschiedliche Kreativitätsmodelle und ihre Anwendungsgebiete. Sie trainieren die Umsetzung direkt an Beispielen aus der Praxis und lernen Systeme für die Entscheidungsfindung kennen.

Themen:
- Wie Sie Ihre Kreativität freisetzen
- Kreativitätstechniken, z.B. Brainstorming und -writing
- Mind-Map
- 6-3-5 Methode
- ABC-Listen
- Walt Disney Strategie
- De Bono-System
- Methoden zur Bewertung und Auswahl

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5579-20 *Sabina Ziegler*
Fr + Sa, 17.30 – 21.30 Uhr, **06. Dez. + 07. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Kreativitätstechniken

NEU im Programm

Kann man Kreativität lernen? Zumindest kann man sich Methoden erarbeiten, mit denen kreatives Denken und das Finden neuer Ideen unterstützt werden. Und diese Methoden machen Spaß! Wir schauen uns einige dieser Methoden an und praktizieren sie. Im Gegensatz zur Innovation, die technischen und gesellschaftlichen Wandel beschreibt, steht Kreativität für die Fähigkeit, in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln. Es gibt auch Innovation ohne Kreativität und Kreativität ohne Innovation. Meist sind es die kreativen Ideen mit Innovationspotential, die von besonderem Interesse sind.

- Kreativität vs. Innovation – Zusammenhänge und Unterschiede
- Wie kann Kreativität angeregt und unterstützt werden?
- Praktische und spielerische Einübung ausgewählter Kreativitätstechniken

5579-22 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 20 (im Kurs zu zahlen)

5580-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-22 Nord BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Nov. – 08. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5580-24 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sketchnotes

Visuelle Notizen für Beruf und Studium

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 15 (im Kurs zu zahlen)

5581-20 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
04. Okt. – 06. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-22 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. – 17. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5581-24 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
22. Nov. – 24. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-26 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
17. Jan. – 19. Jan., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Körpersprache vor Publikum

Wie wirke ich? Souveräne Körpersprache im Business

Karrierefaktor Körpersprache, Stimme und Stimmigkeit

Wenn wir etwas präsentieren, verkaufen, kommunizieren oder verhandeln, dann strahlen wir etwas ganz Bestimmtes aus. Diese Außenwirkung besteht aus vielen Elementen, die wir gemeinsam in diesem Kurs untersuchen wollen. Selbstverständlich bekommen Sie, wenn gewünscht, ein konstruktives Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Durch dieses interaktive Seminar werden Sie einen fundierten Überblick zu wichtigen psychologischen Komponenten unserer Außenwirkung mitnehmen. Sie werden Ihre eigene Wirkung auf andere besser einschätzen lernen.

Themen:
- Außenwirkung und Authentizität – essenzielle Komponenten
- Kontext Präsentation, Moderation, Verhandlung, Teamgespräch und Führung
- Körpersprache und Stimme – Beispiele
- Kernbotschaften auf verschiedenen Ebenen
- Auftragsklärung und Zwickmühlen
- Arbeit an der eigenen Außenwirkung
- Sich verbiegen vs. authentisch sein

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5583-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie". Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-20 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5584-22 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
28. Sep. + 29. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5584-24 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
18. Jan. + 19. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Schauspiel im Beruf

Nehmen Sie sich und Ihr Gegenüber anders wahr, agieren, sprechen, hören und denken Sie anders und neu! Das Training mit Schauspieltechniken eröffnet Ihnen viele Möglichkeiten, von denen Sie vielleicht noch gar nicht wussten, dass Sie sie besitzen. Wir widmen uns Entspannungstechniken und Haltungsaufbau, Stimmbildung und Atemtechnik, dazu der Mnemotechnik, die so einige Tricks kennt, mit deren Hilfe Sie sich einen freien Vortrag so aneignen wie ein Schauspieler den Hamlet. Sie lernen Improvisationen, Körpergedächtnis und Bewegungsmuster, die sie als Businessrituale zur Vorbereitung auf wichtige Veranstaltungen nutzen können, wie die Schauspieler im Green Room vor der Premiere. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhwerk mit, mit dem Sie sich gut bewegen können.

5585-20 *Katharina Schaaf*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5585-22 *Katharina Schaaf*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Im Beruf wird es häufig gefordert; Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-20 *Katharina Schaaf*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Okt. – 13. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Argumentieren und Verhandeln

Akquise für Leute, die Akquise hassen

Das Mutmacherseminar für Freiberufler

Sie sind selbstständig und wissen, was Sie draufhaben – aber die Akquise könnte besser laufen? In diesem praxisorientierten Kommunikationstraining lernen Sie, wie man neue Kunden findet, einen persönlichen Kontakt herstellt und im Gesprächstermin überzeugt. Sie üben, wie man selbstbewusst Preise verhandelt und souverän auf Einwände reagiert. Führen Sie das Verkaufsgespräch mit Fragen, erkennen Sie die Kaufmotive des Kunden und argumentieren Sie mit seinem Nutzen für einen erfolgreichen Abschluss. Empfehlungen machen Ihnen in Zukunft die Sache leichter. Ideal für Freiberufler, die Ihre Marke weiterentwickeln wollen

Zusatzkosten: € 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

5588-20 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5591-20 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas Anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:

- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5593-20 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Train the Trainer

Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht".

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5595-20 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. Sep. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-22 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Nov. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-24 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NLP

Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren.

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5596-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-20 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Ausbildung zum NLP-Practitioner

In der NLP-Practitioner-Ausbildung wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die Teilnehmer die Struktur der NLP-Techniken verstehen und lernen, die Techniken flexibel in unterschiedlichen Kontexten an unterschiedliche Menschen anzupassen. Diesem Zweck dienen regelmäßige Supervisionen im Rahmen der Ausbildung, in der die NLP-Modelle genau

analysiert und verschiedene Varianten praktisch erprobt werden. Selbstverständlich werden auch die wissenschaftlichen Grundlagen des NLP, seine Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen kritisch reflektiert.

Themen:
- Das NLP-Modell
- Repräsentationssysteme
- Pacing und Leading
- Meta-Modell der Sprache
- Wohlgeformte Ziele
- Hypnotische Sprachmuster (Milton-Modell)
- Inhaltliches Reframing
- Ankern
- Arbeit mit Submodalitäten
- Arbeit mit Persönlichkeitsteilen
- Multiperspektivische Wahrnehmung
- Timeline-Arbeit

Info-Abend:
Mi, 11. Dez., 18.30 – 20.00 Uhr,
VHS Sonnemannstraße

Hinweis: Bei erfolgreicher Teilnahme wird das NLP-Practitioner-Zertifikat des DVNLP (Deutscher Verband für neurolinguistisches Programmieren) ausgestellt.
Im Entgelt sind € 20 Materialkosten und € 35 Prüfungsgebühren enthalten.

5598-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 18.30 Uhr, **18. Jan. – 23. Aug., 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 1300, Mat. Kosten € 55

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Management

Erfolgreich führen

● **Bildungsurlaub für Frauen**

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-20 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Special für Frauen**

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-22 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-24 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu -führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-20 Nord BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Business Knigge

● **Grundlagen**

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Fortgeschrittene**

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, E-Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-22 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil: Theorie (VHS)
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil: Praxis (im Restaurant)
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30–50

5611-24 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Business Outfit für den Mann

Für Teilnehmer, die bereits im Berufsleben stehen, aber auch für Berufsstarter, die sich im Bewerbungsgespräch sicher fühlen möchten und mit dem ersten Eindruck überzeugen möchten.

Theoretischer Teil (in der VHS):
- Individuelle Farb-Stilberatung
- Dresscodes
- Orientierung der Branchen
- Dos and Don'ts

Praktischer Teil (beim Ausstatter):
- Das perfekte Business Outfit
- kombinieren leicht gemacht

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Anschrift zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt, zur individuellen Erstellung einer Farb-Stilkarte, im Vorfeld Kontakt mit jedem Teilnehmenden auf.

5611-26 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Quo vadis: The Elephant and the Flea

NEU im Programm

Der Titel dieses Seminars bezieht sich auf das Buch von Charles Handy aus dem Jahr 2001, der den Übergang der „Welt des mit Arbeitsaufgaben versehenen Angestellten eines multinationalen Unternehmens (des Elefanten)" zu einer „Welt des seine Fähigkeiten immer wieder neu anpreisenden uns sich selbst verkaufenden Individuums (des Flohs)" beschreibt. Was sind die Auswirkungen von dieser Entwicklung für den Einzelnen, für Unternehmen, für die Gesellschaft? Es gibt keine einfachen Antworten, vielmehr wollen wir dieses Thema gemeinsam verstehen, diskutieren und reflektieren.
- Eine kurze Geschichte der Entwicklung der Arbeitswelt
- Bestandsaufnahme – was erleben wir heute in unserem Umfeld
- Ausgewählte Textstellen führen uns in eine Diskussion hinein

5615-20 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Outlook-Grundkenntnisse

5620-20 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Survival-Tipps für den Büroalltag

Eine systematische Arbeitsorganisation im Büro hilft Ihnen, die wichtigen Aufgaben zu priorisieren und effizient umzusetzen. Sie erkennen Ihre individuellen Zeitfresser, innere und äußere Störungen und fehlende Fokussierung auf die anfallenden Aufgaben. Wir setzen uns intensiv mit Selbst- und Zeitmanagement und Arbeitstechniken auseinander. Sie lernen anhand von Übungen in der Gruppe, wie sie Ihren Büroalltag effektiv organisieren.

Themen:
- Ziele definieren und erreichen
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Effiziente Planung der Aufgaben
- Blockaden beseitigen
- Zusammenarbeit im Team

Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5621-20 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress, Ärger – was tun? Weitermachen wie bisher oder methodisch daran arbeiten? Durch einen ganzheitlichen Ansatz werden die neuen Zeitmanagementtechniken vorgestellt und angewandt, Ihr Umgang mit der Zeit analysiert, Zeitfresser/Zeitdiebe werden erkannt und vermieden, Prioritäten gesetzt und Arbeitstechniken vorgestellt. Modernes Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. So schaffen Sie Klarheit und Entspannung. Wir zeigen Ihnen Methoden und Anregungen für eine zielgerichtete Zeitplanung, um Ihre Zeit – Ihren persönlichen Prioritäten entsprechend – besser nutzen zu können.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5622-20 *Mark Pawlak*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir

verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle-, kognitive- und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

5624-20 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Intelligentes Selbstmanagement
Für Spitzenleistungen in Beruf und Selbstständigkeit

Warum sind die Besten im Business so unglaublich erfolgreich? Viele Menschen nehmen an, es sei ausschließlich eiserne Disziplin, die zusammen mit einem knallharten Zeitmanagement exzellente Ergebnisse ermöglicht. Erfolgreiche Persönlichkeiten wissen sehr genau, wie sie ihre innere Haltung positiv beeinflussen, selbst wenn äußere Umstände dies erschweren. Dieses Seminar vermittelt entsprechende Konzepte, die Sie sofort in Ihrer täglichen Praxis umsetzen können. Entdecken und stärken Sie Ihre ganz eigene Art des Selbstmanagements. Sie lernen, warum intelligentes Selbstmanagement nicht mit reiner Willenskraft oder starrem Zeitmanagement gleichzusetzen ist. Erfahren Sie, welche Rolle Überzeugungen, Motive, Gewohnheiten und Sprache auf Ihre Erfolgschancen in Beruf und Selbstständigkeit haben.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5626-20 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung
Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Die Halb- oder Viertelselbständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung. Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit.

Themen:
- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-20 *Hannelore Katz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 26. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?
Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-20 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-22 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
29. Nov. + 30. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-24 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
17. Jan. + 18. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen
Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Wir erklären Ihnen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-20 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-22 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung
Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-20 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

5659-22 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kapitalanlagen
Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

5659-24 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Augen auf beim Immobilienerwerb
Kauf und Finanzierung

Vom ersten Gedanken bis zum notariellen Vertragsabschluss – für alle, die beim Wohnungs- und Hauskauf, egal ob Neu- oder Altbau, auf Nummer Sicher gehen und bereits bei der Suche große Fehler vermeiden wollen. Ein Immobilienkauf ist normalerweise die größte Investition, die im Leben getätigt wird. Da es um viel Geld geht, sind hier leider auch unseriöse Makler, Verkäufer und Finanzierer am Markt. Eine falsche Art der Finanzierung kann die Kosten unnötig in die Höhe treiben. Themen:

- aktuelle Marktsituation, systematische Vorgehensweise
- Erwerb aus Zwangsversteigerung
- Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?
- Finanzierungswege (u.a. Wie finde ich gute Konditionen?)
- Prüfung der erforderlichen Objektunterlagen
- Erkennung von Schwachpunkten
- Tricks und Fallen der Immobilienbranche

5670-20 *Ulrike Nissen*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

- Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.
- Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **19. Okt. – 03. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5701-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Buchführung für Kleinbetriebe
Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende deren Umsatz € 17.500 nicht übersteigt, dürfen eine formlose Einnahme-Überschussrechnung erstellen. Dies üben wir mit Excel. Gewerbetreibende, die diese Umsatzgrenze überschreiten aber unter € 600.000 Umsatz bleiben und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an des Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 *Fritz Reidenbach*
Mo + Di + Mi + Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,
30. Sep. – 04. Okt., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-22 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Marktttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends

- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-20 *Fritz Reidenbach*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. – 23. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 134

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:
- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5714-20 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag.

Der/die Projektleiter/-in kann durch sein/ihr Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

Zusatzkosten: € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-20 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:
- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung und -durchführung
- Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5721-22 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5721-24 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Projekt- und Changemanagement

NEU im Programm

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:
- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

Zusatzkosten: ca. € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5721-26 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projektmanagement light

für kleinere Projekte

Kleinere Projekte bringen ganz eigene Probleme mit sich. Die typischen Projektmanagementtechniken sind zu groß und zu komplex. Doch auch kleine Projekte brauchen klare Strukturen und eine definierte Aufgaben- und Rollenverteilung. Der Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die kleinere Projekte erfolgreich managen wollen. Wenn Sie alleine oder in kleinen Teams arbeiten, ein Projekt mal eben so neben dem Tagesgeschäft abwickeln sollen, erhalten Sie hier das Rüstzeug. Anhand der Themen und Beispiele aus Ihrem Berufsalltag lernen wir einfache und effiziente Werkzeuge kennen, wie Sie Ihre Projekte besser steuern können.

5722-20 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kommunikation wirkt Wunder

Strategien für ein erfolgreiches Projektmanagement

Projekte zu leiten ist eine Führungsaufgabe mit großen Herausforderungen an Ihre Führungs- und Kommunikationskompetenz. Sie müssen die Kommunikation sowohl innerhalb des Projektteams als auch nach außen mit den Auftraggebern steuern. Es gilt, unterschiedliche Interessen und Polaritäten auszugleichen bevor Konflikte entstehen. Im normalen Projektalltag ist oft keine Zeit, um kritische Situationen zu reflektieren. Die nötige Ruhe und Klarheit für schwierige Projektsituationen bleiben leicht auf der Strecke. Wir wollen eine Denk-Oase schaffen und in wertschätzender Atmosphäre Erfahrungen austauschen. Gemeinsam reflektieren wir typische Situationen aus Ihrem Projektalltag. So erweitern wir Ihre Handlungsmöglichkeiten für einen souveränen Umgang mit schwierigen und konfliktreichen Situationen.

5722-22 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagement sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagement und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5722-24 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Agil arbeiten

Sie haben sich schon gefragt, wie Sie sich den ständigen Veränderungen in einer digitalisierten Welt stellen können? In diesen Zeiten müssen Sie sich mit agilen Managementmethoden beschäftigen, um angemessen auf Veränderungen reagieren zu können. Im Zeitalter der Wissensgesellschaft bleibt der Mensch gleichzeitig der wichtigste Faktor, und immer mehr Menschen wünschen sich Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit im Job. Dieses Seminar soll Sie auf aktuelle Entwicklungen der Digitalisierung vorbreiten und beschäftigt sich mit den Grundlagen der neuen Arbeitswelt (Arbeiten 4.0). Sie erhalten einen Überblick zu den agilen Werten, Strukturen und Herangehensweisen. Nach dem Seminar können sie einzelne agile Bausteine direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Themen:

- Einblick in agile Methoden, Techniken und Herangehensweisen am Beispiel von Scrum
- Wesentliche Elemente für den Arbeitsalltag erkennen
- Auswirkungen auf das Umfeld einschätzen
- Hindernisse erkennen und beseitigen

5723-20 *Normen Schreff*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-20 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Nov. – 15. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

● **Bildungsurlaub**

5725-22 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

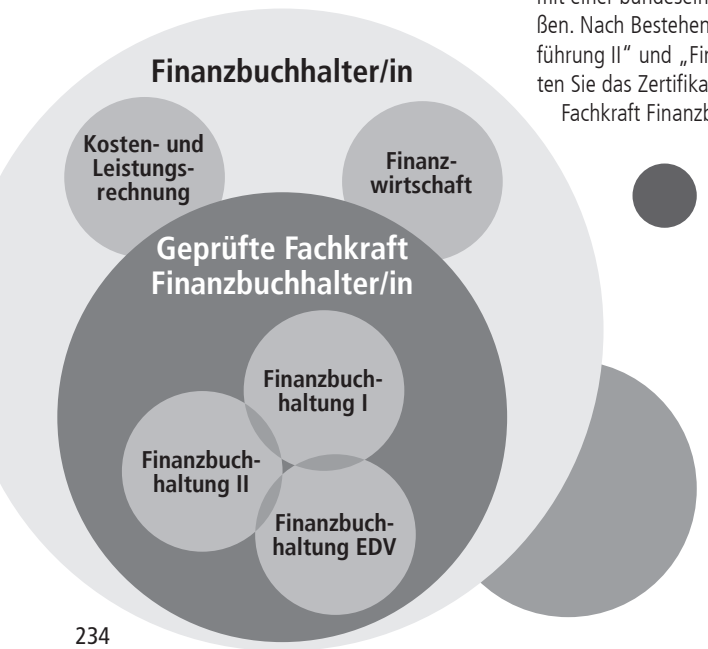
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Sep. – 14. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Dez. – 11. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss. Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Finanzbuchführung I**

5744-20 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
19. Nov. – 28. Nov., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5774-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Der gute Weg zur Chefassistenz. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5775-20 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Das perfekte Büro

Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren, sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiterhilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5775-22 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5776-20 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Jan. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler. Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-20 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Okt. – 07. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Nov. – 19. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 Nord *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Jan. – 12. Feb., 10x**
Nordwestzentrum; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-20 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **27. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-22 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbertraining perfekt

Selbstanalyse und Selbstmarketingstrategien

Meine Potentiale, die Marke ICH. Wie setze ich mich prominent in Szene? Welche Mittel und Unterstützung gibt es? Positiv punkten im Vorstellungsgespräch. Wir zeigen Ihnen, wie das funktionieren kann. Wir helfen Ihnen bei der Überprüfung Ihres Lebenslaufs und prüfen mit Ihnen die Passgenauigkeit anhand von mitgebrachten Stellenausschreibungen.

Themen:
- Profil erarbeiten: Eigene Kompetenzen erarbeiten. Individuelle Selbstdarstellung.
- Profil schärfen: Fachkenntnisse und Softskills analysieren und belegen. Entwickeln Sie Ihr Qualifikationsprofil.
- Profil vermitteln: So wirken Sie kompetent und überzeugend im Einstellungsgespräch.
- Profil vertiefen: Eigene Stärken und Schwächen erkennen.

Bitte mitbringen: Ihre Bewerbungsunterlagen und möglichst Stellenausschreibungen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-24 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-20 *Alexandra Löw*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. Sep. + 29. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-22 *Alexandra Löw*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen Sie unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutagekommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich

gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-20 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
25. Okt. + 26. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-22 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
17. Jan. + 18. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Karrierecoaching

Wirksame Tools für den beruflichen Erfolg

Bei Unzufriedenheit mit der jetzigen beruflichen Situation, bei drohendem oder eingetretenem Verlust der Stelle bietet der Wochenendworkshop professionell geleitete Reflexion und Tools aus dem Karrierecoaching. Basis ist das Erkennen von teilweise unbewussten persönlichen Karriereorientierungen und Mustern, nach denen wir berufliche Entscheidungen treffen. Ziel ist es, Handlungsspielräume und Optionen zu öffnen, um Arbeit inspirierender zu gestalten bzw. Veränderungen erfolgreich anzugehen.

Themen:

- Standortanalyse und Werteklärung mit den acht Karriereankern (Edgar H. Schein)
- Persönliche Talente entdecken und Ressourcen aktivieren
- Handlungsspielräume und berufliche Optionen klären
- Motivierende Ziele und die nächsten Schritte definieren
- Tools zur nachhaltigen Umsetzung von Veränderungen

5822-20 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
17. Okt. – 19. Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- berufliche Orientierung nach der Elternzeit
- Schulabschluss nachholen
- Anerkennung eines ausländischen Schul- oder Berufsabschlusses
- Zugang zu Ausbildungsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Kontakt
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Soziale und pädagogische Berufe

Aufbauqualifizierungen für die Kindertagespflege

Entspannte Kinder – Entspannte Tagesmütter und -väter

Die eigenen Kraftquellen stärken

Kinder sind heutzutage aus verschiedenen Gründen Stress und Hektik ausgesetzt. Sie reagieren schon früh mit Unruhe, Konzentrationsstörungen und dem Verlangen nach Aufmerksamkeit. Tagesmütter und -väter sind rund um die Uhr gefordert und haben wenig Zeit Kraft zu sammeln. Sind Sie ausgeglichen und motiviert, wirkt sich das auch positiv auf die Kinder aus. In diesem Workshop lernen Sie kindgerechte Entspannungsverfahren für den Betreuungsalltag kennen. Sie erlernen Techniken und erproben Aktivitäten, die in der Tagesfamilie für Momente der Ruhe und Entspannung sorgen.

- Kraftquellen erkennen und stärken
- Motivation fördern
- Sinnes- und Stilleübungen
- Massage
- Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung

5851-01 *Jessica Bräuniger*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

5851-02 *Jessica Bräuniger*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Tagesfamilie-Relax: Kraft tanken und Ideen sammeln

Voller Terminkalender? Hektik? Auch das ist Alltag in Tagesfamilien. Um allen Anforderungen gerecht zu werden, ist es hilfreich, eigene Kraftquellen zu kennen und zu stärken. In diesem Kurs in den Abendstunden erproben Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren mit dem Ziel, körperlich und geistig Ausgleich zu finden. Sie erlernen Techniken, die es Ihnen ermöglichen, neue Energie für den Alltag zu schöpfen und künftigen Stresssituationen besser begegnen zu können. Außerdem erhalten Sie viele Anregungen, Momente der Ruhe und Entspannung in die Kindergruppe zu tragen, da sie eine kindgerechte Art und Weise der Anleitung kennenlernen.

- Kraftquellen erkennen und stärken
- Entspannung durch Bewegung
- Progressive Muskelentspannung
- Sinnes- und Stilleübungen
- Phantasiereisen

5851-03 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Nov. – 11. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Crash-Kurs: Kinderlieder auf der Ukulele begleiten

Singen fällt leichter und macht mehr Vergnügen, wenn man sich und die Kinder dabei auf einem Instrument begleiten kann. Die Ukulele bietet dazu die besten Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jede/r lernen und zwar viel einfacher als Gitarre oder ein anderes Begleitinstrument. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem eine Vielzahl traditioneller und häufig gesungener Kinderlieder für Ukulele bearbeitet sind, die meisten lassen sich mit einem oder zwei Akkorden begleiten. Daneben gibt es neuere Lieder der Kinderliedermacher von „Kindermusik.de", auch diese sind alle leicht zu lernen, so dass jede/r Tagesmutter/-vater am Ende des Tages ca. 20 Lieder spielen können wird.

Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch einschließlich einer CD ist für € 19 im Kurs erhältlich. Eigene Instrumente können mitgebracht oder Ukulelen (€ 50 inkl. Tasche) im Kurs erworben werden. Bitte dies bei der Anmeldung angeben.

5852-02 *Georg Feils*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Zusammen singen – zusammen spielen (U3/Ü3)

Singen und Musizieren sind wichtige Bereiche frühkindlicher Förderung. Vielfältige musikalische Anregungen in der Tagesfamilie unterstützen die Kleinen in ihrer Entwicklung. In diesem Kurs, in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt, lernen Sie ein wind- und wetterfestes Repertoire kennen, um den Alltag mit Kindern – im Alter zwischen zwei und sechs Jahren – musikalisch zu gestalten: Kinderlieder von nah und fern und alt-bekannte Lieder möglicherweise im neuen Gewand. Sie erproben den Umgang mit einfachen Instrumenten zur Liedbegleitung. Sie lernen vielfältige Möglichkeiten kennen, mit Liedern kreativ umzugehen und erfahren Wissenswertes zur Kinderstimme und Stimmbildungsübungen für den Alltag. Der Kurs findet im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5853-03 *Mathias Metzner*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Portfolio – eine Beobachtungs- und Dokumentationsform

Kinder zu fördern und ihre Bildung zu unterstützen, sind Kernaufgaben pädagogischer Arbeit. Jeden Tag gibt es für sie, Neues zu entdecken und zu erforschen. Sie gehen zunehmend selbstständiger ihren Interessen nach und lernen in ihrem eigenen Tempo. Die Erlebnisse, Erfahrungen und Entwicklungsschritte „einzufangen" und „festzuhalten", ist eine besondere Herausforderung im pädagogischen Alltag. Das Portfolio dient als Unterstützung und Werkzeug zur Beobachtung und Dokumentation der kindlichen Entwicklung in vielfältiger Weise. Im Dialog mit dem Kind wird die Selbstwahrnehmung gestärkt und die individuelle Entwicklung hervorgehoben. Darüber hinaus fördert das Portfolio die Zusammenarbeit zwischen Tagespflegefamilie und Eltern. Sie werden neben der Arbeit mit dem Portfolio weitere Beobachtungsformen unterschiedlicher Art kennenlernen und Anregungen zu deren eigenständiger Erstellung erhalten.

5855-01 *Stefanie Mikuszeit*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Der Tag aus Sicht des Kindes

NEU im Programm

Struktur und Ablauf in der Tagesfamilie

Ein geregelter Tagesablauf gibt Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Im Kurs werden Sie sich mit Tagesmüttern und -vätern austauschen: Sie besprechen, wie Sie den Tag gestalten, warum Sie wie vorgehen und reflektieren gemeinsam die Ziele und Wirkung des Ablaufes in Ihrer Tagesfamilie. Außerdem wird der Blick des Kindes eingenommen: Wie erleben Ihre Tageskinder den Alltag? Wir wollen prüfen, wie Kinder den Tagesablauf wahrnehmen und uns darin üben, die Perspektive zu wechseln. Bei alldem entsteht Platz für neue Ideen, die Sie nach dem ersten Termin praktisch umsetzen können. Sie beobachten und nehmen die Kinder aus deren Perspektive im Alltag wahr. Beim zweiten Treffen liegt der Schwerpunkt auf Analyse und Auswertung Ihrer Praxiserprobung. Die Bereitschaft zur Reflexion ermöglicht Ihnen, Schlüsse „aus der Praxis – für

die Praxis" zu ziehen, damit sich ihre Tagesfamilie weiter entwickeln kann.

5855-02 *Karin Jörges*
Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Okt. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kompetenzen in der Kindertagespflege

NEU im Programm

Aktuell wird viel von Kompetenzen und Kompetenzzugewinn gesprochen. Doch was verbirgt sich dahinter? Welche Kompetenzen bringen Sie als Tagespflegeperson mit? Wie ist festzustellen, dass Sie einen Zugewinn an Kompetenzen erworben haben? Wodurch passiert dies? Wie äußert sich das in der Qualität Ihrer Tätigkeit und wie können Sie diese weiter verbessern? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns: Wir nähern uns dem Kompetenzbegriff und erläutern, was sich hinter unterschiedlichen Kompetenzen verbirgt? Sie werden bereits im ersten Teil des Kurses feststellen, dass Sie über eine Menge Kompetenzen verfügen. Sie werden über Eigenreflexion erkennen, welche Kompetenzen Sie erweitern möchten und wie Sie dies erreichen. Am zweiten Abend steht der Austausch Ihrer Erprobung und Erfahrungen im Mittelpunkt.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Personen, die im Haushalt der Eltern arbeiten als auch an diejenigen, die im eigenen Haushalt Tageskinder betreuen.

5855-03 *Karin Jörges*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Okt. + 12. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Das Spiel als Lernprozess – kinderleicht spielend lernen

Kinder fördern, fordern und bilden, all das sind tägliche pädagogische Aufgaben in der Kindertagespflege. Wie das gehen kann, zeigen uns die Kinder – spielend. Die täglichen Erfahrungen und Entdeckungen von Kinder in ihrer Umwelt und Umgebung sind ein Hochleistungstraining für das kindliche Gehirn. Um Neues zu verstehen und zu begreifen, spielen Kinder und vertiefen ihre „Lerninhalte". Damit Kinder ihrem Entdeckungsdrang nachgehen und Herausforderungen bewältigen können, brauchen sie eine zugewandte und offene Begleitung, sowie Freiraum und eine anregende Umgebung, die sie dazu einlädt. Im Kurs werden wir uns das „Spiel als Lernprozess" – spielend erarbeiten.

5855-04 *Stefanie Mikuszeit*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Lebensgeschichtlich belastete Kinder in der Kindertagespflege

Sie betreuen auch Kinder, die bereits vor ihrer Geburt oder in den ersten Lebensjahren schon schwierige Situationen durchlebt oder traumatische Erfahrungen gemacht haben? Widrige Lebensumstände (z.B. Flucht- und Trennungserfahrungen) können das Familienleben belasten. Die betroffenen Kinder brauchen für ihre Entwicklung besondere Hilfestellungen und feinfühlige Begleitung.

Im Kurs erfahren Sie, wie

- Kinder lernen sich selbst zu regulieren und am Zusammenleben mit anderen teilzunehmen
- lebensgeschichtliche Belastungen das Bindungsverhalten beeinflussen
- Sie Kinder unterstützen und begleiten können (z.B. Ernährung, Pflege, Spielen)

5857-01 *Ingeborg Joachim*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integrative Wahrnehmungsförderung

Mit allen Sinnen die Welt erfahren

In der Gesamtentwicklung des Kindes spielen die Sinneserfahrungen eine sehr wichtige Rolle. Für Kinder wird es in der hochtechnisierten Lebenswelt immer schwieriger, ganzheitliche Erfahrungen zu machen, die alle ihre Sinne ansprechen. Die Reizüberflutung und der zunehmende Bewegungsmangel führen zu Wahrnehmungseinschränkungen, die Kinder beeinträchtigen können. Welche Anregungen brauchen Kinder für die Entwicklung der Wahrnehmung und wie kann die Wahrnehmung in allen Bereichen integrativ gefördert werden?

- Bedeutung der Wahrnehmung für die Entwicklung (Grundlage Jean Piaget)
- Verschiedene Wahrnehmungsbereiche
- Möglichkeiten der integrativen Förderung in der Kindertagespflege
- Projektplanung und -realisierung
- Praktische Erprobung

Sie werden „sinn"-volle Projekte zur Wahrnehmungsförderung kennenlernen, die Sie in der Arbeit mit Kindern realisieren können

5858-02 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Wertschätzende Kommunikation in der Kindertagespflege

NEU im Programm

Wenn Sie ...

- Ihre persönlichen Stärken und kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen,
- Ihre Kommunikation mit den Kindern in der Gruppe und anderen Gesprächspartnern (z.B. Eltern, Fachdienste, Nachbarn) reflektieren und weiterentwickeln wollen,
- an der Erweiterung und Stärkung Ihrer kommunikativen Kompetenzen – auch in Konfliktsituationen – interessiert sind,
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen,

dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.
Inhalte:

- Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/Konflikt/Beschwerde)
- Entwicklung einer dialogischen Haltung
- Wirkung der eigenen wertschätzenden Haltung in der Kindertagespflege und auf das gesamte Umfeld

5858-03 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

Ist es länger her, dass Sie gelernt haben, Kindeswohlgefährdungen zu erkennen und darauf entsprechend zu reagieren? Oder sind Sie im Berufsalltag auf Situationen getroffen, die Sie gerne besprechen möchten? Sie denken, dass Sie wissen, was zu tun ist, möchten sich aber dennoch absichern, damit Sie nichts übersehen? Oder Sie wissen, wie Sie reagieren, wenn Sie Anhaltspunkte für eine Gefährdung erkennen, es belastet Sie jedoch immer sehr? Dann sind Sie hier richtig! Wir werden die Grundlagen auffrischen, um anschließend Fälle von Vernachlässigung/Verwahrlosung, körperlicher oder psychischer Gewalt und sexualisierter Gewalt zu besprechen. Außerdem behalten wir Ihre eigene Stabilität im Blick, damit Sie sich dem betroffenen Kind und auch allen anderen Kindern gut zuwenden können. Es wird auch darum gehen, dass Sie die Grenzen ihres Auftrages erkennen können und wissen, wann Sie an wen weiter verweisen.

5859-05 *Fresia Klug-Duran*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Früher Spracherwerb U3

Bei diesem Seminar sind Elemente aus Sprachreich – einer logopädisch orientierten Sprachförderung im Alltag – enthalten. Erzieher/-innen lernen mit ihrem Sprachvorbild und sprachförderndem Verhalten Voraussetzungen zu schaffen, damit die Kinder die notwendigen Entwicklungsschritte innerhalb der Sprachentwicklung vollziehen können. In den verschiedenen Modulen lernen Sie Grundlagen kennen. Es werden anhand des Sprachbaums von Wendlandt die Sprachentwicklung und die Verknüpfungen mit anderen Entwicklungsbereichen vorgestellt. Der zeitliche Ablauf der Sprachentwicklung wird erläutert. In den Fokus gelangen auch die sogenannten Late Talker und auch die Bedeutung des eigenen Sprachvorbilds. Verschiedene Möglichkeiten des sprachfördernden Verhaltens werden aufgezeigt

5860-01 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

Kleine Menschen wollen experimentieren, keine Kunst im Sinne der Schönheit schaffen, sie vielmehr erleben, sich in ihr entdecken. Sie verfolgen kein Ziel, wollen anfassen, schmecken, in Bewegung sein, von Kopf bis Fuß erspüren. Sie erzählen Geschichten, verändern Ansichten, Umsichten, Einsichten: blau ist rot und rot ist blau, ein Klecks ein Haus, ein Strich die Katz. Wer ist dieses etwas, das sich Kreativität nennt? Wo wohnt die Phantasie und was haben dreckige Hände mit all dem zu tun? Nach einer kleinen Portion Theorie wollen wir uns an diesem Tag vor allem einem widmen: Dem Experiment. Wir werden dabei überwiegend praktisch arbeiten, um eine Vielzahl an möglichen Materialien kennen zu lernen.

5861-02 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Praxisanleitung in Krabbelstuben/ Krippen

Fachkräfte, die Praktikanten in der Arbeit mit Kindern unter 3 anleiten, sollten die Anforderungen, die Schlüsselsituationen und -kompetenzen für die Arbeit mit den Klein(st)kindern und deren Eltern aktiv in die Anleitung einbringen. Erforderlich ist ein bewussterer Umgang mit eigenen Persönlichkeitsanteilen, Berufsrolle und professioneller Haltung. Es geht darum in Beziehung zu sein, sich als Bezugsperson zur Verfügung zu stellen und dennoch über eine wohlwollende innere Distanz zu verfügen. Die täglichen Aufgaben heißen: beobachten, verstehen, reflektieren, unterstützen, begleiten – und zwar das Kind, seine Eltern und sich selbst. Wir wollen das Wissen um diese Altersgruppe auffrischen und unsere respektvolle, wertschätzende Haltung gegenüber dem Kind und seinen Eltern erneuern.

Schriftliche Anmeldung bei der
Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit
Große Friedberger Straße 16-20
Telefon: 069 590338

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5872-01 *Peggy Bresnik*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.; € 190

Spiel- und Bewegungsanregungen im 1. Lebensjahr

Diese eintägige Fortbildung orientiert sich am Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) und vermittelt gezielte Spiel- und Bewegungsanregungen für das erste Lebensjahr. Es werden Möglichkeiten für den gesamten sensomotorischen Bereich aufgezeigt. Das heißt: Anleitung und Entwicklungsabläufe für Grob- und Feinmotorik, den Tast- und Gleichgewichtssinn sowie die Sprachentwicklung während des ersten Lebensjahres. Die Fortbildung wird mit Spielmaterialien, auch Selbstgefertigtem und begleitenden Liedern abgerundet. Wir werden einen großen Teil auf dem Boden arbeiten, bringen Sie bitte eine Decke und eine Puppe mit.

5874-02 *Christina Kohlhas*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Schule

Zertifizierter Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule"

Das Angebot des Stadtschulamtes Frankfurt am Main und der Volkshochschule Frankfurt am Main richtet sich vorrangig an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die im Pakt für den Nachmittag tätig sind. Beschäftigte in weiteren Ganztagsangeboten können sich anmelden und erhalten bei freien Kapazitäten ebenfalls die Möglichkeit teilzunehmen.

Für Ihre pädagogische Arbeit bieten wir mit 80 Unterrichtseinheiten, einer Einführungsveranstaltung, Praxisreflexion und einem Abschlusskolloquium, eine professionelle Weiterbildung mit Zertifikat.

Sie werden dabei nicht nur theoretische Grundlagen Ihrer praktischen Arbeit kennenlernen, sondern auch ganz individuell Ihr pädagogisches Handeln reflektieren und Ihre Kompetenzen erweitern.

Der Weiterbildungslehrgang wird durch das Stadtschulamt Frankfurt am Main und das Land Hessen finanziert und ist für Teilnehmer/-innen, die an Frankfurter Schulen beschäftigt sind, kostenfrei.

Information
Nedica Divac, Telefon: 069 212-38329
E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

5878-02 *Dr. Ursula Pohl; Heidemarie Mohrig-Jost*
Termine auf Anfrage, VHS Sonnemannstraße

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

In der Natur können Kinder ihre Wahrnehmungsfähigkeit in besonderer Weise entwickeln. Fantasie und Konzentrationsfähigkeit können gefördert werden. Kinder können hier ihren Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden. Sie können sie dabei unterstützen. Sie machen mittels Sinnesreisen und Spielen eigene Erfahrungen im intensiven Kontakt mit den Naturelementen. Erlebtes wird kreativ verarbeitet in Naturkunstwerken, Bildern, Worten und Bewegung. Der von Anna Halprin entwickelte LifeArt Process dient als Basis für die kreative Naturpädagogik. Gruppenbildende Spiele mit Stöcken helfen draußen anzukommen. Hier wird mit Rhythmus und Stockspielen, die in kontrollierter Weise auch kämpferische Elemente einbeziehen, das Miteinander gefördert. Treffpunkt ist das Taunusinformationszentrum Hohe Mark. Ein Informationsblatt mit Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e. V.

5880-02 ⓘ *Ulrike Panhans*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 128, Mat. Kosten € 4

Bindung, die Grundlage unserer Entwicklung

NEU im Programm

In unserer Ausbildung begegnen wir Bowlby und seiner Bindungstheorie. Wir lernen, wie bedeutsam dieses unsichtbare Band zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist und haben alle in unseren Konzeptionen ein entsprechendes Eingewöhnungsmodell formuliert. Aber Bindung trägt deutlich weiter als ein paar frühe Jahre im Leben. Welchen Start wir erleben, hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie unser weiteres Leben aussieht, ob wir eher abhängig oder selbstbewusst sind, welche Bildungsziele wir erreichen können, wie wir mit Stress umgehen usw. Ziel des Kurses soll sein, einen erweiterten Blick auf die Bindungsforschung zu werfen. Wir werden Situationen aus dem Alltag reflektieren, um mit dem Wissen das Wahrnehmen der Kinder zu beleuchten und bessere Handlungsalternativen zu entwickeln.

5881-09 *Tina Riebeling*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

„Was passiert in Kinderköpfen?" Grundlagenkurs

Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Wir wissen, dass viele Organe von Kindern noch nicht vollständig entwickelt sind, wenn sie auf die Welt kommen und handeln dementsprechend. Was wissen wir über das kindliche Gehirn? Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Entwicklung des Gehirns von Kindern im Alter von 1–10 Jahren und folgende Fragen:

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Gibt es besondere Zeitfenster für bestimmte Lerninhalte?
- Wie gestalten wir eine förderliche Lernumgebung?
- Wie unterstützen wir Kinder beim Lernen?

Durch neue Erkenntnisse und viele Übungen in einem ausgeweiteten praktischen Teil erfahren Sie, wie Sie Kindern im Alter von 1–10 Jahren eine aktive Unterstützung beim Erkennen und Erforschen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten bieten und was Ihre Rolle als Bezugsperson dabei ist.

5882-01 *Tina Riebeling*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Interkulturelles Lernen

Aktuelle Herausforderungen durch Flucht und Migration in der Arbeit mit Kindern

Ausgehend von aktuellen Entwicklungen und Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Familien mit Flucht und Migrationshintergrund geht es im Seminar darum, diese neuen Herausforderungen gemeinsam zu reflektieren und mögliche Handlungsformen für die Praxis zu entwickeln. Aktuelle Handlungsmodelle und Beispiele werden vorgestellt und beleuchtet im Hinblick auf Ihre konzeptionellen Vorstellungen und Umsetzung. Ziel ist es, konkrete Handlungsmöglichkeiten für die interkulturelle Arbeit mit Kindern und ihren Familien kennenzulernen und weitere Konzeptbausteine durch die neuen Herausforderungen an interkultureller Arbeit, gemeinsam zu entwickeln.

5884-01 *Anette Seelinger*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinder in die Sprache und ins Denken begleiten

NEU im Programm

Um über Erlebtes in der Vergangenheit, Wünsche und Pläne in der Zukunft oder über Gefühle zu sprechen, müssen wir nachdenken. Begriffe sind dabei Grundbausteine des Denkens. Kinder brauchen zur Entwicklung oder Erweiterung von Begriffen (Konzepten) Unterstützung in Form sprachlicher Anregung. Fragen haben eine anregende, dialogfördernde Wirkung, Antworten eine denkfördernde. Mit Hilfe wissenschaftlich erprobter Fragestrategien können Kinder in ihren Fähigkeiten unterstützt werden, in die Interaktion und ins Denken begleitet zu werden. Im Seminar werden diese Strategien praxisnah erarbeitet.

5885-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Lernen mit allen Sinnen

Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik

Die Auseinandersetzung mit den menschlichen Sinnesorganen und ihren spezifischen Wahrnehmungsmöglichkeiten gehört inzwischen wohl zum „Standard" der Arbeit in Kindertagesstätten. Dennoch gibt es heute neue Erkenntnisse, Möglichkeiten, Ideen und Erfahrungen, wie diese Thematik aufgegriffen und umgesetzt werden kann. Hier spielen z.B. neuere Erkenntnisse der Hirnforschung und der Wahrnehmungspsychologie eine Rolle, als auch veränderte Fragen der Wahrnehmung durch technische Medien, als auch zahlreiche neue und spannende Konzepte zur Sinnenarbeit aus der Kunst-, Natur- , Kultur- und Medienpädagogik. In Workshops werden wir uns mit diesen Themen wahrnehmend und kreativ auseinandersetzen und/ oder selbst erforschend praktische Arbeitsansätze von Einrichtungen und Museen kennenlernen.

5889-03 *Anette Seelinger*
Di – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Sep. – 26. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Jungen in Bewegung

Kinder und vor allem Jungen haben immer weniger Gelegenheit zu großräumigen Bewegungsaktivitäten und intensiven Körpererfahrungen. Zunehmende Konzentrationsprobleme und Aufmerksamkeitsdefizite sind zu beobachten. Jungen fallen auch häufig durch ruheloses und provozierendes Verhalten auf. Gezielte Bewegung kann Jungen emotional entlasten und sie in ihrem Sozialverhalten fördern. Bewegungsaktionen für Jungen von 4 bis 11 Jahren stehen im Mittelpunkt dieses 2-tägigen Seminars.

Inhalte:

- Psychomotorische- und sensorische Bewegungsspiele
- Das „wilde" und das „ruhige" Spiel
- Emotionales Stressmanagement durch Bewegung
- Methodisch-didaktische Umsetzung von Bewegungsspielen

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5889-04 *Carsten Wenzel*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. + 22. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Sprachreich

Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern

Gerade mehrsprachige Kinder benötigen eine sprachreiche Umgebung, damit sich Deutsch als Zweitsprache gut entwickeln kann. Genau hier setzt Sprachreich an. Es handelt sich um ein logopädisch orientiertes Konzept zur Sprachförderung im Alltag, in dem die Besonderheiten der Mehrsprachigkeit vorgestellt werden.

Inhalte:

- Grundlagen der Mehrsprachigkeit
- Sprachentwicklung bei Mehrsprachigkeit
- Chancen und Risiken von Mehrsprachigkeit
- Zusammenhang von allgemeiner Entwicklung und Sprachentwicklung
- Die Rolle der Erzieherin/des Erziehers im Rahmen der interkulturellen Pädagogik
- Anwendung alltagsorientierter Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern im Alltag

- Elternarbeit als Teil der interkulturellen Kommunikation

5889-12 *Christina Bach*
Di + Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **22. Okt. – 01. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 4

Partizipation – Beteiligung von Kindern im Alltag

Partizipation beinhaltet frühzeitiges Beteiligen von Kindern an Entscheidungsprozessen. Ziel ist es dabei, Interessen und Belange von Kindern zu berücksichtigen und ihnen Handlungskompetenzen zuzugestehen. Unter Berücksichtigung ihres Entwicklungsstandes sollen Kinder in die Gestaltung ihres Alltags einbezogen werden. Es braucht intensive Begleitung, um ein Kind in ein Übungsfeld hinein zu führen, in dem es lernt, mehr und mehr Einfluss zu nehmen. Um kindliche Reifungsprozesse liebevoll und fachlich begleiten zu können und um dem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, ist es notwendig die verschiedenen Entwicklungsschritte zu berücksichtigen. Gemeinsam werden wir an diesem Tag Ideen und Methoden für die Umsetzung dieser Ziele in Ihrem pädagogischen Alltag erarbeiten.

5889-19 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Entspannen

Kraft tanken durch Entspannung

Sie arbeiten in einem Beruf, der besonders anspruchsvoll und herausfordernd ist oder sind privat zusätzlich angespannt? Es ist nötig, dass Sie in ständig wechselnden Situationen die Nerven behalten und angemessen reagieren. Dies erfordert Ihre ununterbrochene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, welche in Ihrem Berufsfeld besonders wichtig ist. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es ratsam auf die eigenen Ressourcen zu achten und diese immer wieder zu stärken. Dies können wir gemeinsam erreichen indem Sie zur Ruhe kommen, Ihre innere Mitte finden und mental sowie auch körperlich, durch unterschiedlichste Entspannungstechniken wieder Kraft tanken können. Sie erlernen Entspannungstechniken, die einfach mal so zwischendrin anwendbar sind und solche, die Sie ganz in Ruhe zu Hause nutzen können.

5903-02 *Nicole Kirchmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Kinder brauchen im Alltag das Erleben einer Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung. Durch das schnelle Lebenstempo und die zahlreichen Anforderungen werden sie häufig überfordert. Dies äußert sich in Unruhe, Unkonzentriertheit bis hin zu Aggressionen. Durch die Erfahrung, dass Entspannung gut tut und Spaß macht, werden die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit, Kreativität und „Lernen-Können" geschaffen. Kinderbetreuungseinrichtungen sind der ideale Ort um dies zu verwirklichen. Diese Fortbildung bietet durch das Kennenlernen einer Vielzahl von kindgemäßen Entspannungsformen ein brauchbares Werkzeug, um zu harmonischeren Abläufen zu gelangen. Die Methoden sind wegen ihrer Alltagstauglichkeit gut in den Betreuungsablauf integrierbar.

5903-07 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5903-08 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

Da unser Alltag heute von Stress und Hektik geprägt ist, wirkt sich dies auch auf unsere Kinder aus. Reizüberflutung durch die elektronischen Medien, Terminstress der Eltern, Überbelastung auf der Arbeit, hohe Anforderungen schon an die Kleinsten. Dies alles wirkt sich auf das Nervensystem unserer Kinder aus. Schon sehr früh reagieren Kinder mit Unruhe, Unaufmerksamkeit und haben Konzentrationsprobleme. Wir erarbeiten gemeinsam welche Möglichkeiten Sie haben, den Kindern Entspannung näher zu bringen und welche Entspannungsübungen sich für diese eignen. Sie erfahren an sich selbst, wo und wie diese Übungen wirken, wann sie am besten eingesetzt werden und wie lange sie dauern sollten.

5904-02 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. + 29. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga

● **Basis 1**

Sie lernen den Kinder-Sonnengruß sowie 12 einfache Yogastellungen kennen und anhand einer Geschichte anzuleiten und zu korrigieren. Weiterhin lernen Sie, Yogaspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen kindgerecht anzuleiten. Die Fortbildung vermittelt praxisnah den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag mit einfließen zu lassen. Durch die regelmäßige Arbeit mit den Kindern, z.B. in Kindergarten und Schule, kommt es zu einer Verbesserung des Körpergefühls, der Körperwahrnehmung sowie der Motorik.

5905-02 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau I**

NEU im Programm

Nachdem Sie im Basis-Kurs I einfache Yogastellungen erlernt und Unterrichtserfahrungen mit Kinderyoga gesammelt haben, wird nun das Repertoire mit weiteren Asanas (Yogastellungen) und möglichen Korrekturen, Wirkungsweisen und Affirmationen erweitert. Weitere Pranayamas (Atemübungen), Wahrnehmungsübungen sowie Stille- und Yogaspiele runden das Programm ab.

Voraussetzung: Einführung in Kinderyoga Basis I
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

5905-03 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Rückentraining und Entspannung für Erzieher/-innen

Rückenschmerzen und Muskelverspannungen entstehen durch ungünstige Belastung, einseitige Bewegung und Stress. Erzieher/-innen, die sich oft bücken und auf zu kleinen Stühlen sitzen, sind häufig davon betroffen. Ein gezieltes Ausgleichs- und Trainingsprogramm kann dauerhaften Beschwerden vorbeugen und Ihr Wohlbefinden fördern. Nach einer kurzen Einführung über den Aufbau der Wirbelsäule und die Funktionsweise eines gesunden Rückens, geht es vor allem um alltagspraktische Übungen für zwischendrin und zu Hause. Die Kursinhalte reichen von speziellen Dehnungen, Lockerung, Kräftigung und Entspannung über rückengerechte Haltung auch auf Kindeshöhe bis hin zu Rückenspielen für Groß und Klein. Der Tag steht unter dem Motto: Was stärkt mir den Rücken? Was tut mir gut?

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung und eine warme Decke

5907-01 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Musikalische Bildung

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

Kinder singen gern. Sie auch? Die Sammlung „Lieder von nah und fern" unterstützt das Singen mit kulturell gemischten Kindergruppen. Durch begleitende Spiele, Tänze und Instrumentalaktionen werden die Lieder mit allen Sinnen erfahrbar. Sie lernen Kinderlieder aus verschiedenen Ländern kennen und aktiv in den Betreuungsalltag einzubeziehen. Die Lieder sind zweisprachig bearbeitet. Es gibt immer eine deutsche und eine muttersprachliche Version des Liedes. So kann z.B. ein türkisches Kinderlied von allen mitgesungen werden. Der Wechsel zwischen der praktischen Übung neuer Lieder, der Reflexion ihres Betreuungsalltages und Hintergrundinformationen zu den Liedern will Sie begeistern und die Übertragbarkeit in den Alltag sichern.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5912-02 *Mathias Metzner*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

Die Fortbildung gibt Anregungen, das Singen ohne großen Aufwand in den Alltag der Kita zu integrieren. Wir erarbeiten neue Lieder oder entwickeln für alt bekannte neue Inhalte. Wir spielen mit der Stimme, experimentieren mit Sprache und entdecken und vertiefen den Spaß am gemeinsamen musikalischen Tun mit unserem ureigensten Instrument.

Inhalte:
- Neue und bekannte Lieder (wieder)entdecken
- Stimmbildung für Kinder
- Stimmpflege für Erzieher/-innen
- Hintergrundwissen zur musikalischen Entwicklung von Kindern

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5914-02 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Musik für Schnullernasen (U3)

Sie lernen neue, originelle Lieder für die Kleinsten kennen, singen und spielen diese. Sie erarbeiten Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis und probieren sie aus. Unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Aspekte lernen Sie, die Musik auch zur Förderung von Sprachentwicklung, Motorik u.a. einzusetzen.

Inhalte:
- Finger- und Klanggestenlieder, Kniereiter- und Huckepacklieder
- Lieder als Ritual (Begrüßung, Abschied, Einschlafen u.a.)
- Lieder zur Wahrnehmungsförderung
- Spiel- und Bewegungslieder
- Liedbegleitung durch einfachste Instrumente

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern

5917-02 *Georg Feils*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Musik im Hort

Cajon, Boomwhacker und Co.

Perkussionsinstrumente wirken auf Menschen aller Altersstufen einladend, sie sagen: „Spiel mit mir". Diesen Impuls wollen wir in diesem Kurs nutzen. Im Spannungsfeld von Ausprobieren und Erforschen auf der einen Seite und der konkreten Erarbeitung von Rhythmusbausteinen zum gemeinsamen Spiel auf der anderen Seiten lernen wir die verschiedenen musikalischen Möglichkeiten von Cajon, Boomwhacker und Co. kennen und wenden sie an. Wir lernen anhand von Liedern und Songs verschiedene Möglichkeiten der Begleitung kennen. Wir entwickeln Rhythmusbausteine erproben sie mit Körperperkussion und übertragen sie auf Instrumente. Aus Rhythmusbausteinen entstehen im Zusammenspiel der Gruppe rhythmische Instrumentalstücke. Auf dieser Grundlage geben wir Raum für die Entwicklung eigener Ideen und Improvisation.

5919-01 *Mathias Metzner*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

§ 8a SGB VIII – Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

Durch diese Fortbildung sollen sowohl Wissen als auch Fähigkeiten zur Sicherung des Kindeswohls in Kindertagesstätten, Kindergärten und Krippen erweitert werden. Gleichzeitig geht es um Handlungssicherheit bei der Gefahrenabwendung durch systematisches Vorgehen, Nutzung von Einschätzungsinstrumenten und die Kenntnis der entsprechenden Verfahrensabläufe. Ein weiterer Schwerpunkt besteht in einer Einführung in Gespräche mit Kindern und Eltern, in denen es um die Kommunikation von Kindeswohlgefährdung geht. Die nachfolgenden Themen sollen dabei bearbeitet werden:
- Fachliche Grundlagen zur Kindeswohlgefährdung
- Rechtliche Grundlagen des Kinderschutzes
- Fallverstehen und Instrumente der Gefährdungseinschätzung
- Strukturelle Abläufe im Gefährdungsfall

In Kooperation mit dem Stadtschulamt Frankfurt a.M.

5930-01 *Kursleiter/-innen Team*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Sep. + 11. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Wenn die Worte fehlen

Traumapädagogisches Grundlagenseminar

Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen begegnen immer häufiger Kindern, die traumatische Erlebnisse zu verarbeiten haben. Erzieher/-innen können dann in der alltäglichen Beziehungssarbeit mit traumaspezifischen Verhaltensweisen konfrontiert werden, die es notwendig machen, traumapädagogisches Wissen bei der Hand zu haben. Mit diesem können sie dann kind- und situationsgerecht handeln und sich selbst vor emotionaler Überlastung schützen.

Inhalte:
- Grundlagenwissen zur Psychotraumatologie
- Theorie und Praxis „Traumapädagogik"
- Traumapädgogische Interventionen
- Reflexion und Selbstfürsorge der Fachkraft

5931-01 *Carsten Wenzel*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder psychisch kranker Eltern

Was bedeutet es für Kinder, wenn ein Elternteil psychisch krank ist? Die Sozialisation dieser Kinder hat erst in jüngerer Zeit eine besondere fachliche Aufmerksamkeit erhalten. Auch psychisch kranke Frauen und Männer haben Familie, haben Kinder, die mit und in dieser Situation leben. Erzieher/-innen und Lehrer/-innen sind für die Entwicklung der Kinder wichtig. Sie können präventiv handeln und die betroffenen Kinder stärken. Die Teilnehmer/-innen erhalten notwendiges Wissen, um sich für das Thema zu sensibilisieren und um zu erfahren, worauf sie achten sollten und welches professionelle Hilfenetz besteht.

5933-01 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integration/Inklusion

Grundlagen der Integration/Inklusion

Die integrative Arbeit im Verständnis der heute geltenden Inklusion eröffnet neue Wege in der Arbeit und wirkt sich auf das Miteinander in der gesamten Einrichtung aus. Sie haben die Möglichkeit, sich mit grundlegenden Themen der Integrationsarbeit in der Vorschularbeit auseinander zu setzen und sich durch die Aneignung von Basiswissen für die Arbeit mit Kindern, die besondere Bedürfnisse haben, zu qualifizieren. Wenn Sie das möchten, können ausgewählte Beispiele und Fälle aus Ihrer Praxis reflektiert werden.

5941-02 *Dr. Ursula Pohl*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
02. Sep. – 04. Sep., 14. Okt. – 16. Okt., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 4

Inklusion – wesentliche Grundlage der pädagogischen Arbeit

Die Vielfalt ist unser Reichtum

Inklusion geht von der Vielfalt in unserer Gesellschaft aus, in der Kinder mit und ohne Behinderung, Kinder aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern, mit verschiedenen Sprachen und Kinder mit einem Migrationshintergrund die Normalität sind. Wenn wir von dieser Prämisse ausgehen, müssen wir bisherige Konzepte überdenken:

- Was kennzeichnet Integration und Inklusion?
- Welche Barrieren gibt es, und was können wir dafür tun, um sie zu reduzieren?
- Welche Rolle und Aufgaben haben die pädagogischen Fachkräfte in der inklusiven Pädagogik?
- Wie kann Kleingruppenarbeit organisiert werden?
- Wie können wir allen Kindern Beteiligungsmöglichkeiten eröffnen?
- Wie steuern wir als Leitung diesen Veränderungsprozess im Team?

5943-01 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

5943-02 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

Diversität bedeutet Vielfalt, Verschiedenheit. Diese Vielfalt bezieht sich u.a. auf soziale, kulturelle, religiöse, geschlechtliche, altersbezogene, physische, psychische oder sozioökonomische Unterschiedlichkeit in der Gesellschaft. Wir erleben sie in der Kita als tägliche Herausforderung im Umgang mit Kindern und Eltern und nicht zuletzt in den Teams. Im Seminar wollen wir uns mit all diesen Aspekten auseinandersetzen, klären inwieweit Diversity Management Leitungsaufgabe ist und praxisorientierte Umsetzungskonzepte im Team erarbeiten.

5944-03 *Dr. Daniela Wehrstein*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

Verhaltensauffällige Kinder sind eine große Herausforderung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Manche Kinder sorgen für Ärger und Unruhe in der Gruppe, weil sie sich verweigern, ständig stören oder sogar aggressiv reagieren. Andere fallen uns auf, weil sie sehr unaufmerksam und lustlos sind. Immer wieder bringen uns diese Kinder an die Grenzen des pädagogischen Handelns und Verstehens. Wir können die Botschaft, die diese Kinder durch ihr auffälliges Verhalten an uns senden, manchmal nicht entziffern. In dieser Fortbildung werden wir Ursachen und Symptome von Aggressionen und anderen Verhaltensauffälligkeiten näher kennen lernen und versuchen, anhand von Fallbesprechungen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

5944-06 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

Durch Aufmerksamkeitsstörungen werden Kinder oft daran gehindert, ihre Persönlichkeit umfassend zu entwickeln und alle wichtigen intellektuellen Fähigkeiten zu nutzen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist kürzer als bei anderen Kindern, sie zeigen häufig motorische Unruhe oder beginnen zu „träumen". Dadurch geraten sie in einen Teufelskreis aus Misserfolg, Vermeidungsverhalten und negativen Reaktionen der Umwelt. Langfristig kann ihr Selbstbewusstsein und ihre gesamte emotionale und soziale Entwicklung ernsthaft beeinträchtigt werden. Das muss nicht sein! Pädagogische Fachkräfte können lernen, auf die besonderen Bedingungen der Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen einzugehen. Dazu ist es notwendig, sich über die Ursachen und die Symptomatik von ADS/ADHS zu informieren, um diese Kenntnisse in den Alltagssituationen zu berücksichtigen.

5944-07 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Praxis

Elternarbeit – Lust oder Frust?

Wie die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern gelingen kann

Familie und Kita sind prägende, sich gegenseitig beeinflussende Lebenswelten von Kindern. Eine gute Bildungs- und Erziehungspartnerschaft mit den Eltern ist sowohl Voraussetzung als auch Unterstützung für die erfolgreiche Arbeit in der Kita und wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Kindes aus. In diesem Seminar können Erfahrungen mit Elternarbeit reflektiert und Methoden für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Eltern entwickelt werden.

Inhalte:

- Eltern als Experten für ihr Kind
- Nutzen und Grenzen partnerschaftlicher Zusammenarbeit
- Elternarbeit oder Erziehungspartnerschaft?
- Kompetenzen für die Zusammenarbeit (z.B. Gesprächsführung)
- Mitbestimmung der Eltern, ein Platz und Bildung für Eltern

5953-02 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. + 01. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Pädagogisches Fehlverhalten

Überforderungssituationen und Stress im pädagogischen Alltag machen es uns nicht immer leicht einzuschätzen, wann wir die Grenzen der uns anvertrauten Kinder überschreiten. Gerade kleinere Kinder, die nicht in klaren Worten ausdrücken können, was sie möchten und wie es ihnen gerade geht, sind auf feinfühliges Handeln der Menschen

in ihrem Umfeld angewiesen. Achtsames Verhalten der Bezugsperson begünstigt die Beziehung zu Kindern nachhaltig. Das Seminar setzt sich mit der Dimension pädagogischen Fehlverhaltens auseinander. Ursachen, Erkennungsmerkmale und Lösungsansätze werden erarbeitet und diskutiert. Wichtig ist dabei der Fokus auf Prävention und eine transparente, ehrliche Fehlerkultur, die es den Teams ermöglicht, offen Beobachtungen anzusprechen und gemeinsam Lösungswege zu finden.

5953-05 *Christina Kohlhas*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Beobachten und dokumentieren

Vorgefertigte Beobachtungs- oder Entwicklungsprotokolle erweisen sich selten als passend für die Arbeitsbedingungen von Einrichtungen. Nichts desto trotz gehören dokumentierte Beobachtungen zum Standard jeder Kindertageseinrichtung. Wir werden gemeinsam einige gängige Beobachtungsbögen genau ansehen und kritisch hinterfragen.

- Welche Elemente erweisen sich warum als durchführbar oder sind von geringem Interesse?
- Was muss bei dieser bestimmten Altersstruktur bedacht werden und wo findet sich das in den Beobachtungsvorlagen wieder?
- Welche Besonderheiten der Einrichtung müssen bedacht werden und wie ist der zeitliche Umfang einzuschätzen?

Anhand dieser Leitfragen werden die Teilnehmer/-innen exemplarisch für eine der vertretenen Einrichtungen einen Beobachtungsbogen entwickeln.

5955-02 *Tina Riebeling*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder verrät

In der kindlichen Ausdrucksfähigkeit und Körpersprache zeigen sich deutlich erkennbare Entwicklungsstufen. Ob als Ungeborenes, Baby, Kleinkind oder Schulkind – Kinder zeigen durch Haltung, Bewegung, Mimik und Gestik sehr genau, was sie fühlen und denken. Mit der Entschlüsselung der konkreten Körpersprache können wir ihre Bedürfnisse und Reaktionen kindgerecht verstehen und adäquat darauf antworten. Für viele Menschen ist die Körpersprache zu einer Fremdsprache geworden, doch ist sie der Ursprung aller menschlichen Verständigung und hilft uns im zwischenmenschlichen Kontakt.

5964-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kinder zeigen ihre Gefühle und sprechen sie aus, können sie oft selbst nicht deuten. Erzieher/-innen sind manchmal unsicher, wie sie dem begegnen sollen. Häufig wird abgewiegelt: Du brauchst keine Angst zu haben oder sei nicht traurig. Dies ist für Kinder wenig hilfreich, um Erlebnisse und Emotionen zu verarbeiten. Kinder brauchen dafür Unterstützung. Für eine gesunde Identitätsentwicklung benötigt das Kind eine authentische Sprache, die es verstehen kann und die es ihm ermöglicht, sich selbst mit den eigenen Gefühlen ernst zu nehmen. Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Hirnforschung, Elementen aus der Familientherapie und Beispielen aus der Praxis, erhalten Sie an diesem Tag Einblick in neue Wege der achtsamen Kommunikation und entwickeln daraus eigene Methoden für Ihre Praxis.

5966-03 *Ute Apolke*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5966-04 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5966-06 *Ute Apolke*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Spezial

Berufsbezogenes Deutsch für Hauswirtschafter/-innen

Diese Fortbildung bietet intensives Sprachtraining. Sie orientiert sich dabei an den Erfordernissen Ihres beruflichen Alltags. Wir werden gemeinsam Ihren Berufsalltag auf Ihre Bedürfnisse hin analysieren und in diesem Kurs geeignete Strategien entwickeln, ihn sprachlich besser zu bewältigen. Einerseits müssen z.B. Hauswirtschafter/-innen Hygienepläne lesen und dort die nötigen Daten eintragen und andererseits in verschiedenen Situationen effektiv kommunizieren können. Anhand von ausgewählten Textbeispielen wie z.B. Hygieneplänen werden nützliche Lesestrategien und wichtiger Wortschatz erarbeitet. Wir üben die für eine gelingende Kommunikation wichtigen phonetischen Elemente und relevante grammatikalische Strukturen. Im Rollenspiel wird erlebbar, dass erfolgreiche Kommunikation Spaß macht.

5972-02 *Eva-Marie Jeutter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. – 15. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 440

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

In Ihrem Berufsalltag sind Sie auf vielen Ebenen gefordert zu kommunizieren. Sie müssen einfühlsam, kooperativ und präsent sein, auf die besonderen Bedürfnisse des Gegenüber eingehen und dabei Ihr Ziel verfolgen. Die verschiedenen Interessen wollen in einer gelungenen Verständigung zum Konsens gebracht werden. Dies setzt Kenntnis über die verbalen und nonverbalen Elemente voraus sowie ein Handwerkzeug, dieses Wissen auch umzusetzen. Eigene Anteile in schwierigen Gesprächen zu erkennen, helfen erfolgreiche Lösungen zu finden. Wir werden die Wahrnehmungsfähigkeit schulen, das eigene Gesprächsverhalten bewusster machen und den Umgang mit Emotionen reflektieren. Sie trainieren, herausfordernde Gespräche selbstbewusst, stimmig mit sich selbst und den Belangen der Situation zufriedenstellend zu führen.

5974-02 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. + 27. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

Erleben Sie als pädagogische Fachkraft immer wieder Situationen, die Sie herausfordern oder beengen? Wiederholen sich öfters die gleichen Konflikte, die Sie bremsen oder blockieren? In der Rolle als Erziehungsprofi ist es erforderlich, auch in schwierigen Situationen souverän und umsichtig zu bleiben. Wesentlich dabei ist es, das eigene Handeln zu überprüfen und zu reflektieren, einerseits auf der fachlichen Ebene und andererseits auf der persönlichen Ebene, um die eigenen Anteile in der Situation herauszuschälen. Das Augenmerk im Kurs liegt auf der Selbstreflexion mittels der Methode der systemischen Aufstellung. Lassen Sie sich von überraschenden Lösungen für neue Möglichkeiten anregen.

5974-04 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov. + 05. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Das innere Kind – gestalttherapeutische Selbsterfahrung

NEU im Programm

Für Menschen, die beruflich viel mit Kindern zu tun haben, kann die Entdeckung des eigenen inneren Kindes eine wertvolle Erfahrung sein. Viele Konfliktmuster gehen auf unverarbeitete Erlebnisse in der Kindheit zurück. Eine Aufarbeitung im Erwachsenenalter ist möglich, indem wir zurückkehren zu dem Kind, das wir einst waren. Wir nehmen Kontakt mit ihm auf, lernen seine Bedürfnisse, seine Gefühle und Verhaltensreaktionen verstehen und begleiten es bei Schwierigkeiten und neuen Entwicklungsschritten. Positive kindliche Potenziale, wie Unvoreingenommenheit, Spontanität und Kreativität, werden wieder zugänglich.

Bitte mitbringen: Fotos aus der Kindheit, Spielsachen

5974-06 *Maria Liselotte Uhlendorff*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. + 15. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Ein Tag – acht pädagogische Konzepte

● Im Dialog I

Mit Hilfe des Lehrfilms „Pädagogische Konzepte im Elementarbereich" von Kurt Gerwig, der Praktiker/-innen und Lehrende zu Wort kommen lässt, stelle ich Ihnen die Freineit-Pädagogik, die Fröbel-Pädagogik, das Infans-Konzept, die Montessori-Pädagogik, die Reggio-Pädagogik, den Situationsansatz, den Waldkindergarten und die Waldorfpädagogik vor. Den Konzepten, die zum Teil sehr alt sind ist gemeinsam, dass sie von einem sich selbst bildenden Kind, das von sich aus lernen möchte, ausgehen. An diesem Paradigma orientieren sich auch die Bildungs- und Erziehungspläne und wahrscheinlich auch das Konzept Ihrer Einrichtung.

5975-02 *Dr. Ursula Pohl*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 4

● Im Dialog II

Mit Hilfe des Lehrfilms „Pädagogische Konzepte im Elementarbereich" von Kurt Gerwig, der Praktiker/-innen und Lehrende zu Wort kommen lässt, stelle ich Ihnen das Konzept von Emmi Pikler, die Offene Arbeit, die Systemische KiTa, den Spielzeugfreien Kindergarten, die Sport- und Bewegungs-KiTA, den Lebensweltorientierten Ansatz, die Inklusive KiTa und das Early Excellence Center vor. Den Konzepten ist gemeinsam, dass sie von einem sich selbst bildenden Kind, das von sich aus lernen möchte, ausgehen. An diesem Paradigma orientieren sich auch die Bildungs- und Erziehungspläne und wahrscheinlich auch das Konzept Ihrer Einrichtung. Das Seminar bietet einen Überblick zu den Konzepten. Anhand von Kriterien werden wir die Konzepte vergleichen und Sie haben die Möglichkeit, Ihre pädagogische Praxis im Spiegel der Konzepte und des Vergleiches zu betrachten.

5975-04 *Dr. Ursula Pohl*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 4

Mehr Arbeitszufriedenheit und Selbstfürsorge

In Zeiten von erhöhten Anforderungen im Zusammenhang mit gesellschaftspolitischen Entwicklungen durch Migration und Flucht vergrößert sich der Stresspegel und verschärfen sich die Arbeitsbedingungen von Erzieher/-innen. Selbstfürsorge, Arbeitszufriedenheit, Beziehungsgestaltung zwischen Erzieher/-innen und Kindern, Kolleg/-innen und Leitung, Gestaltung und Strukturierung des Arbeitsalltags. Wie können sich Erzieher/-innen für ihr eigenes Wohlbefinden und für einen gesunden Lebensstil engagieren? Woraus beziehen sie Kraft, wie verschaffen sie sich Erfolgserlebnisse und Zufriedenheitsgefühle, wie sorgen sie für eine ausgewogene Work-Life-Balance, so dass die Gefahr von krankmachendem Stress und Burnout reduziert wird? Ziel des Kurses ist es, Kompetenzen und Wissen zu erwerben, um den Berufsalltag mit Engagement und Freude zu meistern

5976-02 *Margit Grossmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Aufbauqualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

NEU im Programm

Kompetenzorientierung in der Praxisanleitung im Berufspraktikum

Mit dem Beschluss der Kultusministerkonferenz (2011) und dem Hintergrund des Deutschen Qualifikationsrahmens wurde das „Kompetenzorientierte Qualifikationsprofil für die Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern an Fachschulen und Fachakademien" beschlossen. Wir befinden uns im Prozess der Implementierung dieses Ansatzes. Davon ist der Lernort Praxis ebenso betroffen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die Ausbildungsbeauftragten in das Konzept einzuführen, damit sie die Praktikantinnen und Praktikanten durch alle Phasen des Praktikums kompetent anleiten, begleiten und begutachten lernen und die Veränderung in der Einrichtung vertreten können. Der zunehmenden Diversifizierung der Praktikantinnen und Praktikanten (und Ausbildungsformen) kann mit diesem Ansatz, dem die Idee des lebenslangen Lernens zu Grunde liegt, Rechnung getragen werden.

Zugangsvoraussetzung: Bereits absolvierte Anleiterqualifizierung.

5976-06 *Dr. Ursula Pohl*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 29. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Bildungsurlaub

Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte

Immer häufiger haben Sie es in der Kita mit Eltern zu tun, die der deutschen Sprache (noch) nicht mächtig sind? Die aber, unabhängig vom jeweiligen Herkunftsland, gute englische Sprachkenntnisse besitzen? Sie wollen diesen Eltern gerne zeigen, wie willkommen sie und ihre Kinder sind, ihnen die täglichen Abläufe in der Kita erläutern, mit ihnen über die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder sprechen und schwierige Situationen sprachlich angemessen meistern? Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs erwerben Sie sprachliche Standards, entsprechende Fachtermini und mehr Sicherheit im Sprechen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache, möglichst sechs Jahre Schulenglisch

5988-01 BU *Doris Santifaller*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Okt. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Leitungskompetenzen

Portfolioarbeit

Kreative Praxisanregungen für Leitungskräfte

Wie können Sie Portfolioarbeit in der Einrichtung den Mitarbeiter/-innen vermitteln und qualitativ weiterentwickeln? Im Seminar geht es um konkrete Strategien und Impulse für eine gemeinsame effektive und kreative Portfolioarbeit. Es werden bewährte und neue Formen einer Portfolioarbeit vorgestellt, ebenso wie Möglichkeiten des Einsatzes auch als Gestaltungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Verfahren und Arbeitsschritte von Bildungs- und Lerngeschichten und Portfolioarbeit werden vorgestellt, um dann ein erweitertes Verständnis von Lernen und die besonderen Möglichkeiten, die diese für die Entwicklungsförderung von Kindern bieten, zu dis-

kutieren. Im Rahmen des Kurses kann exemplarisch ein Portfoliokonzept für erstellt werden.

5994-02 *Anette Seelinger*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Sep. + 20. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Führungsaufgaben während der fachpraktischen Ausbildung

von Praktikant/-innen

Aufgrund der veränderten Ausbildungsverordnung und der Umsetzung des Kompetenzorientierten Qualifikationsprofils während der fachpraktischen Ausbildung der Praktikant/-innen ändern sich auch die Aufgaben der Führungskräfte.

Inhalte:
- Die neue Ausbildungsverordnung
- Anhebung des Ausbildungsniveaus für die staatliche Anerkennung von Erzieher/-innen
- Kompetenzorientiertes Qualifikationsprofil
- Kompetenzerwerb als selbstorganisierte Lern- und Entwicklungsprozesse
- Dokumentation des Kompetenzerwerbs/Portfolio
- Beurteilung erworbener Kompetenzen
- Individuelle Ausbildungspläne (IAP)
- Ko-Konstruktion als Haltung und Methode
- Diversität in Ausbildungssettings
- Aufgaben, Befugnisse und Verantwortung der Führungskräfte während der Ausbildungsprozesse in den Praxisstellen

5995-02 *Susanne J. Petersen*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

5995-03 *Susanne J. Petersen*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Was ist ein Arbeitszeugnis, was eine Beurteilung?

NEU im Programm

Crashkurs für Führungskräfte

Zwischen den unterschiedlichen Funktionsgruppen von Führungskräften, stellvertretenden Führungskräften sowie den Ausbildungsbeauftragten kommt es zu Diskussionen über die Unterschiede zwischen dem Inhalt und der Form von Zeugnissen und Beurteilungen.

Inhalte:
- Welche Funktionsgruppe verantwortet das Verfassen von Zeugnissen?
- Welche Funktionsgruppe ist für die Erstellung von Beurteilungen zuständig?
- Unterschiede in der Form und im Inhalt von Zeugnissen und Beurteilungen
- Codierte Sprache der Arbeitszeugnisse
- Exemplarische Erstellung eines Arbeitszeugnisses
- Nicht codierte Sprache der Beurteilungen
- Erarbeitung von Beurteilungskriterien
- Exemplarische Erstellung einer Beurteilung
- Beurteilung als Grundlage zur Erstellung von Zeugnissen

5995-05 *Susanne J. Petersen*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Integration von fachfremd qualifiziertem Personal in die pädagogische Arbeit

Der Fachkräftemangel hat in allen Bereichen der Bildung, Betreuung und Erziehung zu einer Pluralisierung des Personals geführt. Die Erfüllung der zentralen Aufgaben wird von allen Kräften, die in der Früh- und Kindheitspädagogik arbeiten, erwartet. Von der Anwerbung, über das Vorstellungsgespräch, der ersten Hospitation, der Einarbeitung und den eigenständigen Aktivitäten ist es die Aufgabe der Leitungskraft, die Anleitung des Personals selber zu übernehmen oder zu delegieren. Wie können Sie reagieren, wenn Wissen und Kompetenzen nicht den Aufgaben entsprechend gezeigt werden? Wir orientieren uns an den Möglichkeiten der Einrichtung, sowie den Neigungen und Ressourcen des motivierten und fachfremd qualifizierten Personals. Wir erarbeiten im Seminar gemeinsam Grundlagen für eine multiprofessionelle, inklusive Arbeit im Team.

5998-02 *Dr. Ursula Pohl*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

Grundbildung und Schulabschlüsse

Lesen, Schreiben, Rechnen 250
Training für Schule und Beruf 252
Schulabschlüsse 253
Deutsch für Deutschsprachige 253
Mathematik 254

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erwerben Sie Grundkenntnisse in Rechnen und Englisch**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Lesen, Schreiben, Rechnen

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige – von Anfang an

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der nur einige Buchstaben schreiben kann. Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen. Auch im beruflichen Umfeld wird es immer wichtiger, verschiedene Texte eigenständig zu verfassen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen

Carina Lamberti
Telefon 069 212-34380
E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon 069 212-40611
E-Mail dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Kommen Sie zur persönlichen Beratung! Wir helfen Ihnen dabei, das für Sie passende Lernangebot zu finden.

6005-50 ⌧ *Ingrid Rygulla*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-51 ⌧ *Jelena Pehar*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-52 ⌧ *N.N.*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 24. Jan., 27x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

6005-53 ⌧ *Jelena Pehar*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-55 ⌧ *Ines Wilhelmi*
Mo + Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **21. Okt. – 28. Jan., 22x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6005-56 ⌧ *N.N.*
Mo + Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 27x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

6005-57 ⌧ *Nadine Sobolewski*
Di + Do, 17.30 – 19.45 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 27x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

6005-58 Nord ⌧ *Bettina Wolf-Lenz*
Mi + Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Sep. – 18. Dez., 24x**
Nordwestzentrum; € 95

Beratung*

Lesen, Schreiben, Rechnen
Deutsch für Deutschsprachige
Schulabschlüsse
VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Raum 067
Mi 14 – 17 Uhr
oder nach Vereinbarung

*nicht in den Schulferien

6005-59 Nord ⌧ *Mandy Grosser*
Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 27x**
Nordwestzentrum; € 110

6005-60 Nord ⌧ *N.N.*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 27x**
Nordwestzentrum; € 110

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6005-61 ⌧ *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 27x**
Klingerschule; € 110

Lernen in der Bibliothek

Lesen und Schreiben macht Spaß! Kommen Sie ins Bibliothekszentrum Sachsenhausen und erfahren Sie einen besonderen Lernort. Sie üben das Lesen und Schreiben in der Lerngruppe. Außerdem lernen Sie Mittel und Wege der selbstständigen Informationsbeschaffung kennen (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Nachschlagewerke). Sie erlangen eine

Basis-Medienkompetenz im Umgang mit Audio-CDs, Lernsoftware und durch Nutzung der Computerarbeitsplätze des Bibliothekszentrums Sachsenhausen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-72 Süd ⌧ *Kursleiter/-innen Team*
Di + Do, 16.45 – 19.00 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 27x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; € 110

Lerntreff im Mehrgenerationenhaus

Im Lerntreff können Sie durch Anleitung und Unterstützung einer Lernbegleiterin Lese- und Schreibkenntnisse erwerben und weiterentwickeln. In einer kleinen Gruppe eignen Sie sich an, was Ihnen noch fehlt, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Zum Lernen stehen viele Übungsmaterialien zur Verfügung. Angebote der Stadtteilbibliothek Gallus werden miteinbezogen. Die einzelnen Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte und sind miteinander kombinierbar. Sie können je nach persönlichem Lernbedarf ausgewählt und zusammengestellt werden.

In einem Beratungsgespräch erstellen wir gemeinsam Ihren Lernplan.

6005-75 ⌧ *Nadine Sobolewski*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6005-76 ⌧ *Christel Locher*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Sep. – 28. Jan., 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6005-77 ⌧ *Nadine Sobolewski*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6005-78 ⌧ *Hans-Jürgen Locher*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6005-79 ⌧ *Christine Blézeau*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden sechs gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-82 ⌧ *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 15.00 – 17.15 Uhr, **10. Sep. – 23. Jan., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Geht das überhaupt? Das Lernportal www.ich-will-lernen.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 Lern- und Schreibprogrammen.

Ein/e Lernberater/in steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-84 ⌧ *Kursleiter/-innen Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **16. Sep. – 29. Jan., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Richtig schreiben

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

6081-06 ⌧ *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Sep. – 22. Jan., 26x**
Bethmannschule; € 110

Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

● **Lesen und Schreiben**

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.

6099-73 ⌧ *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-74 ⌧ *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **27. Sep. – 24. Jan., 12x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Umgang mit Zahlen – Rechnen**

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

6110-12 Süd ⌧ *Claudia Wolf*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **28. Sep. – 07. Dez., 4x**
Lebenshilfe e. V.; Entgeltfrei

JOB- UND AUSBILDUNGSMESSE 2019
Nordweststadt

Mehr als nur eine Messe!

Ein Nachmittag voller Karriere-Chancen: Firmen informieren über ihre Job- und Ausbildungsstellen – Beratung zu Bewerbungen, Fortbildungen und Ausbildungsbegleitung gibt's noch dazu!

Freitag, 22. November 2019, 14 – 19 Uhr
VHS-Zentrum Nord (Nordwestzentrum)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Weitere Infos ab September 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Veranstaltet in Kooperation von: Jugendbüro Nordweststadt (KJFH), Freie Bildungsstätte „der hof", Quartiersmanagement Nordweststadt und Volkshochschule Frankfurt a.M./VHS-Zentrum Nord

Grundrechnen

Sie haben das Grundrechnen nie richtig gelernt oder wieder vergessen? Dann können Sie hier in einer kleinen Gruppe und von Anfang an die Grundlagen von Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division üben und festigen. Außerdem trainieren Sie das Kopfrechnen und bearbeiten einfache Textaufgaben.

Teilnehmenden des Kurses „Fit für Schule und Beruf", denen die Grundlagen im Rechnen fehlen, wird der Besuch dieses Kurses besonders empfohlen.

6141-52 *Peter Fremdt*
Mi + Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **16. Okt. – 16. Jan., 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Grundlagen der Mathematik

Der Stoff des Mathematikunterrichts bis zum Hauptschulabschluss wird im Wesentlichen abgedeckt. Für alle, die für ihren weiteren schulischen oder beruflichen Werdegang grundlegende Themen noch einmal erklärt bekommen möchten und verstehen wollen.

- Rechnen mit Dezimalzahlen
- Bruchrechnung
- Dreisatz und Prozentrechnung
- Gleichungen mit einer Variablen
- Geometrie: Flächeninhalt, Umfang sowie Grundlagen der Körperberechnung

Die einzelnen Themen werden ausführlich besprochen und an vielen Beispielen geübt.

6141-53 *Peter Fremdt*
Mo, 17.30 – 19.45 Uhr, **09. Sep. – 25. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Training für Schule und Beruf

Fit für Schule und Beruf

Sie möchten nachträglich einen Schulabschluss erwerben oder eine Ausbildung beginnen und wollen sich darauf vorbereiten? Damit Sie Ihr Ziel erreichen können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik zu verbessern. Es werden grundlegende Elemente der deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung wiederholt und in alltagsnahen Texten angewendet. Dadurch trainieren Sie nicht nur Ihr Textverständnis, Sie fühlen sich anschließend auch sicherer im Verfassen von eigenen Texten.

So fällt Ihnen der Schritt in eine Schule oder Ausbildung leichter und Sie gewinnen mehr Sicherheit bei Eignungstests.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6302-59 *Holle Deneffe; Hans-Peter Jungblut*
Mo – Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. Sep. – 23. Jan., 59x**
VHS Sonnemannstraße; € 288 (Ratenzahlung)

Fit für Realschule und Beruf

Sie haben einen Hauptschulabschluss und möchten Ihre Kenntnisse festigen oder sich weiterqualifizieren? Möglicherweise möchten Sie eine Ausbildung beginnen oder nachträglich den Realschulabschluss erwerben? Damit Sie Ihr Ziel mit guten Voraussetzungen ansteuern können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit im Fach Deutsch sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik und Englisch zu verbessern.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6302-60
Sarah Tietz-Bossard; Hans-Jürgen Locher
Mo + Mi + Do, 09.30 – 12.45 Uhr,
Di, 08.45 – 12.45 Uhr, **09.Sep. – 23. Jan., 59x**
VHS Sonnemannstraße; € 320 (Ratenzahlung)

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- berufliche Orientierung nach der Elternzeit
- Schulabschluss nachholen
- Anerkennung eines ausländischen Schul- oder Berufsabschlusses
- Zugang zu Ausbildungsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Kontakt
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Schulabschlüsse

Sie möchten sich auf einen Schulabschluss vorbereiten oder Ihre Schulkenntnisse verbessern?

Wir bieten Ihnen:

- einen intensiven Vorbereitungskurs auf den Hauptschulabschluss mit Unterricht vormittags im Zeitraum von 8.00 – 13.30 Uhr,
- einen Online-Vorbereitungskurs auf den Realschulabschluss
- Förderkurse in einzelnen Fächern

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung, um sich persönlich über das Kursangebot zu informieren. In einem ausführlichen Gespräch planen wir gemeinsam Ihren Bildungsweg, der Ihnen die besten Erfolgsaussichten verspricht.

Je nach Stand der Vorkenntnisse besteht auch die Möglichkeit, in einen laufenden Hauptschulabschlusskurs einzusteigen.

Information
Manuela Flach
Telefon 069 212-30464
Margret Büscher-Keßler
Telefon 069 212-39805
E-Mail schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Hauptschulabschluss

Sie waren in Deutschland nicht oder nur wenige Jahre in der Schule und haben keinen Schulabschluss? Hier können Sie sich auf die Hauptschulabschlussprüfung vorbereiten.

Fächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie, Projektunterricht. Einführung in die EDV/ Textverarbeitung.

Der Kurs endet mit der Prüfung, die wir unter Aufsicht des Staatlichen Schulamtes durchführen.

Beratungszeiten Hauptschulabschluss
VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 1005
Mi 14.00 – 15.30 Uhr
oder nach Vereinbarung
E-Mail schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Bitte bringen Sie zum Beratungsgespräch Ihren Lebenslauf mit.
Keine Beratung in den Schulferien.

6422-07
Mo – Fr, 08.00 – 13.30 Uhr, **19. Aug. – 03. Juli, 195x**
VHS Sonnemannstraße; € 1.200 (Ratenzahlung)

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:

- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraussetzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Beratung und Information
Jaroslav Baudis
Telefon 069 212-39869 (Di 17.00 – 18.00 Uhr)
E-Mail schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de
Keine Beratung in den Schulferien.

6433-14
17. Aug. – 01. Feb.
Präsenzveranstaltungen:
Sa. 10.00 – 14.30 Uhr, **17. Aug.**
Sa. 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan.**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Deutsch für Deutschsprachige

Besseres Deutsch

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit guten Deutschkenntnissen oder mit Deutsch als Muttersprache, die ihre Fertigkeiten im Bereich der schriftlichen Kommunikation erweitern und verbessern möchten. Vor der Anmeldung zu den folgenden Kursen beraten wir Sie gerne!

Beratung
VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067
Mi 14.00 – 17.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

oder nach telefonischer Vereinbarung:
Carina Lamberti
Telefon 069 212-34380
E-Mail carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon 069 212-40611
E-Mail dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Rechtschreibung und Zeichensetzung intensiv

Sie möchten Ihre Kenntnisse der Rechtschreibung, der Zeichensetzung und der Grammatik auffrischen oder erweitern? In diesem Kurs stehen abwechslungsreiche Übungen zur Groß- und Klein- bzw. Getrennt- und Zusammenschreibung sowie zur Kommasetzung im Mittelpunkt. Dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der deutschen Rechtschreib- und Zeichensetzungsregeln.

6502-60 Nord *Mandy Grosser*
Mo, 17.45 – 20.00 Uhr, **14. Okt. – 16. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Texte besser formulieren

Das Verfassen von Texten in Beruf und Alltag stellt eine tägliche Herausforderung dar.Hier trainieren Sie an Beispielen, situationsangemessene E-Mails, Briefe und Stellungnahmen zu verfassen. Sie üben das Schreiben von Protokollen und Berichten und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten im Schriftverkehr. Außerdem wiederholen und üben Sie Regeln des Satzbaus sowie der Zeichensetzung und verringern kleinere Mängel in der Rechtschreibung.

6530-50 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **15. Okt. – 17. Dez., 10x**
Bethmannschule; € 130

Grammatiktraining – Fälle und mehr

Sie fühlen sich im Gebrauch der deutschen Grammatik manchmal unsicher? Obwohl Sie ganz oder überwiegend in Deutschland zur Schule gegangen sind, unterlaufen Ihnen beim Schreiben noch einige Fehler? In diesem Kurs vertiefen Sie die deutsche Grammatik und üben insbesondere die Bildung der Fälle. Anhand unterschiedlicher Textsorten trainieren Sie Ihre Fähigkeit, sprachlich korrekte Sätze und Texte zu schreiben, und verringern dabei kleinere Mängel in der Rechtschreibung. Eigene Textbeispiele sind willkommen.

6530-60 *Gabriele Endisch*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Okt. – 18. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Briefe und E-Mails korrekt und verständlich verfassen

Mit Textbeispielen des beruflichen und privaten Schriftverkehrs trainieren Sie, Briefe und E-Mails sprachlich korrekt und inhaltlich verständlich zu formulieren. Sie erhalten sowohl Anregungen – je nach Anforderungen und Situationen – zu einem angemessenen Schreibstil für Ihre Korrespondenz,

zum zielgruppenorientierten Schreiben als auch Informationen zur formalen Gestaltung nach geltenden DIN-Normen.

6530-70 *Gabriele Endisch*
Fr 17.30 – 20.30 Uhr, Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr,
29. Nov. – 01. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 108

Bildungsurlaub: Schriftliches Formulieren in Beruf und Alltag

Besser formulieren – empfängerorientiert schreiben

In vielen Berufen und auch im Alltag stellt das Verfassen von E-Mails, Briefen, Stellungnahmen, Protokollen und anderen Schriftstücken eine tägliche Anforderung dar. Entwickelte Schriftsprachfertigkeiten beeinflussen persönliche, ökonomische, politische und gesellschaftliche Teilhabechancen. Korrekt, stilsicher und empfängerorientiert schreiben zu können erfordert Training. Anhand vieler Übungen und unterstützt durch Anregungen und Tipps zu Stilistik, Wortwahl, Satzbau und Gliederung trainieren Sie in diesem Bildungsurlaub unterschiedliche Textarten sprachlich korrekt, verständlich und klar zu formulieren.

6540-04 BU
Dr. Hermann Kocyba; Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Nov. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Bildungsurlaub: Besseres Deutsch intensiv

Rechtschreibung, Zeichensetzung und Stilistik

Sie fühlen sich beim Verfassen von Briefen, E-Mails oder anderen Texten manchmal unsicher und möchten Ihre schriftliche Ausdrucksweise verbessern? Hier wiederholen und üben Sie die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind, um schriftliche Äußerungen in Beruf und Alltag fehlerfrei, ansprechend und stilsicher zu verfassen. Sie trainieren so zu schreiben, dass Ihnen der Empfänger beim Lesen Ihres Textes leicht folgen kann.

6545-06 BU
Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Mathematik

Mittelstufen-Rechnen

Sie wiederholen das Rechnen mit Brüchen, Klammerausdrücken, Potenzen und Wurzeln und die binomischen Gleichungen. Mit diesen Kenntnissen lösen Sie Gleichungen mit einer Unbekannten, Gleichungssysteme mit zwei Unbekannten und quadratische Gleichungen. Weitere Themen sind lineare Abbildungen im Koordinatensystem, die Berechnung von Figuren in der Ebene und von Körpern sowie das rechtwinklige Dreieck mit Satz des Pythagoras und Trigonometrie.

6641-14 *N.N.*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Sep. – 11. Dez., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 154

Funktionen und Gleichungen

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben zu Geraden, Parabeln und Potenzfunktionen und Gleichungen sowie Gleichungssystemen gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Falls genügend Zeit vorhanden ist – und bei Interesse – beschäftigen wir uns mit Ableitungen. Besonders geeignet für Schüler/-innen oder Fachoberschüler, angehende Studenten und alle, die mathematische Inhalte vertiefen bzw. wiederholen möchten. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6641-15 *Eberhardt Schott*
Sa, 17.00 – 19.15 Uhr, **19. Okt. – 23. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Mathematik am Wochenende

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt des mathematischen Verständnisses. Dieses mathematische Grundwissen kann gut zur Vorbereitung eines entsprechenden Studiums dienen oder als Anregung für Menschen, die tiefer in die Mathematik einsteigen wollen.

Es sind keine Übungskurse zur Abiturvorbereitung, können solche aber ergänzen, speziell für Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik.

● Grundlagen der Mathematik

Für das Verständnis der Oberstufenmathematik sowie der weiterführenden Mathematik sind gute Kenntnisse des Stoffes der Mittelstufe sowie der mathematischen Grundlagen notwendig. Sie wiederholen und vertiefen die Grundzüge der mathematischen Logik (sog. klassische Aussagenlogik), die die Basis allen mathematischen Schließens bildet; ferner, darauf aufbauend, die Grundzüge der Mengenlehre und der Beweistheorie. Danach wird, zur Wiederholung und Übung, teilweise bereits aus der Mittelstufe bekannter Stoff behandelt: Gleichungen, binomische Formeln, Satz des Pythagoras („Abstände" in der Ebene), elementare geometrische Kurven in der Ebene und ihre algebraischen Gleichungen (Gerade, Kreis, Ellipse, Parabel, Hyperbel).

Auch als Vorbereitung auf den Kurs Oberstufenmathematik geeignet.

6671-16 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Sep. – 13. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

● Oberstufenmathematik/Studienvorbereitung

Dieser Kurs ist geeignet in der Studienvorbereitung oder für Studierende, Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik in der Abiturvorbereitung sowie für Menschen, die ein vertieftes Interesse an der Mathematik haben. Behandelt werden die Grundlagen der reellen Analysis: Zuordnung – Abbildung – Funktion, eineindeutige Zuordnung zwischen reellen Zahlen und Punkten (die „Zahlengerade"). Bildung neuer Funktionen aus vorgegebenen Funktionen, Folgen und Reihen, vollständige Induktion, Polynome, Nullstellensatz, Rechnen mit Ungleichungen, Konvergenz und Grenzwert, die „Eulersche Zahl" e, elementare reelle Funktionen (Potenz-, Exponentialfunktion; Umkehrfunktion: Wurzel-, Logarithmusfunktion, „Rechenregeln" für die Umkehrfunktionen), Stetigkeit von Funktionen. Neben der Erarbeitung eines systematischen Verständnisses werden die Themen durch Anwendungsbeispiele vertieft.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs. Der Besuch dieses Kurses ist zwar nicht zwingend, wird jedoch dringend empfohlen.

6671-17 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Okt. – 24. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

● Differentialrechnung

Die Grundlagen der Analysis werden vertiefend angewandt und ausgebaut: Differentialquotient (als spezieller Grenzwert) und Kurventangente, Differentiation der elementaren Funktionen, Differentiationsregeln (Differentiation der Summen-/Differenzfunktion, der Produkt-/Quotientenfunktion, der hintereinandergeschalteten Funktionen und der Umkehrfunktion). Schließlich sollen die Regeln der „Kurvendiskussion" an einem Beispiel ausführlich behandelt werden.

6671-18 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. Nov. – 15. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Spezielle Angebote

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 262
Aktiv im Alter 277
VHS speaks English 291
Bildungsurlaub 293

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Junge VHS

Der jüngste Angebotsbereich der Frankfurter Volkshochschule bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen.

Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren, egal ob sie Lust auf HipHop oder Inline-Skaten haben, unsicher im Umgang mit dem Computer sind, das Theaterspielen ausprobieren, einen Krimi drehen wollen oder Probleme mit der englischen Grammatik haben.

Es ist möglich, mit anderen Interessierten am Projekt „Kinder machen Radio" mitzuwirken, diverse Fremdsprachen zu lernen oder sich in Knigge-Kursen mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.

Und wer in der Schule Probleme mit der mündlichen Beteiligung am Unterricht hat, findet Unterstützung, wie er es besser und erfolgreicher tun kann.

Viele Kurse sind auf Anregung von Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden, nicht wenige werden auch von Jugendlichen, die bereits volljährig sind, durchgeführt.

Die „Junge VHS" bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird.

! Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Frau Reichel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Wir weisen darauf hin, dass die Aufsichtspflicht der VHS auf die Zeit des Kurses beschränkt ist. Wir bitten Sie, dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder zu berücksichtigen.

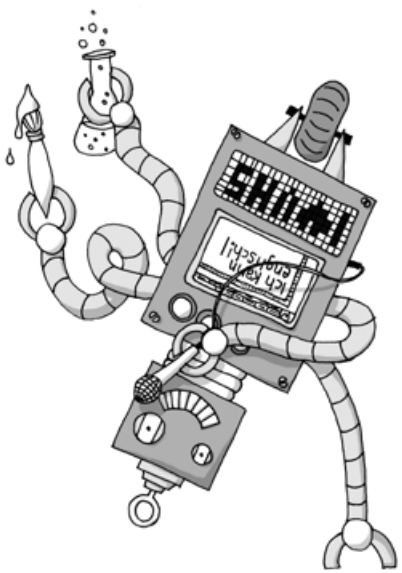
Für Schulen, Institutionen oder Vereine planen wir auch maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette.

Information und Beratung

Ingrid Reichel
Telefon 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834

E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Knigge

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein".

Themenschwerpunkte:

- Begrüßen, grüßen, vorstellen: kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo": So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Der Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-70 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

6710-71 Nord *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 10

Knigge für Teenager

13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt Ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:
- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst Du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest Du mit Deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-72 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen. Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir"- Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.

Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

● **für Jungen, Basis**

6710-77 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Sep., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

● **für Mädchen, Basis**

6710-78 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

● **für Mädchen und Jungen, Basis**

6710-79 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 70

Schulische Förderung

Mündlich: Gut!

12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie Ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-64 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst du ihn in diesem Kurs herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass du leichter und effektiver lernen kannst.

6712-77 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 14.45 Uhr, **30. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 39

Geld und Wissen

Geld und Wissen: Zauber Dein Geld nicht weg

7 – 12 Jahre

Ihr lernt die Kreisläufe der Wirtschaft kennen – und dass es vor allem um das Tauschen geht: Geld ist das moderne Tauschmittel. Wir schauen uns 15 Auslandswährungen an. Geld ist knapp. Gold, Geld, Süßigkeiten: Was eignet sich zum Sparen? Weil es nicht nur um Konsum geht – Geld oben rein, Geld unten raus – lernt ihr hier etwas über die sechs solidesten Spararten. Ich zeige euch, wo die Spar-Gefahr lauert. Nebenbei erwerbt ihr Wissen über die Demokratie, die die wichtigste Grundlage für eine gute Wirtschaft ist.

6713-61 *Jan Neynaber*
Fr, 15.30 – 17.00 Uhr, **25. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Sicherheitstraining für dein Geld: Gold-Geld-oder ausgeben?

13 – 18 Jahre

Dieser Kurs erklärt das Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Psychologie. Die Finanzmärkte spiegeln dieses Zusammenspiel lediglich wider. In der Finanzwelt existieren elementare „Wahrheiten", die man besonders als Jugendlicher bereits kennenlernen sollte. So gibt es z.B. nur sechs produktive und knappe Güter. Nur diese können verzinst werden, da sie aus sich heraus Mehrwert schaffen. Wenn dieses Wissen früh verankert wird, ist es für den späteren Erwachsenen eine Leichtigkeit, sein Geld sinnvoll zu investieren.

6713-62 *Jan Neynaber*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Ermäßigung*

Alle Schüler/-innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten **eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt.**

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

*Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Kreativität

Ran ans Mikro

9 – 13 Jahre, Ferienkurs

Hört ihr gerne Radio? Wolltet ihr schon immer mal einen Sender besuchen? Eine Aufnahme machen

und selbst bearbeiten? All das könnt ihr zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" machen. Unter professioneller Anleitung sucht ihr nach aktuellen und interessanten Themen, macht eine Umfrage, führt ein Interview oder vertont ein kleines Hörspiel. Ihr lernt, wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Bei einem Besuch des Hessischen Rundfunks bekommt ihr Einblicke in das Einmaleins der Rundfunkarbeit und seht, wie eine Sendung für's Radio gemacht wird, und wer alles daran beteiligt ist.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung

Am Donnerstag, dem 10. Oktober, findet der Kurs im Funkhaus des Hessischen Rundfunks am Dornbusch, Bertramstr. 8, Frankfurt, statt. Bitte direkt dorthin kommen.

6721-01 *Maria Bonifer; N.N.*
Di – Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **08. Okt. – 11. Okt., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 80

Kinderkrimi selbst gedreht

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Lehramtsstudentin/Theaterleiterin und einem Kameramann. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie Ihr Euch gut in Szene setzt. Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset. Nach Ende des Kurses erhält jede/-r den Krimi auf einem USB-Stick. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

Zusatzkosten: € 7 für Material (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main.

6722-60 *Katharina Rossi; Christian Raab*
Mo, 09.30 – 13.00 Uhr, Di + Mi, 09.30 – 13.30 Uhr,
09. Okt. – 11.Okt., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: jonglieren, Balance und Akrobatik, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schläppchen, Getränk und einen Imbiss
Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)

6722-61 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Mi, 09.00 – 13.00 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 74

Theaterspielen – Persönlichkeit entwickeln

ab 11 Jahren

Beim Schauspielern kannst du all deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und dich in andere Charaktere hineinleben. Du kannst ein Engel sein oder ein fieser Bösewicht, adelig oder ein Underdog. Auf diese Weise probierst Du Dich aus und es entwickelt sich eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil du lernst, dich zu präsentieren.Auch Selbstbewusstsein und sicheres Aufteten kannst Du hier trainieren. Außerdem hast Du sicherlich viel Spaß ...

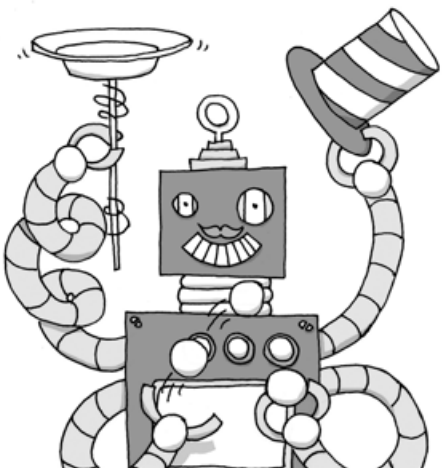
Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-62 Nord *Katharina Rossi*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 46

Cartoons, Mangas und Comics – Charaktere und Storys

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Ihr übt hier, euren persönlichen Superhelden, eine witzige Figur oder unterschiedlichste Charaktere zu entwerfen, in Bewegung zu versetzen und zum Leben zu erwecken. Wir beginnen mit Bleistift-Skizzen und bringen eure Geschichten aufs Papier. Je nach euren Vorstellungen können diese anschließend coloriert und/oder schattiert werden. Es geht hier vor allem darum, eure Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.



Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (Härtegrad: 3–2 B, HB, 1 H), Radiergummi, Fineliner 0,25–0,4 mm, Lineal/GeoDreieck (wenn jemand so etwas hat: Schrift- und Kreis-Elipsen-Schablone), Filzstifte, Buntstifte und einen Snack für die gemeinsame Pause
Zusatzkosten: € 5 (u.a. für ein gemeinsames Comic-Heft, im Kurs zu zahlen)

6725-61 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo – Mi, 09.30 – 13.15 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Mangas zeichnen

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

Echte Mangafans und diejenigen, die es noch werden wollen, aber bereits Erfahrungen mit dem Zeichnen haben, können hier mit Hilfe der Kursleiterin ihre eigene Manga-Figur entwickeln. Das tun sie auf der Basis ihrer selbst erstellten Hintergrundgeschichte. Ziel ist es, die Figur dann in Bewegung zu zeichnen.

Frau Takano ist selbstständige Illustratorin. Der Manga-Stil begleitet sie seit ihrer Kindheit. Die Verbreitung der japanischen Kultur ist ihre Leidenschaft.

6725-62 *Emiko Takano*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Malen und Zeichnen

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk" eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss.

6725-63 *Katja Piontek*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Chemie und Physik

Experimente – Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr. Bitte mitbringen: Einen Snack für die gemeinsamen Pausen

Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-62 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

6726-63 Nord *Effat Hosseini*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt. + 11. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

Nähworkshops

Nähmaschinenführerschein für Jugendliche

ab 10 Jahren

Ihr habt Lust eigene Sachen zu Nähen? Dann macht den „Nähmaschinenführerschein"! In diesem Einführungskurs lernt ihr den Umgang mit der Maschine (einfädeln, aufspulen, geradeaus nähen und Zickzackstich) und näht schon ein erstes eigenes Stück (Tasche oder Kissen).

Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck und einen Snack für die gemeinsame Pause.
Nähmaschinen, Stoff, Garn sind vorhanden.

6728-60 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 22/TN 7, Mat. Kosten € 4

Ferien-Nähkurse für Teenies

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Nähen macht Spaß! Ob Shirt, Top, Rock, Boxershorts, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend eurem Kenntnisstand wählt ihr ein geeignetes Wunschstück und euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an ihrem/seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt ihr ein Modell nach euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10–20 für Stoff, Garn etc. hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.
Nähmaschinen sind vorhanden, ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen.

6728-78 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo + Di + Mi + Fr, 11.00 – 15.00 Uhr,
30. Sep. – 04. Okt., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 82/TN 7

6728-80 Nord ⓘ *Jana Krieger*
Mo – Do, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Okt. – 10. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 82/TN 7

6728-82 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **07. Okt. – 10. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82/TN 7

Sport, Tanz

Inline Skating

8 – 12 Jahre

Ihr lernt vorwärts und rückwärts zu fahren, zu bremsen und richtig zu fallen. Am zweiten Samstag wollen wir zu einer kleinen Tour starten.

Bitte unbedingt mitbringen: Skates, Helm (es geht nicht ohne!) und Schutzkleidung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner). Bei Sonnenschein die Sonnencreme nicht vergessen sowie einen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause

Bitte bei Regenwetter eine Stunde vor Kursbeginn Kontakt zur Kursleitung aufnehmen (siehe Brief).

6736-71 Nord *Silke Dolze; Danilo Dolze*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Aug. + 15. Sep., 2x**
Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 40

HipHop und Streetdance

10 – 16 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie ihr es aus Musikvideos der Stars oder aus Tanz-Battles kennt: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernt ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden. Damit könnt ihr dann auf jedem Event glänzen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6737-90 *Lucia Cantoro*
Mo + Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **30. Sep. + 01. Okt., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 46

siehe auch: Family Dance Workout – Tanzspaß für die ganze Familie, 3558-61

Das könnte Sie auch interessieren:

Mit meinem Baby gemeinsam wachsen
Kursnr. 1030-54

Diesen Workshop und weitere Angebote für Eltern finden Sie ab Seite 50

Sprachen

Geschichtenwerkstatt

9 – 12 Jahre, Ferienkurs

Gemeinsam mit der bekannten Kinderbuchautorin Nasrin Siege entwickeln die Kinder eigene Geschichten, die sie aufschreiben, gemeinsam erzählen und weiterentwickeln, illustrieren und auch als Theaterstück spielen können. Dabei lassen die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf und erhalten von Nasrin Siege viele Anregungen und Tipps, wie Geschichten richtig spannend erzählt werden. So macht das Erfinden von Geschichten nicht nur viel Spaß, sondern es wird dabei auch die Sprachkompetenz in Deutsch trainiert.

6740-63 Nord *Nasrin Siege*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 80

Englisch für Youngsters

7 – 10 Jahre

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache. Dabei lernst du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

! Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sei, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Anfänger/-innen**

6741-03 *Katharina Rossi*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 65

6741-05 Nord *Mandy Grosser*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 65

● **Fortgeschrittene**

6741-04 *Katharina Rossi*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Dez., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 65

Wegweiser Bildungsangebote für Schulen

Bildungsplattform mit über 350 Angeboten in Frankfurt a.M.

Kennen Sie schon den „Wegweiser Bildungsangebote für Schulen"? Der Wegweiser gibt einen Überblick über die vielseitigen außerschulischen Möglichkeiten Kultur und Bildung in Frankfurt zu erfahren. Stadtgeschichtliche Führungen für Schülerinnen und Schüler, Workshops zur Gewaltprävention, Erlebnistage im Grünen oder wie verhalte ich mich im Straßenverkehr richtig, sind nur einige Beispiele, die für Schulen angeboten werden.

Die Stadt Frankfurt und viele weitere Institutionen bieten Bildungsangebote für Schulen an: Angebote, die über den normalen Unterricht weit hinaus reichen. Es stehen aktuell über 350 Bildungsangebote zur Verfügung.

Hier finden Sie den Wegweiser:
www.frankfurt.de/bildungsangebote

STADT FRANKFURT AM MAIN

Keep fit in English
Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenher" gelernt werden.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **für die 5. Klasse**

6741-07 *Yara Barros*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

● **für die 6. Klasse**

6741-08 *Ayesha Khan*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

● **für die 7./8. Klasse**

6741-09 *Ena Koch-Carvalho*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

● **für die 9./10. Klasse**

6741-10 *Petra Gerginov*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

Französisch: Lernen mit allen Sinnen
2. und 3. Lernjahr

Keine Lust mehr auf Probleme in Französisch? Eure Französischkenntnisse müssen dringend verbessert werden? Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung des französischen Basiswissens des 2. und 3. Lernjahrs an. Im Mittelpunkt steht der mündliche Ausdruck mit Erweiterung des Wortschatzes durch spielerische Übungsformen: Rollenspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele ...

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6742-10 *Nicolas Cuissot*
Mo – Mi, 09.00 – 12.45 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

6741-06 Nord *Mandy Grosser*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt. – 20. Dez., 10x**
Nordwestzentrum; € 65

Spanisch
8 – 12 Jahre

Anhand von Alltagssituationen werden in spielerischer, kindgerechter Form verschiedene Themen bearbeitet: sich vorstellen, Tiere, Zahlen, Familie, Farben, Essen und Trinken etc. Die Sprache wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Anfänger/-innen**

6745-18 West *María Vázquez*
Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

● **mit Vorkenntnissen**

6745-19 West *María Vázquez*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

Spanisch für den Alltag
10 – 15 Jahre

Hier könnt ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass ihr euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenher auch noch Grammatik gelernt.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-20 West *María Vázquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Sep. – 07. Dez., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

EDV, Schreibtechnik

Referate und Hausaufgaben mit Word und Internet gestalten
ab 10 Jahren, Ferienkurs

Mit Word und Internet könnt ihr eure Hausaufgaben und Referate einfacher gestalten und sauber schreiben. Wie, erfahrt ihr hier:

Themen sind u.a.:

- Word 2010: Benutzeroberfläche, Texte eingeben und ändern; speichern, drucken, markieren, kopieren und verschieben von Text; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung; Silbentrennung und vieles mehr

- Internet: Wie recherchiere ich nützliche Informationen im Netz und wie gehe ich mit den gefundenen Inhalten um?

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-11 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 09.00 – 12.45 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen – und könnt dabei eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-12 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 13.30 – 17.15 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Das Internet vergisst nicht

9 – 12 Jahre, Ferienkurs

Internet Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit denen ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden? Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk!

6750-13 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **08. Okt. – 11. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

PowerPoint 2016 und Prezi

oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein eigentlich gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. PowerPoint bietet jede Menge Möglichkeiten, genau das zu vermeiden und einen Vortrag spannend, anschaulich und lebendig zu gestalten. Prezi, eine Freeware, bietet wiederum jede Menge anderer Möglichkeiten: Man kann Filme, Texte etc. in die Präsentation einfügen, aber auch hineinzoomen, die Inhalte drehen und vieles mehr. Beide Programme sind einfach und schnell zu erlernen und ebenso einfach umzusetzen. Ihr wählt euch z.B. ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingsfilm aus, recherchiert dazu im Internet und gestaltet es je nach Lust und persönlicher Vorliebe mit Text, visuellen Objekten und Soundeffekten.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk!

6750-14 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.30 – 17.15 Uhr, **08. Okt. – 11. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

10-Finger-Schreibtechnik am PC

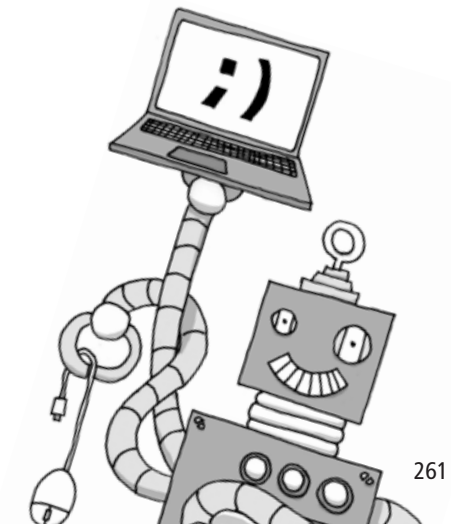
Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

Habt ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit 10 Fingern „blind" zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC!

Bitte mitbringen: Buntstifte (rot, blau, grün, gelb), Lineal, einen Imbiss

6755-71 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-72 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87



Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat
Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Truda Ann Smith, *Direktorin der Volkshochschule Frankfurt*

Herbstferien

Forschercamp

5 – 7 Jahre

Abenteuerspielplatz Natur – Platz zum Experimentieren, Verstecken, Klettern, Balancieren und Bauen. Wir sind unterwegs im Wald, auf der Wiese und am Teich. Wir beobachten was dort alles lebt und wächst. Sehen und hören wir im Herbst andere Dinge als im Sommer? Wir sammeln Schätze, bringen sie in unsere HBZ-Werkstatt, sortieren und untersuchen sie. Jedes Kind bekommt seine eigene Ausrüstung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss,
für die Exkursion: Lupengläser und Kescher (falls vorhanden), angemessene Kleidung, feste Schuhe oder Gummistiefel
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben!

7001-51 *Birgit Morgenstern; N.N.*
Mo + Fr, 10.00 – 15.00 Uhr,
07. Okt. + 11. Okt., HBZ, 2x
Di – Do, 10.00 – 16.00 Uhr,
08. Okt. – 10. Okt., Exkursion, 3x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 180

Archäologie: Von der Höhlenmalerei ins Mittelalter

7 – 9 Jahre

Wollt ihr erfahren, wie unsere Vorfahren gelebt haben? Findet es heraus, indem ihr es ausprobiert. Werdet zu Höhlenmalern und stellt steinzeitlichen Schmuck und Pfeile her. Wagt einen Zeitsprung und landet in der Antike, und betätigt euch als Mosaikbauer, beschäftigt euch mit der Kunst des Schreibens und findet heraus, wie sich Kinder im Mittelalter die Zeit vertrieben haben. Neugierig geworden? Da habe ich ein einfaches Mittel: Ausprobieren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7001-52 *Dr. Irina Shvets*
Mo – Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 104

Die Illusion von Bewegung

8 – 10 Jahre

In Filmen passieren Dinge, die im wirklichen Leben unmöglich sind. Oder bist du schon mal durch eine Wand gegangen oder auf ein Fingerschnippen hin einfach verschwunden? Ganz sicher nicht – aber wir bekommen das hin! Der geniale Trick heißt: Stop Motion!? Wir brauchen eine Fotokamera, mutige Darsteller oder kleine, selbstgebastelte Figuren, gute Ideen und ein bisschen Geduld. Neugierig geworden? Na, wo ist die Wand? Wir gehen durch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, optional: eine Fotokamera mit Stativ, Verkleidung (falls gewünscht)
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7001-53 *Michèle Zeuner*
Mo – Fr, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt. – 11. Okt., 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 138

4 – 6 Jahre

Fliegen, Fallen und Kippen

Man erzählt sich die Geschichte, dass Newton unter einem Baum lag und ihm plötzlich ein Apfel auf den Kopf fiel. Er hat sich nicht geärgert, sondern überlegt warum nicht nur der Apfel, sondern alle Dinge immer auf den Boden fallen und niemals nach oben steigen. Diese Frage hat dann viele Jahre später auch Einstein beschäftigt. Die Frage nach den Kräften, die jeden Tag an uns ziehen und drücken, uns im Gleichgewicht halten und verhindern, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt. Lasst uns herausfinden, warum alles der Reihe nach umfällt, was passiert, wenn wir Dinge in die Luft katapultieren und warum Dinge schier endlos hin und her pendeln! Eines steht fest, das wissen wir von Newton, am Ende landet alles wieder auf dem Boden. Also – Kopf einziehen!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7004-51 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **22. Aug. + 29. Aug., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

*Nicht während der hess. Schulferien.

Luft und Wasser im Wettstreit

Was glaubt ihr, welches Element stärker ist? Die Luft oder das Wasser? Gibt es überhaupt einen Gewinner oder einigen sich beide friedlich? Luft ist viel leichter als Wasser, aber lässt sie sich vom Wasser immer verdrängen? Wir finden es heraus und lassen Luft und Wasser gegeneinander antreten. Wer stärker ist? Wer weiß das schon – hoffentlich am Ende ihr!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-52 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **05. Sep. + 12. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Tiefseewunder im Einmachglas

Wusstet ihr, dass wir mehr über das Weltall wissen als über die Tiefsee? Kein Wunder, denn dort unten in der Tiefe herrscht ein unglaublich großer Druck. Dafür ist unser Körper nicht gemacht, aber es gibt Fische und andere Meerestiere, die in diesen Tiefen gut leben können. Wir holen sie an die Oberfläche und basteln uns, in einem Einmachglas, eine eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie! Keine Angst vor Seeschlangen – mutige Kinder sind willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmach- oder Marmeladenglas
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-53 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Hokus Pokus – nein Chemie!

Chemie, das verbindet man mit Knallen, Stinken und Brodeln und ist davon überzeugt, dass das nur etwas für richtige Wissenschaftler ist? Fast richtig gedacht, aber auch ihr könnt großartige chemische Experimente machen, ohne dass euch die Reagenzgläser um die Ohren sausen. Ihr werdet feststellen, dass euer Alltag und euer Kinderzimmer voller Chemie ist und es sehr schwierig wäre, ohne sie auszukommen. Kommt, wir forschen in unserem Labor und finden heraus, was es denn mit der Chemie so auf sich hat und wo sie überall zu finden ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-54 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **19. Sep. + 26. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Wasserhaut und Seifenblasen

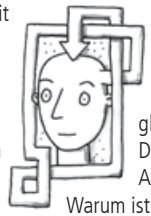
Wasser kann erstaunlich viel tragen, denn die Wasserhaut ist sehr stabil. Das ist vor allem für Tiere, die auf dem Wasser leben, wichtig. Was aber passiert, wenn Seife im Wasser aufgelöst wird? Das finden wir heraus und lassen nebenbei wunderschöne Seifenblasen entstehen. Sind die Blasen immer rund oder gibt es auch eckige Formen? Warum zerplatzen sie so schnell? Gibt es einen Trick, sie haltbarer zu machen? Auf der Suche nach Antworten tauchen wir in die Tiefen des Schaumbades ein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen trockenen Pullover
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-55 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **17. Okt. + 24. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Geradeaus um die Ecke gucken!

Am Tag ist es hell (meistens jedenfalls), nachts brauchen wir künstliches Licht um sehen zu können. Soweit alles klar, aber hast du schon mal darüber nachgedacht, wie das Sehen mit dem Licht zusammenhängt? Gute Frage, gleich die nächste! Warum stehen Dinge, die wir sehen, in unseren Augen zuerst auf dem Kopf? Warum ist der Himmel blau, aber Sonnenuntergänge leuchten rot? Ginge das auch in umgekehrter Reihenfolge? Wäre es nicht super, wenn wir um eine Ecke schauen könnten, bevor wir ums sie herumgegangen sind? Augen auf, wir probieren es aus!



Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-56 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **31. Okt. + 07. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Alltagswissenschaften

Schon mal eine Flasche Mineralwasser gut durchgeschüttelt und dann aufgedreht? Was passiert und wieso? Warum wird die Heizung zuerst oben warm, obwohl das heiße Wasser doch unten hineinläuft? Kann man Schwingungen sehen? Um diese kniffeligen Fragen zu lösen, brauchen wir unbedingt Denkprofis, die wagemutig experimentieren und den Mut haben, auch auf schwierige Fragen Antworten zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7004-57 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 14

Feuerteufel

„Spiel nicht mit Feuer!" Stimmt, aber es gibt Feuer-Experimente, bei denen man viel über Feuer erfährt und den richtigen Umgang mit ihm lernt. Neugier ist in Ordnung, aber man muss mit diesem Element respektvoll umgehen! Für große und kleine Forscher wird es manchmal brenzlig, wenn sie herausfinden wollen, ob Flammen atmen, wo die heißeste Flamme lodert und welche Dinge lichterloh brennen und vor allem, wie man sie richtig löscht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-58 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **21. Nov. – 05. Dez., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 39

Die „Bohne" und das süße Naschen

Ist Schokolade ein Gemüse? Immerhin kommt das braune Pulver, das man für die Herstellung von Schokolade braucht, aus einer „Bohne". Wie sieht sie aus? Woher kommt sie? Schmeckt das, was direkt aus der Bohne kommt süß oder braucht es noch mehr als das Pulver, um am Ende so richtig gut naschen zu können? Werden wir alles erfahren. Von der Tafel bis zum Schokospieß kochen und rühren wir und alles, was nach dem Probieren noch übrigbleibt, nehmt ihr mit nach Hause. Aber erst, wenn die „Küche" sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-59 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

7004-60 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

Kugeln bahnen ihren Weg

Wohin führt der Weg? Wenn man Kugeln zuschaut, immer abwärts! Immer? Das probieren wir aus und spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege, um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein, lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hindernisse immer wieder ihren Weg finden. Wer schafft es, die Kugel zu überlisten?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-61 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **23. Jan. + 30. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

5 – 7 Jahre

Familienporträt

Alle, die Lust haben an einem Familienporträt zu arbeiten, sind herzlich willkommen. Jeder malt jeden und die nicht Anwesenden, werden nach mitgebrachten Fotos, oder aus dem Gedächtnis verewigt. Mit ein paar Tricks können wir aber auch mitgebrachte Fotos auf eine Leinwand übertragen und dann mit Pinsel und Farben, oder anderen geeignetem Material, weitermalen Wir zeichnen, machen Skizzen und daraus entsteht ein einziges großes Bild. Perfektion, kann jeder – bei uns geht es um Individualität!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7005-51 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Amazonas Regenwald – Fliegende Flüsse und laufende Palmen

Gibt es das wirklich? Kann man auf Flüssen surfen? Wie überleben die Bäume, wenn sie die Hälfte des Jahres bis zu 11 m hoch überschwemmt sind? Wer lebt in Wald und Wasser? Ja, das weiß noch niemand so genau! Vielleicht schaffen wir es auch nicht das herauszufinden, aber wir können im Amazonas-Regenwald die größten Papageien, die kleinsten Affen, einige der giftigsten Frösche und noch viele, viele andere spannende Tiere und Pflanzen finden. Die Früchte werden nicht geerntet, sie werden von Fischen gefressen und die Straßen von Ameisen gebaut. Kommt, im größten Regenwald der Welt gibt es noch viele spannende Dinge zu entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7005-52 *Sarah Stevens*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Giganten der Urzeit

Dinosaurier kennt jeder, aber nicht jeder weiß, wann sie gelebt haben, wie viele unterschiedliche Arten es gab und warum sie ausgestorben sind. Habt ihr mal überlegt, woher wir so viel über die „schrecklichen Echsen", so werden sie auch genannt, wissen? Und wisst ihr, dass entfernte Verwandte des Dinos auch heute noch zu finden sind? Ich verrate euch wie sie heißen und zusammen erwecken wir die Dinos aus Pappe und Papier zu neuem Leben. Noch Fragen offen? Dann kommt vorbei! Hiermit ist die Dino-expertenrunde eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-53 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

ab 6 Jahren

Rekorde!!!

Kennst du das Guinnessbuch der Rekorde? Weißt du, wer es sich ausgedacht hat und welchen Rekord findest du am spannendsten? Womit würdest du gerne in diesem Rekordbuch stehen? Los, wir malen uns ein Rekordbuch mit den tollsten, spektakulärsten und aller besondersten Rekorden! So etwas gab es noch nie – lasst uns mit Papier und Fantasie loslegen!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Freude am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-51 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **25. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Manchmal bin ich so … immer diese Gefühle!

Was ist ein Gefühl, wo wohnt es, woher kommt es? Mal ist man fröhlich, mal sauer, mal ängstlich und manchmal sogar super wütend. Wie sehen Gefühle aus? Keine Ahnung, aber du kannst sie malen. In deinem Tempo, mit deinen Mitteln, wie du sie dir vorstellst. Kann sein, dass dich wunderst wie deine Gefühle aussehen, wenn du sie dick und dünn, klein und groß – so wie sie eben sind, aufs Papier bringst. Alles was du dazu brauchst, ist schon für dich da.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Freude am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-52 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Zum Leben gehört – die Tulpe?

Wenn Kinder vom Tod sprechen, bekommen die Erwachsen oft komische Gefühle, dabei gehört der Tod doch auch zum Leben. Kennst du das Buch „Ente, Tod und Tulpe" von Wolf Erlenbruch? In dem kleinen Buch, wird die Geschichte von der Ente und ihrem treuen Freund erzählt. Diese Geschichte, möchte ich möchte mit euch lesen und dann freue ich mich auf die Bilder, die ihr dazu malen wollt. Na, klar könnt ihr auch die Bilder malen, die bislang nur in eurem Kopf stecken und die euch beschäftigen, wenn ihr an den Tod denkt. Keine Sorge, es wird nicht traurig, denn das Leben ist ein buntes Fest!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Freude am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-53 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Sternchen im Kartoffelkosmos

Wie, du weißt nicht, dass in Kartoffeln Sterne wohnen, Sonnen leuchten und Monde sich drehen? Du hast keine Ahnung, dass in ihnen kleine Tierchen, Blumen, Fische, Algen und Korallen zu finden sind? Na, dann wird es aber höchste Zeit, dass du das mal siehst. Wie das alles in die Kartoffel kommt? Finde es heraus und dann wird vielleicht bald ein super schönes Bild in eurer Küche hängen, denn dort gehören Kartoffeln ja wohl hin!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Freude am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-54 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Die Nacht und die Träume

Nachts, wenn alles still und dunkel ist und (fast) alle schlafen, kann es passieren, dass Gedanken zu Geschichten werden. Magst du deine Nachtgeschichten malen? Die schönen zur Erinnerung und die schlimmen, um sie zu bannen? Wir bringen Traumbilder mit Farben, Formen und Materialien, die du aussuchst, zu Papier und alles in deinem ganz eigenen Tempo. Wenn ihr Lust habt, schauen wir uns die Bilder an und erzählen dazu Traumgeschichten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Freude am Malen und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-55 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

6 – 8 Jahre

Reise ins Innere der Erde

Wie sieht es im Inneren der Erde aus? Wie weit ist es bis zu ihrem Mittelpunkt? Ist es dort heiß oder kalt? Ist das Erdinnere fest, flüssig oder beides? Unsere Erde besteht aus einzelnen Schalen. Weißt du, welche das sind? Und warum lässt sich der Aufbau der Erde mit einem Ei vergleichen? So viele Fragen! Auf unserer Reise ins Innere der Erde finden wir Antworten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-56 ⌧ *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Matsch und Co.

Wir matschen was das Zeug hält! Womit eigentlich? Mit Erde! Ist Erde immer gleich? Woraus besteht sie? Welche Eigenschaften haben Sand, Ton und Lehm? Wie entsteht ein Boden eigentlich und sind alle Böden gleich? Damit wir diese Fragen beantworten können, müssen wir beobachten, fühlen und so richtig wunderbar in der Erde wühlen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-57 ⌧ *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Steinzeit – Geschichte an Höhlenwänden

Wir hören von vergangenen Epochen, aber damit wir uns wirklich vorstellen können, wie die Menschen damals gelebt haben, arbeiten wir wie sie. Wir betätigen uns in Sachen Höhlenmalerei und ritzen und meißeln Felsbilder, rekonstruieren Töpferwaren aus Ausgrabungen, stellen selbst Pfeile her und versuchen uns an steinzeitlichem Schmuck! Also, Steinzeit hautnah, hoffentlich kommt kein Mammut um die Ecke!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-58 ⌧ *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Manchmal ärgere ich mich sehr und dann …

… weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Wenn ich mich so richtig ärgere, bekomme ich noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen. Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-59 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **08. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

7006-60 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **24. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Wunder der Antike – Rom

Kommt, wir unternehmen eine Zeitreise ins antike Rom. Aus dieser Zeit gibt es großartige Funde und Bauwerke, die uns bis heute faszinieren. Das Kolosseum, die Festungen nicht zu vergessen, die Göttergeschichten. Möchtest du mehr darüber wissen wie Gladiatoren gekämpft haben? Dann komm mit auf die Reise, schreib auf römischen Schreibtafeln mit Schilfrohr, stelle Mosaike her und erfahre was die Götter gegessen haben. Staune über Städte, Festungen und großartige Villen und tauche ein in eine längst vergangene Zeit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-61 ⌧ *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Fahrt zum höchsten Kaltwasser-Geysir der Welt für Kinder und Eltern!

Wisst ihr, wo man den höchsten Kaltwassergeysir der Welt beim Ausbruch beobachten kann? In der Nähe von Andernach. Wollt ihr das mal miterleben – dann fahren wir mit dem Zug nach Andernach und gehen im Geysir-Erlebniszentrum auf Entdeckertour. Richtig gut informiert, besteigen wir ein Schiff, das uns zur Halbinsel „Namedyer Werth" fährt und somit zum Geysir, der mitten in einem Naturschutzgebiet liegt. Ich freue mich schon jetzt auf eure staunenden Gesichter, denn bei seinem Ausbruch schleudert der Geysir eine bis zu 60 m hohe Wasserfontäne in den Himmel.

Sobald der aktuelle Fahrplan der Bahn für den Herbst verfügbar ist, wird die genau Abfahrtszeit, der Fahrpreis und der genaue Treffpunkt im Hauptbahnhof Frankfurt in einem Rundschreiben bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Eintritt und Schifffahrt € 12,50 pro Erwachsener und € 9 pro Kind (Familienticket; vor Ort zu zahlen)

7006-62 ⌧ *Dr. Christine Kumerics*
So, 08.00 – 18.00 Uhr, **20. Okt., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 40

Delphine

Sie leben in Familien, sprechen sich zur Begrüßung mit Namen an und scheinen sehr intelligent zu sein. Mittels Echolot können sie sehen, sogar durch uns hindurch! Wie sie zusammenleben und warum sie so lange tauchen können und genauso gerne spielen wie du, das finden wir gemeinsam heraus.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-63 ⌧ *Sarah Stevens*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden? Wo findet man sie? Weißt du, was der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck ist? Woher wissen wir, wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Auf diese Fragen finden wir Antworten, indem wir den Verlauf einer Versteinerung simulieren und unsere eigenen „Fossilien" in Gips verewigen. Fossilien – selbst kreiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Stifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-64 ⌧ *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Geschichte der Steine

Mehrere Millionen Jahre Geschichte hält man mit einem Stein in der Hand! Wo und wie ist er entstanden? Warum haben Steine verschiedene Formen und unterschiedliche Farben? Wie sieht es im Inneren eines Steines aus? Hast du schon mal einen Stein unter einem Mikroskop betrachtet? Gemeinsam finden wir heraus, welche Geschichten die Steine uns erzählen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-65 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Dem Ötzi auf der Spur!

Ötzi, der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5.300 Jahren in Europa. Komm mit auf eine Zeitreise und werde zu einem Jäger und Sammler aus der Jungsteinzeit! Entdecke, wie Ötzi in seiner Zeit Feuer gemacht und Werkzeuge hergestellt hat. Wie sah die Natur damals aus und wie lebten die Menschen? Was hat Ötzi gegessen und welche Medikamente hat er verwendet? Habt ihr noch Fragen, die mir nicht eingefallen sind? Dann kommt und stellt sie.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-66 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Mensch sieht das groß aus! Wir mikroskopieren!

Vieles, was ganz klein ist, kann man erst, wenn man es groß macht, erkennen. Auf einmal sehen Schmetterlingsflügel, ein Blatt und sogar ein Tropfen Wasser ganz anders aus. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Weil man lernen muss durch ein Mikroskop zu schauen, machen wir das gemeinsam und zwar am Bildschirm meines PCs. Ich bin gespannt, was wir alles entdecken können, wenn wir groß die kleine Welt betrachten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-67 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

7006-68 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Weltall an Erde – bitte kommen!

Die Erde ist ein Planet, das weiß doch jeder. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und welche sind das? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Woraus bestehen die Sterne, die hell am Nachthimmel leuchten und wie groß sind sie? Gemeinsam wollen wir unser eigenes Sonnensystem basteln und vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel erfahren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-69 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Mit Licht malen

Keine Pinsel, keine Tuben und ohne jeden Farbklecks malen wir superschöne Bilder mit einer Fotokamera. Wir brauchen dafür nur einen dunklen Raum und viele unterschiedliche Lichtquellen. Dann kann das Experiment beginnen! Ein bisschen üben, damit ihr sicher werdet und wisst, wie es funktioniert und los geht's!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/dunkle Kleidung, (optional: digitale Spiegelreflexkamera + Stativ)
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-70 *Michèle Zeuner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Jan. + 23. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen

Kommt, wir bauen ein Schilfboot, stellen eine Pharaonen-Maske und ägyptischen Schmuck her und lernen Hieroglyphen kennen. Wir erfahren viel über die versunkene Kultur der alten Ägypter, über ihre großartigen Pyramiden und wie ihr Leben vor langer Zeit am Nil so ausgesehen haben mag.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-71 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Für kleine und große Wimmel-Fans! Für Kinder und Eltern!

Ihr kennt doch alle die Bilder auf denen gewaltiges Durcheinander herrscht und man muss, z.B. die kleine Maus in all dem Chaos suchen. Jetzt seid ihr dran, gemeinsam mit Mama, Papa oder einem anderen Lieblingsverwandten machen wir viele Fotos und kreieren Wimmelbilder. Wir schneiden, kleben und, je nach Lust, malen wir auch. Vielleicht du und dein Papa im Weltraum … wo findet man euch nur? Hinter dem Saturn? Oder mit der Oma in der Tiefsee, links hinter dem Haifisch. Ihr seht, bringt gute Ideen mit und wir wimmeln gemeinsam, bis wir selbst Mühe haben, uns zu finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Familienbilder
Zusatzkosten für Material: € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-72 *Michèle Zeuner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

6 – 10 Jahre

Schach für alle Level

Alle sind willkommen! Aus unserem Baukasten könnt ihr das für euch Richtige auswählen: Spielregeln, Eröffnungen, Endspiele, Taktik, Strategie, Blitzschach, Turnierschach, Schach gegen den Computer, berühmte Partien, Märchenschach und bei Eignung, die Prüfung zum Bauern-, Turm- oder Königsdiplom.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-73 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **15. Okt. – 26. Nov., 7x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

7 – 9 Jahre

Vulkanen und Geysiren auf der Spur

Gibt es in allen Ländern der Erde Vulkane, auch in Deutschland? Wie sind sie entstanden? Sind alle Vulkane gleich und brechen sie alle auf die gleiche Weise aus? Hast du schon mal von einem schlafenden Vulkan gehört oder kennst du vulkanisches Gestein? Weißt du auch, was ein Geysir ist? Wenn ja, kennst du den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? So viele Fragen und so viele Antworten. Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-51 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Von Newton zu Einstein – das Beste aus zwei Welten

Kräfte und Gravitation, damit haben sich Newton und Einstein beschäftigt, aber mit einem zeitlichen Abstand von ca. 300 Jahren. Wir können zumindest eines heute mit Gewissheit sagen, fällt auf unserer

Erde ein Stein auf den Boden, dann fällt er mit einer mittleren Beschleunigung. Egal welche neuen Theorien wir noch zu hören bekommen werden, Newtons Äpfel fallen vom Baum. Ich frage mich aber, was hat beide Physiker so sehr an den unsichtbaren Kräften fasziniert? Habt ihr euch das auch schon gefragt? Dann lasst uns forschen und Kräfte aller Art erkunden. Schaukelt in der Newton-Wiege ein Baby, hat das etwas mit Billard zu tun und wozu brauchen wir Raketen, Katapulte und Trampoline, damit wir Kräfte und Gravitation besser verstehen?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7007-52 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **21. Aug. + 28. Aug., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Flüssig, Fest, Gasförmig: Wasser!

Das einzige Element, das in der Natur in drei unterschiedlichen Formen vorkommt. Auch wenn euch das Waschen nicht immer gefällt, ein Leben ohne Wasser ist nicht möglich. Wo gibt es überall auf der Erde Wasser? Wie entsteht es? Welche enorme Kraft steckt in diesem Element? Viele Fragen, auf die es gute Antworten gibt, allerdings ist der Besuch des Kurses mit dem Risiko verbunden nass zu werden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-53 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Wer gewinnt? Luft oder Wasser?

Ich bin schneller! Ich kann höher! Ständig diese Wettkämpfe! Aber nicht nur ihr, auch Wasser und Luft ringen ständig miteinander. Es sieht so aus, als würden sie sich, wenn man sie in einen Raum zwängt, aus dem Weg gehen. Kampf oder physikalisches Gesetz? Luft ist leichter, Wasser ist schwerer – steht deshalb schon ein Sieger fest? Wir testen es aus und finden heraus, wer der Gewinner ist. Gibt es einen? Kommt und forscht und findet es heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-54 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Sep. + 11. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Ausflug in die Römerzeit – für Kinder und Eltern

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-55 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 09.45 – 17.00 Uhr, **07. Sep., 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

Trick-Chemie – super Lab

Gefährlich, stinkt und raucht! Na klar, das ist Chemie! Halt, Chemie ist viel mehr als das. Sie bietet Erklärungen für viele Phänomene des Alltags. Viele Dinge die wir täglich benutzen gäbe es ohne sie nicht, Medikamente wären nicht vorhanden. Ohne dass wir darüber nachdenken sind wir täglich, wenn wir essen, backen, Kerzen anzünden oder Wäsche waschen kleine Chemiker. Kommt, wir schauen uns die bunte Seite der Chemie an, wir mixen Lösungen und schichten sie übereinander, werden zu Schaumschlägern, lassen Flüssigkeiten einfach verschwinden! Nase zuhalten und Kittel an, wir forschen los!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-56 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Sep. + 25. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Expedition – Erde

Unsere Erde besteht wie ein Puzzle aus vielen einzelnen Teilen, die man Platten nennt. Sie bewegen sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei. Wusstest du, dass es verschiedene Arten von Platten gibt? Hast du mal darüber nachgedacht, wie Gebirge, Vulkane oder Ozeane entstanden sind? Und warum bebt die Erde ab und an? Gemeinsam erforschen wir unseren Planeten und erfahren mehr über ihn.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-57 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Das Gesetz der Minimalflächen

Die Physik von Seifenblasen ist der wohl schönste Aspekt der Oberflächenspannung. Eine Seifenblase ist nichts anderes als eine dünne Wasserschicht, an deren Außen- und Innenseite jeweils ein Seifenfilm anliegt. Die wasserliebenden Anteile der Seife sind dem Wasser zugewandt, der Rest schwebt in der Luft. Durch die Seife wird die Oberflächenspannung des Wassers soweit verringert, dass die Blasen ausreichend Stabilität erhalten. Aus Draht formen wir zwei- oder dreidimensionale Gebilde und beobachten ihr Verhalten in der Seifenlösung. Wie viele Seifenhäute bilden sich bei einem Würfel? Gibt es eine Regel oder ist es purer Zufall was passiert? Die bunten Gebilde werden so lange in der Luft schweben, bis sie ...

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-58 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Okt. + 23. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Mein Licht hat Regenbogenfarben und deins?

Wenn du Rot und Grün mischst ergibt das gelb, richtig? Hast du bestimmt schon ausprobiert. Aber bestimmt nicht mit Licht. Ist weißes Licht einfach nur weiß oder verbergen sich in dem weiß vielleicht Farben, die wir nur nicht sehen können? Wir finden heraus, was Licht eigentlich ist. Dabei interessieren uns die verschiedenen Eigenschaften des Lichts, die wir genau anschauen. Was das alles mit Energie zu tun hat? Das finden wir gemeinsam heraus und mit eurem Experiment könnt ihr bestimmt auch zuhause alle zum Staunen bringen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-59 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **28. Okt. + 04. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Optik – Was siehst du?

Man kann es sehen, aber nicht anfassen, es bewegt sich mit der höchsten Geschwindigkeit, die wir kennen. Wenn es da ist, entstehen in Zusammenarbeit mit unseren Augen und unserm Gehirn sinnvolle Bilder unserer Umwelt, aber es kann uns auch Dinge

vorgaukeln, die es nicht oder an ganzen anderen Orten gibt. Mit Hilfe von Wasser kann es einen Regenbogen erzeugen. Na, erkannt? DAS LICHT! Übrigens kann es auch den Himmel blau und den Sonnenuntergang manchmal tiefrot erscheinen lassen. Spannend was es alles kann, kommt lasst uns um die Ecke schauen und dem Phänomen Licht auf die Spur kommen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-60 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **30. Okt. + 06. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Buchstabulieren!

Ein Buchstabe ist ein Buchstabe. Aber er kann, obwohl seine Bedeutung sich nicht ändert, ganz verschieden aussehen. Es gibt nämlich viele, viele Schriften. Manche sind gemütlich, andere ganz streng, es gibt sogar ein paar verspielte bei denen die Buchstaben Elefantenrüssel und viele Schnörkel haben. Ich verrate euch ein Geheimnis, mit Buchstaben kann man nicht nur schreiben, man kann ganz wunderbar mit ihnen malen! Kommt, wir lassen Vögel aus lauter As durch die Lüfte segeln und ganze Städte aus A bis Z entstehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-61 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Alltags-Wissenschaft

Falsch gedacht! Experimentiert wird nicht nur in Laboratorien. Ihr experimentiert jeden Tag, allerdings fällt euch das schon gar nicht mehr auf, aber die Dinge, die um euch herum passieren sind super spannend. Wenn man einmal begonnen hat, den Alltagsphänomen auf die Spur zu kommen, kann man fast nicht mehr damit aufhören. Kommt, lasst uns Wassertornados in Flaschen bauen, Tintenwirbel-Heizungen konstruieren und Schwingungen sichtbar machen. Was das mit Salz zu tun hat, wir finden es heraus und dazu noch viele superschlaue Antworten auf wirklich kluge Fragen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-62 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Feuer, Flamme und noch mehr

Mit Feuer soll man nicht spielen, deshalb nähern wir uns diesem Element mit Neugier, aber auch mit viel Respekt und lernen mit ihm verantwortungsbewusst umzugehen. Feuer ist eine Form der Flammenbildung, bei der Licht und Wärme entstehen. Damit Flammen entstehen können, müssen Sauerstoff und brennbare Stoffe vorhanden sein. Was sind die wichtigsten Nährstoffe des Feuers und gibt es unterschiedlich heiße Flammen? Wie löscht man Feuer? Diese und andere brenzlige Geheimnisse werden mit Feuereifer gelüftet! Wer gelernt hat, mit dem heißen Medium gut umzugehen, der darf damit experimentieren und mit Schreibkohle Gemälde oder Schatzkarten herstellen oder eigene Ideen ausprobieren. Vorsicht heiß!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-63 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Nov. – 04. Dez., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 47

Schätze der Erde: Minerale

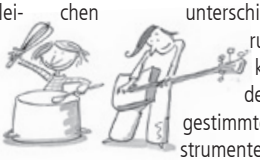
Minerale sind wunderschön und sie sind sehr selten. Bestimmt hast du schon einige gesehen, aber weißt du, dass es über 5000 verschiedene Arten gibt? So viele Farben, so viele Formen. Wir tragen sie als Schmuckstücke, wir bauen mit ihnen und freuen uns, wenn wir eine Tropfsteinhöhle besuchen oder vielleicht sogar in einer Muschel eine Perle finden. Wenn wir essen und trinken, nehmen wir Minerale zu uns und die brauchen wir auch, damit wir überleben. Ihr seht, wir sind von Mineralen umgeben – lasst sie uns gemeinsam entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-64 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Physik – Musik und Mathematik

Was haben die denn miteinander zu tun? Keine Ahnung, dann schauen wir uns doch alle drei genauer an. Wir vergleichen unterschiedliche Musikinstrumente miteinander, kommen dabei dem Geheimnis gestimmter Saiteninstrumente auf die Spur und bauen, nachdem wir jetzt schon viel verstanden haben, selbst ein einfaches Instrument. Ganz nebenbei finden wir noch heraus, was Töne in der Musik eigentlich so sind.



Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-65 *Silvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.30 Uhr, **09. Dez. + 16. Dez., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Bitter und Süß

Viele Menschen mögen Kakao und Schokolade. Aber wer interessiert sich „die Bohne" dafür, wem wir diese süße Pracht verdanken? Schon mal Kakao pur probiert? Süß, was? Oder doch nicht? Wir reisen zum Mittelpunkt der Kakaobohne und testen, was man aus ihr alles herstellen kann. Von der Tafel bis zum Schokospieß könnt ihr dann alles mit nach Hause nehmen, wenn nach dem Probieren noch etwas übrigbleibt und die „Küche" sauber ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-66 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

7007-67 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

Kreislauf der Gesteine

Dass es unterschiedliche Arten von Gesteinen gibt und warum sie verschiedene Formen haben, wisst ihr. Aber wisst ihr auch, warum sie unterschiedliche Farben haben? Gesteine entstehen, werden verändert und auf die eine oder andere Weise wieder zerstört. Habt ihr euch schon mal gefragt, wieso das so ist und wie das geschieht? Man sagt, Gesteine können mehrere Millionen Jahre alt sein. Woher weiß man das so genau? Welche Gesteine gibt es in Deutschland? Wann und wie sind sie entstanden? So viele Fragen, lasst uns gemeinsam Antworten finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-68 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Kugeln wild unterwegs!

Wohin führt der Weg? Wenn man Kugeln zuschaut, immer abwärts! Immer? Das probieren wir aus und spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hinder-

nisse immer ihren Weg finden. Schafft ihr es die Kugeln zu überlisten? Ich bin gespannt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-69 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan. + 29. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

8 – 9 Jahre

Wer hat die Null erfunden?

Was kommt zuerst: Eins oder Null? Beide sind wichtige Zahlen, aus denen ganze Zahlensysteme entstanden sind. Während die Eins der erste natürliche Zahlenbegriff war und die Menschen von Anfang an begleitet hat, ist die Null erst viel später entdeckt worden. Dank der Null konnte man nicht nur das Leere, das Fehlen einer Einheit darstellen, sondern auch leichter alle Rechenoperationen durchführen. Die Entdeckung der Null hat die Welt ebenso nachhaltig verändert wie die Erfindung des Rads.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-51 ⌧ *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Sep. + 08. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

Zahlensysteme

Verfügen wir über mehrere Möglichkeiten Zahlen darzustellen? Welche Zahlensysteme haben Menschen „erfunden" und vor allem wozu? Welche Gemeinsamkeiten haben Zahlen? Wir lernen verschiedene Zahlensysteme kennen und erfahren, warum einige von ihnen eine breite Anwendung in der IT gefunden haben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-52 ⌧ *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

8 – 10 Jahre

Sonne im Glas

Am Tag lädt die Solarzelle einen Akku auf, so dass wir abends, auch ohne Strom, unser Licht anschalten können. Wie und warum das funktioniert finden wir heraus und damit euer Glas richtig schön aussieht, gestaltet ihr es individuell. Mit Figuren, Murmeln oder Muscheln von letzten Strandurlaub. Alufolie mit Silber- oder Goldbeschichtung können eurem Glas noch eine ganz besondere Note verleihen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-53 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Die Uhr, die rückwärts läuft und trotzdem richtig geht

Dass man sich oft beeilen muss, ist leider nicht zu ändern, aber vielleicht ist es nicht mehr ganz so nervig, wenn man eine Uhr hat, die man mag! Ausgestattet mit Uhrwerk, Zeigern, Batterien und viel Bastelmaterial, baut und gestaltet ihr, aus Postkarten, CDs, Kork, Kunstrasen und vielem mehr, eure ganz individuelle Uhr! Vielleicht klappt es mit dem Timing dann besser!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-54 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Reaktionstraining

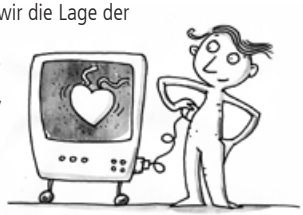
Wer auf der Kirmes alle Dosen treffen oder beim Kegeln alle Neune werfen möchte, muss wissen wie man das macht und üben. Wir kombinieren Laufen und Werfen, Fangen und Ziele treffen, trainieren das Gleichgewicht, auch in Schieflage. Damit nicht genug, haben wir auch noch einen Hindernisparcours zu bewältigen! Seid mutig, kommt und übt eure Geschicklichkeit!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-55 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Innenleben – Anatomie

Körper sind wahre Wundermaschinen! Herz, Leber, Niere, Lunge und alle anderen Organe sind perfekt angeordnet. Wie sieht es im Körper aus? An einer Puppe erkunden wir die Lage der Organe. Ein Ultraschallgerät der Firma SonoABCD, hilft uns sogar zu überprüfen, ob bei uns alles am richtigen Fleck sitzt.



Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-56 ⌧ *Dr. Axel Telzerow*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 20

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein übler Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause, in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus, was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der anderen bleiben, wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-57 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

7008-58 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **01. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Zelten im Weltraum – Astronautentraining

Hat die ISS eine Zukunft über das Jahr 2024 hinaus? Sind die Pläne, die Europa und Amerika hatten, heute noch realistisch? Sie setzen auf eine bemannte Marsmission, ausgehend von einer festen Basis auf dem Mond. Bleibt die geplante Weltraummission Chinas ein Traum, oder sollten wir besser schon mal anfangen Chinesisch zu lernen? Diese Fragen werden uns beschäftigen, aber im Mittelpunkt steht das Astronautentraining der ESA. Wie bewerben sich zukünftige Astronauten? Welche Herausforderungen lauern in der Zwischenprüfung? Was muss man alles gelernt haben, bevor der Countdown beginnt? Drei, zwei, eins – die Anmeldefrist läuft!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-59 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Zeitforscher: Steinzeit

Wie stellt man sich heute das Leben in einem jungsteinzeitlichen Dorf vor? Woher wissen wir, wie die Menschen damals gelebt haben? Wenn du Antworten auf diese Fragen suchst, bist du hier genau richtig. Wir finden heraus, wie steinzeitliche Funde heute interpretiert werden. Damit wir uns das realistisch vorstellen können, ritzen wir eigene Felsbilder, stellen Schmuck und Werkzeuge her und versuchen Brennbares mit Hilfe von Feuersteinen in Brand zu setzen. Steinzeit hautnah, das Mammut lässt grüßen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-60 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **07. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Hinter den Bildern …

Wenn man nur kurz auf etwas schaut, kann es passieren, dass man echt spannende Sachen übersieht. Oder man sieht sie erst gar nicht, weil man nicht weiß wohin man schauen soll. Ändern wir, indem wir mit einer erfahrenen Kunstpädagogin die Frankfurter Museen erkunden. Hinschauen, zuhören und Fakten sammeln, denn am Ende gibt es ein Quiz mit kniffeligen Fragen. Vielleicht, welches Bild im Städel das älteste ist? Oder wo sich das unsichtbare Kunstwerk im MMK versteckt? Oder welche Geheimnisse hinter den Fenstern der Hochhausmodelle im Architekturmuseum zu finden sind? Rätsel, die unbedingt gelöst werden wollen. Auf, in die Museen! In unserem Forschertagebuch halten wir alles Spannende fest und lösen alle Rätsel!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7008-61 *Michèle Zeuner*
Do, 16.00 – 18.00 Uhr,
12. Sep. Städel Museum,
19. Sep. Museum für Moderne Kunst,
26. Sep. Deutsches Architektur Museum
Treffpunkt am Eingang des jeweiligen Museums; € 38

Steinzeithöhle oder Wolkenkratzer?

Wie sieht dein Idealhaus aus? Groß, alt, im Wald? Modern, geräumig, auf dem Berg? Über Architektur nachzudenken, heißt auch über die Menschen, die in den Häusern leben, arbeiten oder lernen, nachzudenken. Anhand von vertrackten Aufgabenstellungen finden wir Lösungen, indem wir zeichnen und Modelle bauen. Wie sollte ein Bahnhof aussehen, der nicht oft, aber regelmäßig von großen Menschenmengen besucht wird? Wie verwandle ich ein altes Haus in ein zeitgemäßes, ohne seinen Charakter zu zerstören? Wer unter Architektur mehr als Tür und Fenster versteht, sollte unbedingt kommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-62 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Motoren, LEDs, Kabel und Kondensatoren

Was daraus wird, entscheidest du. Alles was wir brauchen ist vor Ort, inklusive Schaltern und noch vielem mehr. Nichts hindert uns jetzt daran auf der Stelle loszuarbeiten, um ein Spielzeug mit einer oder mehreren Funktionen zu bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-63 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, wird es zum schnellen Flitzer oder besonders ausdauernden Modell. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil fährt mit euch nachhause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-64 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Archäologie der begrabenen Städte: Pompeji und Herculaneum

Im Jahr 79 n.Chr. brach der Vesuv aus und die Lavamassen, die er ausspuckte und das Lavagestein, das durch den Ausbruch weit umherschleudert wurde, begrub die beiden Städte. Viele Jahrhunderte später begannen Archäologen zu graben und stießen auf sensationelle Funde. Möchtest du gerne wissen, was uns die Ruinen von Pompeji und Herculaneum erzählen? Unter welchen Bedingungen die Menschen damals gelebt haben und was wir heute noch von ihnen lernen können? Das erfährst du, wenn du mit uns auf Zeitreise gehst und weit mit uns in die Vergangenheit reist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-65 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **21. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Wir vermessen die Welt

Lang, breit und hoch und was wird daraus? Alle wollen immer wissen, wie groß oder wie schwer etwas ist. Ihr seid bald die Experten die darüber Auskunft geben können, denn ihr bekommt einen experimentellen Einblick in unterschiedliche Messmethoden, erfahrt einiges über deren Genauigkeit und wo und wie man sie anwenden kann. Glaubt mir, ihr werdet die gefragteste Person im Haushalt sein.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-66 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **14. Okt. + 21. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Technik aus der Natur – Flugsamen

Na, wie wär's? Auf einem Distelsamen durch den Hangar schweben? Schade, dass wir dafür zu schwer sind, aber wir können uns in der Natur sehr viele Ideen holen, um pfiffige Flugobjekte zu bauen. Flugsamen, Kletten, Pollen und Sporen nutzen unterschiedliche Strategien, um sich möglichst optimal zu verbreiten und fortzupflanzen. Wir schauen uns das genau an, und machen uns ihre Techniken und Tricks zunutze, um spannende und ungewöhnliche Flugobjekte zu konstruieren. Wir testen Materialien auf deren Flugeigenschaften und suchen nach Anwendungsmöglichkeiten für unsere einfallsreichen Erfindungen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-67 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Stromkreise – Blitzhelles zum Anziehen

Wer sagt denn, dass Stromkreise immer fest verlötet sein müssen. Lasst euch überraschen, wir nähen unsere elektrischen Schaltungen auf Textilien, so wird uns auch nachts niemand mehr übersehen. Dabei erfahrt ihr, wie ihr solche Schaltungen aufbauen

müsst und erhaltet Einblick in die Funktion der jeweiligen Bauteile.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-68 ✉ *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

Kleine Tricks und große Kniffe

Kann man Zaubern lernen? Ja! Aber man fängt klein an. Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten einzelne Zaubertricks vor und finden heraus, wie man es schafft die Zuschauer abzulenken, aber trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit gewinnt. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, nicht alles wird auf Anhieb gelingen und nach zwei Tagen ist man kein Meister. Aber alle, die Mut haben, können gerne Eltern, Geschwister und anderen Verwandten am Sonntag eine kleine Zaubershow bieten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig
anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-69 ✉ *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Es ist dir wichtig dich zu behaupten? Ich wüsste was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere … Überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben „schlagfertig!"

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-70 ✉ *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Zeitforscher: Ötzi ein Europäer wie du und ich?

Ötzi, der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5.300 Jahren in Europa. Nachdem man ihn untersucht hatte, wurde er zum ältesten Kriminalfall der Welt! Wir gehen mit Ötzi auf eine Zeitreise durch die Jungsteinzeit. Wir erfahren, wie er vermutlich gelebt hat und gestorben ist. Wir probieren aus, wie damals Feuer gemacht wurde und erfahren, wie die Siedlungen in Südtirol ausgesehen und wie die Menschen darin gewohnt haben. Was haben sie gegessen und haben sie schon Medikamente gekannt? Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie schwer das Leben damals ohne all unsere Hilfsmittel war, basteln wir einen Steinzeitschuh und üben uns im jungsteinzeitlichen Pfeile und Beile bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-71 ✉ *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Cheese!

Was macht ein gutes Foto aus? Was ist das wichtigste auf einem Foto? Wie wirken Bilder? Welche Geschichte erzählen sie? Worauf müssen wir achten, wenn wir fotografieren und was müssen wir wissen, bevor wir den Auslöser drücken? Diese Fragen klären wir theoretisch und selbstverständlich auch praktisch.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine digitale Fotokamera
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-72 ✉ *Michèle Zeuner*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **12. Nov. + 19. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Schätze der Erde: Rohstoffe

Halt, völlig falsch gedacht! Es geht nicht um Gold und Diamanten, sondern um Kohle, Salz und Erdöl. Diese Schätze liegen tief im Inneren der Erde verborgen. Weißt du, wie sie entstanden sind und wie wir sie aus der Erde holen? Hast du mal überlegt, ob es unendlich viel davon gibt und ob sie auch in Deutschland zu finden sind? Kommt, wir öffnen gemeinsam die Schatztruhe der Erde und finden auf alle Fragen eine Antwort.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-73 ✉ *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Raketenwagen

Die Druckkammer ist gefüllt, die Fahrstrecke frei geräumt. Wird es klappen? 3-2-1 Zündung! Kunststoffflaschen dienen als Basiskörper und Treibstofftanks. Sie werden mit Wasser betankt, anschließend wird Luft hineingepumpt. Die komprimierte Luft drückt das Wasser durch eine Düse heraus und der Raketenwagen beschleunigt mit zunehmender Geschwindigkeit. Können wir Gewicht und Schubkraft noch optimieren? Bleibt das Fahrzeug am Boden? Eine Herausforderung für alle, die sich das Unmögliche vorstellen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-74 ✉ *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Nov., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Kleine Kunstfälscher auf der Lauer nach großer Kunst!

Pinsel und Material liegen bereit, wir gehen auf die Suche nach Künstler/innen, deren Bilder uns super gut gefallen. Damit wir so großartig wie sie malen können, studieren wir mit welchen Techniken, Werkzeugen und Farben sie gearbeitet haben. Aber da gibt es noch etwas, was ein Bild besonders und unverwechselbar macht, könnt ihr euch vorstellen, was das ist? Nein, dann kommt, malt und lasst euch überraschen! Also schnappt euch Pinsel, Farbe, Stift, Papier und malt ein unverwechselbares Bild im Stil der großen Vorbilder!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-75 ✉ *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr,
16. Nov. + 30. Nov., 2x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

So hab ich das noch nie gesehen! Wir mikroskopieren!

Auch mit den besten Augen kann man nicht das entdecken, was wir durch ein Mikroskop entdecken können. Alles sieht auf einmal riesig aus und man kann Feinheiten, die dem bloßen Auge entgehen, sichtbar machen. Egal ob Wassertropfen, ein Schmetterlingsflügel oder Blut, ihr werdet überrascht sein, was es alles zu sehen gibt, wenn man genau hinschaut. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Damit niemand sagen kann er sähe nichts, hat unser Mikroskop einen Bildschirm, so, dass wir alle gleichzeitig sehen können. Ich bin gespannt auf das, was ihr entdeckt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-76 ✉ *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **17. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

7008-77 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **08. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Mayas, Inkas und Ägypter … alle rechnen, aber wie?

Wie entstand die Mathematik eigentlich, schrieben die Ägypter mit unseren Zahlen und was ist mit den Babyloniern? Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der Mathematik und lernen zu rechnen wie die genannten Völker. Wir schreiben in Keilschrift und in ägyptischen Hieroglyphen und brauchen einen Klumpen Ton, denn die Menschen damals haben nicht auf einem Stück Papier geschrieben. Jetzt hätte ich fast die Mayas und Inkas vergessen. Was hat es mit deren Kalendern auf sich, die zum Teil genauer sind als unsere aktuellen? Wie schafften es die Inkas mittels eines Paar Schnüren einen Vorläufer des Computers zu entwickeln? Und die Chinesen und die Inder? Auch diese kannten schon mathematische Ideen und Rechnungen, mit denen wir uns beschäftigen werden. Wir rechnen, überlegen, basteln, bauen, schreiben (in neuen Schriften) und haben einfach Spaß mit Mathe.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-78 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Kochen durch die Epochen – Eine Zeitreise, die schmeckt

Unsere kulinarische Europareise starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-79 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

„Wer fängt den Weihnachtsmann?"

Unter Einsatz modernster Technologie fangen wir den Weihnachtsmann! Wir bauen und programmieren einen Bewegungsmelder, eine Stolperfalle darf nicht fehlen und eine Alarmanlage ist absolut notwendig! Mit Hilfe von Programmierblöcken programmieren wir den Mikrocomputer Callipe Minni, ähnlich wie Scratch oder Lego Mindstorms. Vielleich wagen wir uns aber auch an eine echte Computersprache. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, aber gute Laune, ein bisschen Geduld und Neugier, wären nicht schlecht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 9 (im Kurs zu zahlen)

7008-80 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Digitaler 8 Bit High End-Tannenbaum

Was wäre Weihnachten ohne Lichterglanz!? Damit es so richtig leuchtet und strahlt, bauen wir mit Leuchtdioden einen blinkenden Tannenbaum und gewinnen dadurch Einblicke in die Geheimnisse der Elektronik. Wenn ihr das Prinzip verstanden habt, könnt ihre eigene Lichtfiguren programmieren und damit sagenhafte Effekte erzielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 14 (im Kurs zu zahlen)

7008-81 *Martin Capitanio*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **08. Dez. + 15. Dez., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 79

Zeitforscher: Kultur im alten Ägypten

Lernt Götter und Pharaonen kennen, findet heraus, welche Tiere und Pflanzen heilig waren und warum Ägypten auch Kemet genannt wurde. Wer war Tutanchamun und wie wurde sein Grab gefunden? Wisst ihr was zum Schutz des Grabes in die Pyramiden eingebaut worden ist und wie die Toten einbalsamiert und mumifiziert wurden? Damit wir das verstehen können, müssen wir uns natürlich auch ein bisschen mit den Hieroglyphen geschäftigen. Nach gründlicher Einführung, werden wir fach- und sprachkundig einen kleinen Sarkophag mit Mumie herstellen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-82 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Segelschiff aus Holz

Wir brauchen handwerkliches Geschick und genügend Zeit, um die einzelnen Teile, die am Ende ein Segelschiff ergeben, herzustellen und zu verarbeiten. Wenn wir gut arbeiten, können wir unserem fertigen Schiff noch einen bunten Anstrich verpassen, damit es, wenn ihr es zu Wasser lasst, in voller Schönheit zu seiner ersten Fahrt auslaufen kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7008-83 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Wie wird man Detektivin oder Detektiv?

Habt ihr schon mal davon geträumt so ein richtig guter Ermittler oder eine tolle Ermittlerin zu werden? Stellt ihr es euch spannend vor, Nachforschungen anzustellen, Untersuchungen durchzuführen, Spuren zu sichern und Lösungen für komplizierte Rätsel zu finden? Krimis lesen kann jeder, aber was benötigt man um ein richtiger Detektiv zu werden? Welche Grundausstattung braucht eine Detektei? Was genau kann und darf ein Detektiv? Und welche Fälle sind die spannendsten? Alex Schrumpf ist ein „echter" Detektiv und er gibt euch einen exklusiven und hautnahen Einblick in seine Arbeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-84 *Alexander Schrumpf*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

9 – 11 Jahre

Wie entsteht ein Computerspiel?

Spielen ist leicht – entwickeln ist schwer. Dazu muss man nämlich erst gut überlegen und ein Konzept entwickeln. Mit einem Bleistift in der Hand muss man eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard verwandeln. Nicht zu vergessen: Bilder müssen gezeichnet, Soundeffekte erstellt und die Spielfiguren programmiert werden. Das klingt nach viel Arbeit! Die Spiel-Engine Godot ist super hilfreich. Sie erspart zwar nicht die ganze Arbeit, nimmt aber viel Mühe ab! Also keine Angst und ran an die Spieleentwicklung!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-51 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Aug. – 22. Sep., 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 120

Mars Rover

Mit langgestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Mars Rover über die steinige Marsoberfläche. Ihr taucht in eine fremde Welt ein und baut aus Karton kleine, geländegängige Solarmaschinen. Wer wissen will, was es mit Photovoltaik auf sich hat, wird es erfahren. Ein leistungsfähiges Solarmodul, das ihr mit dem Motor verlötet, bringt euer Forschungsfahrzeug in Bewegung. Wenn ihr Antriebstechnik und Roboterräder geschickt ausklügelt, wird euer Expeditionsfahrzeug auch zu Hause Stock und Stein überwindet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7009-52 ⌧ *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Miss Marple und Mr. Holmes – Die Welt der Detektive

Mit einem „echten" Detektiv einen Fall lösen? Einem, der euch zeigt, wie man anhand von Spuren einen Täter überführt? Das klingt wie in einem Krimi! Ihr habt jetzt die Chance von einem „echten Profi" zu lernen. Von ihm erfahrt ihr, wie Detektive arbeiten, welche Hilfsmittel sie brauchen, wie man überhaupt Detektiv/-in wird und welche Rechte und Pflichten sie haben. Lasst eure kriminalistische Spürnase schulen von jemandem der's kann!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-53 ⌧ *Alexander Schrumpf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Auf ins digitale Zeitalter – B-O-B-3

Buch oder B-O-B? Da fällt die Entscheidung
Aber auch mit B-O-B kann man super coole Sachen lernen! Zuerst muss man ihn zusammenstecken und löten und dann programmieren. Wir wollten es eigentlich nicht verraten, aber B-O-B taugt sogar für den Unterricht, er hat ein Herz aus Mikrochip und sieht echt gut aus. Lernen – kein Problem!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)

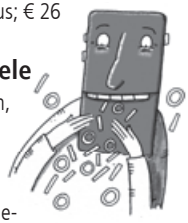
7009-54 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Okt. – 01. Dez., 6x**
(kein Kurs am 27. Okt.)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 120

Meine Lampe hat 11 Ecken!

Glühbirne, Kabel, Stecker und Spiegelkarton. Das sind die Grundzutaten für unsere Lampe. Sie soll 11 Ecken haben und die zaubern wir durch Falten und Schneiden. Ihr müsst überlegen, wie eure Lampe aussehen soll bunt, gemustert, gestreift oder ganz anders, entwerft euer eigenes Design. Was ist das eigentlich – Design? Alles, was um uns herum ist – Stuhl, Tisch Lampe, sogar das Bonbon, das wir lutschen und das Papier, in das es eingewickelt ist, wurde von jemandem entworfen. Zu den Gegenständen, die von bedeutenden Designern gestaltet worden sind, gibt es oft tolle Geschichten. Wir hören, die Geschichte vom berühmtesten Stuhl, der Zitronenpresse, die wie ein Krake aussieht und dem Sessel, der aus Abfall entworfen wurde. Gespannt? Ich auch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7009-55 ⌧ *Yvonne Pietz*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Okt., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26



Android Apps und Spiele

Android ist ein Betriebssystem, das speziell für Mobiltelefone und Tablets entwickelt wurde. Theoretisch kann jeder, der sich ein wenig mit Programmieren auskennt, eine App entwickeln und anbieten. Theoretisch – aber wer weiß schon, wie eine App entsteht?! Kein Plan? Dann werden wir gemeinsam Schritt für Schritt ein unbekanntes Terrain sondieren! So geht es: Eine Idee haben, aus der Idee ein Programm entwickeln und dieses dann auf dem Mobiltelefon real starten – und siehe da: Sie läuft, unsere App!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Android Tablet oder Mobiltelefon mit USB Kabel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-56 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **03. Nov. – 01. Dez., 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

Chinesisch Schnupperangebot

Es macht Spaß diese Sprache zu lernen und ist eine Reise in eine neue, fremde Welt. Es gibt kaum Vertrautes auf das man zurückgreifen kann. Kein Zeichen (Buchstabe) erschließt sich ohne Erklärung. Die chinesischen Schriftzeichen sind schon über 3.000 Jahre alt und Chinesisch ist eine der ältesten und meist gesprochenen Sprachen der Welt. Ihr habt ein Wochenende Zeit zu schnuppern und wenn es euch Spaß macht, bieten wir im Frühjahr 2020 einen länger laufenden Kurs an.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7009-57 ⌧ *Lydia Willnhammer*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **30. Nov. + 01. Dez., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 27

Statik – hoch hinaus

Wir bauen in den Himmel! Wem gelingt das höchste Hochhaus? Wem das Stabilste? Wer konstruiert das Schönste? Raffinierte Konstrukteur/-innen sind gefragt, die mit einfachen Mitteln stabile Modellhochhäuser entwickeln, die nichts so leicht erschüttert. Einfach gefaltete Papierstreifen ersetzen die Stahlträger. Wenn die oberen Stockwerke belastet werden, lassen sich sehr anschaulich die einwirkenden Kräfte erkennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-58 ⌧ *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

ab 10 Jahren

Debattierclub

Willkommen an einem Ort, wo man endlich mal reden kann, wie einem der Schnabel gewachsen ist. Reden, eine Rede halten, an einer Diskussion teilnehmen, gar nicht so einfach, wie du zunächst denken magst. Was sind gute Beiträge, wie argumentiere ich richtig? Ihr beschäftigt euch mit grundlegenden Techniken des Sprechens und Argumentierens und probiert euer neues Wissen an gegebenen Themen aus. Also keine faulen Ausreden und auf in den Debattierclub!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-51 ⌧ *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Aug. + 18. Aug., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Großes Forscherlabor – Klug durch Versuch

Darf es ein Häppchen Statik als Vorspeise sein, vielleicht mit Schwerkraft als Beilage? Für den Hauptgang empfehlen wir eine doppelte Portion Elastizität mit ein wenig wasserphysikalischem Dressing. Exzellent ist der Nachtisch mit Rollphänomenen und, je nach Geschmack, einem Looping als Topping! Na, auf den Geschmack gekommen? Dann schnell einen Tisch reservieren und schon mal das Messer wetzen! Ihr sucht aus was ihr erforschen möchtet, wir stellen Material bereit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-52 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

7010-53 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Schokolade ist mein Gemüse

Klar, kommt ja auch aus einer Bohne. Was ist denn sonst noch so in der Schokolade? Habt ihr die Bohne schon mal „pur" probiert? Süß – vielleicht auch nicht. Alles was man für die Herstellung von Schokolade braucht, rühren und mixen wir zusammen. Ihr werdet euch wundern was da alles drinsteckt! Was nach dem Naschen noch übrig ist, nehmt ihr mit nach Hause – aber erst wird die „Küche" saubergemacht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7010-54 *Birgit Morgenstern*
Di, 16.00 – 19.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

10 – 12 Jahre

Computerspiel – Dreidimensional

Wir brauchen gute Ideen, eine ruhige Hand, die mit einem Bleistift eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard verwandelt. Keine Angst, wir müssen nicht alles selbst machen, sondern können auf schon vorhandene Bausteine zurückgreifen. Auf keinen Fall vergessen: Bringt eine gute Story für euer Spiel mit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7010-55 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **18. Aug. – 22. Sep., 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 120

Kampfkunst – Warum es wichtig ist sich verteidigen zu können …

… und warum es gut ist, in sich selbst zu ruhen? Wer gut reagieren will, braucht einen kühlen Kopf. Es tut gut, wenn man sich auf sich verlassen kann und sicher ist, dass man auch in brenzligen Situationen die Ruhe bewahren kann. Wer sich mit dem Wer und Was man ist wohlfühlt, strahlt das auch aus. Methoden aus dem asiatischen Kampfsport können dabei helfen genau das zu lernen, denn sie trainieren den Geist und den Körper. Probiert es aus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ausreichend sportliche Bekleidung und Sportschuhe oder rutschfeste Socken

7010-56 *Eyyup Kurkan*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Okt. + 27. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Nur wer die Rätsel löst kommt frei

Gefangen von einem stummen Entführer, der euch mit Knusperspaß füttert, müsst ihr euch von euren Fesseln befreien. Ihr seid mit anderen zusammengebunden. Er stellt Rätsel, die ihr lösen müsst, dann wird euch ein Schloss abgenommen. Für falsche Antworten bekommt ihr aber ein Schloss dazu. Erst wenn alle befreit sind, ist das Spiel beendet! Damit ihr auch zuhause spielen könnt, packt ihr eure Schlösser ein. Mal sehen, ob Mama, Papa, Bruder oder Schwester auch gute Rätselrater sind.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-57 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 21

Vollkommene Zahlen

Schon die Pythagoreer kannten sie und fanden sie so besonders, dass sie sie als vollkommene Zahlen bezeichneten. Aber was sind das für Zahlen und woran erkennt man sie? Gibt es eine Formel mit deren Hilfe man sie unter anderen natürlichen Zahlen entdecken kann? Welche Verbindung existiert zwischen den vollkommenen und den Primzahlen? Es ist nicht notwendig, wäre aber von Vorteil, wenn ihr schon etwas über Primzahlen wüsstet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7010-58 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Alte Technik für neue Motive – Linolschnitt

Du kannst ein tolles Bild malen und es allen die du gerne magst schenken, weil du es immer wieder neu aufs Papier bringen kannst! Linolschnitt funktioniert ähnlich wie ein Stempel. Wir brauchen eine Linoleumplatte, Werkzeug, Farben und Papier, dann können wir loslegen. Denkst du schon über Weihnachtsgeschenke nach? Wäre das nicht eine super Idee?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7010-59 *Michèle Zeuner*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **23. Nov. + 24. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Relationen und Funktionen

Die Menge aller Frankfurter Schüler einerseits, steht zu der Menge aller Kurse des HBZs andererseits, in einer Relation (Beziehung). Manche Schüler besuchen keinen Kurs, manche einen oder mehrere Kurse. Einige Elemente dieser beiden Mengen stehen also in einer Relation zueinander. Zwischen den Elementen zweier Mengen können verschiedene Arten von Abhängigkeiten oder Zuordnungen bestehen. Die Mathematik hilft uns dabei, diese Beziehungen zu beschreiben und zu untersuchen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-60 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

11 – 13 Jahre

App – Phase I

Bestimmt habt ihr schon lange davon geträumt eine eigene App zu programmieren! Dann machen wir jetzt Träume wahr und entwickeln gemeinsam eine Idee für die weltbeste App! Damit alles klappt, brauchen wir einige Grundlagen in Sachen Programmieren, dann legen wir los. Wir planen und realisieren die App für Windows, MacOS und Linux, vielleicht als Webanwendung. Wenn ihr gute Ideen habt, kreativ seid, ein bisschen Teamgeist, Geduld und Ausdauer mitbringt, sollte das doch zu schaffen sein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-51 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **31. Aug. – 21. Sep., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 107

Keine Antwort schuldig bleiben!

Nie mehr, können wir nicht versprechen, aber du wirst schneller und schlagfertiger! Denn das kann man üben. Wir arbeiten mittels schauspielerischer Übungen und Improvisationen daran, dass sich der Weg von den Gedanken in den Mund erheblich verkürzt und du eben nicht (mehr so oft) um eine wirklich gute Antwort verlegen sein wirst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7011-52 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt. + 20. Okt., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Digital natives – aufgepasst!

Bist du wirklich der einzige Mensch, der Zugriff auf deinen Computer, dein Mobiltelefon oder Tablet hat? Schon mal von Viren, Würmern, Trojanern, Rootkits und Co. gehört? Ja, dann brennst du doch sicher darauf, deine Geräte endlich sicher zu machen! Die NSA und andere Geheimdienste arbeiten auch daran, was können die, was wir nicht können!?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-53 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **26. Okt. + 02. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

App – Phase II

Super, eine erste Version steht, aber unsere App soll noch besser werden! Vielleicht müssen wir auch noch kleine Fehler korrigieren. Vor allem aber sollen neue Funktionen dazukommen und die Oberfläche noch komfortabler werden. Ihr merkt, eine App will gepflegt und gehegt werden. Wir planen gemeinsam und perfektionieren die App Stück für Stück. Auch motivierte Einsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-54 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 5x**
(kein Kurs am 16. Nov.)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

Der Weg der Daten – Computernetzwerke

Wie kommt ein Youtube-Video auf deinen Rechner? Kein Plan wie das geht? Dann schauen wir uns an, wie das Video in viele Pakete zerlegt wird, wie die Pakete den Weg vom Server in den USA zu dir nach Deutschland finden und wie sie bei dir wieder zu einem Video zusammengepuzzelt werden. Dabei spielen DNS, MAC- und IP-Adressen, Portnummern, Router und noch viel mehr eine wichtige Rolle. Wir finden heraus welche.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 100 MB freiem Speicherplatz

7011-55 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **23. Nov. + 30. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

12 – 14 Jahre

Die geheimnisvolle Zahl Pi

Die irrationale Zahl „Pi" ist seit mehr als 4.000 Jahren als Kreiszahl bekannt. In vielen Bereichen der Mathematik spielt sie eine besondere Rolle. Ob Geometrie, Zahlentheorie, Analysis oder Wahrscheinlichkeitsrechnung – die Zahl „Pi" kommt immer vor! Welche Werte hat man für „Pi" im Laufe der Zeit errechnet? Kann man ihren Wert berechnen oder durch Experimente ermitteln? Was bedeutet „Pi" ist transzendent? Wir beleuchten mathematisch-historische Aspekte, rechnen intensiv und, wo es möglich ist, experimentieren wir.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **14. Sep. + 15. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

Labor in der Tasche

Kommt, wir unternehmen einen Ausflug in die experimentelle Physik. Dazu benötigen wir die Hilfe eines Gerätes, das die meisten von euch täglich mit sich herumtragen und dessen Sensorik mehr kann, als manche Laborgerätschaften. Erraten, es geht um euer Smartphone (Tablet, etc.). Zum Chatten oder Videos anschauen haben wir keine Zeit! Wir nutzen die verschiedenen technischen Möglichkeiten, die diese Geräte bieten, um physikalische Zusammenhänge zu erkunden. Bevor wir uns treffen, bekommt ihr eine Mail mit Apps, die zum Arbeiten notwendig sind. Bitte vorher herunterladen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Smartphone
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7012-52 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

Csound auf Linux

Alle sprechen von Betriebssystemen, wir schauen uns eins an: Linux, ein freies Betriebssystem. Man muss es steuern, verwalten und gegen Cyberangriffe sichern können. Dazu brauchen wir Bash. Oder, wenn wir Größeres bewegen wollen, zusätzlich noch Python. Warum beschäftigen wir uns mit all dem? Damit ihr wisst, womit ihr arbeitet und welche Möglichkeiten ihr habt, Dinge nach euren Vorstellungen zu verändern und anzupassen. Das probieren wir dann mit Csound aus, einer Audio-Programmiersprache und kreieren echt coole Sounds.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-53 *Martin Capitanio*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. + 26. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 67

Fast erwachsen

Zahlenfolgen und Konvergenzen

13 – 15 Jahre

Wir lernen verschiedene Zahlenfolgen kennen, verfolgen deren Spuren von einem Glied zum nächsten und untersuchen, wohin sie uns führen! Gibt es ein Ziel, d. h. einen bestimmten Wert, der zu erreichen ist, oder endet die Reise in der Unendlichkeit? Wir bilden aus einzelnen Folgegliedern die Summen. Wohin führen uns die Teilsummen? Wir suchen nach Grenzwerten und lernen Techniken kennen, diese zu bestimmen. Historische Aspekte und grafische Darstellungen beziehen wir in unsere Arbeit mit ein.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte und Schreibzeug

7013-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

„Von der Idee zum Ziel" – Starte dein eigenes Unternehmen!

13 – 15 Jahre

Wäre das nicht super, wenn wir neue Sichtweisen entdecken, nachhaltige und soziale Konzepte entwickeln, aus den eigenen Talenten und Hobbys eine Geschäftsidee für eine Schülerfirma entwickeln könnten? Dabei stoßen wir auf die Frage, was ein Entrepreneur ist? Zu klären wäre noch, wie man Selbstvertrauen gewinnen und mit einer Idee durchstarten kann.

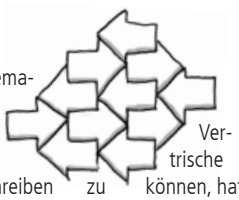
Das geht natürlich nicht, ohne die Zielgruppe zu identifizieren und kreative Werbung zu entwickeln. Also, wir brauchen ein Geschäftsmodell und dürfen auf keinen Fall vergessen, die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens im Blick zu haben. Tür auf, bringt euren ersten eigenen Businessplan zu Papier!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Ideen
Zusatzkosten: für Material € 9 (im Kurs zu zahlen)

7013-52 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. + 19. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

Mathe-Überblick: Analytische Geometrie

15 – 17 Jahre



Die Königin der mathematischen Bereiche, die Geometrie bekommt Verstärkung! Um geometrische Gebilde präziser beschreiben zu können, hat man Teile der Algebra (vor allem der linearen Algebra) zu Hilfe gerufen und dadurch ein sehr mächtiges Hilfsmittel zur Lösung vieler naturwissenschaftlicher Probleme geschaffen, insbesondere in der Physik. Wir beschäftigen uns mit affinen Räumen und deren eigenen Gebilden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7015-51 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Sep. + 22. Sep., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Mathe-Überblick: Analysis

15 – 18 Jahre

Analysis ist ein Teilgebiet der Mathematik. Grundlegend für die gesamte Analysis sind die reellen Funktionen und deren Eigenschaften. Wir werden auf Begriffe wie Grenzwerte, Stetigkeit oder Differenzierbarkeit stoßen und deren Bedeutung und Verknüpfung durch gezielte Aufgaben und geometrische Darstellungen veranschaulichen. Ziel ist es einen umfassenden Überblick zu vermitteln. Alle, die sich gerne tiefergehend mit diesem Thema beschäftigen möchten, sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibhefte, Geo-Dreieck, Lineal, Bleistifte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7015-52 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Jan. + 26. Jan., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Elterngruppen

Unser Kind ist hochbegabt!

Müssen wir jetzt unser ganzes Leben ändern? Wird der Brockhaus unser neues Kopfkissen? Wen sollten wir über die Hochbegabung unseres Kindes informieren? Oder lieber schweigen? Das sind durchaus ernstzunehmende Fragen und Gedanken, auf die wir gemeinsam nützliche Antworten finden. Die Gesprächsgruppe bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, so dass Sie die Möglichkeit haben in einem geschützten Rahmen Fragen zu stellen und von Ihren Sorgen zu berichten. Zusammen eröffnen wir wertschätzend neue Perspektiven und finden Lösungen. Und natürlich haben auch die schönen Momente, die Sie mit Ihrem hochbegabten Kind erleben, ihren festen Platz in unserer Gruppe.

7020-51 *Eva Wilke*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr,
21. Aug., 23. Okt., 04. Dez., 22. Jan., 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-52 *Eva Wilke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
22. Aug., 19. Sep., 07. Nov., 16. Jan., 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-53 *Eva Wilke*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr,
27. Aug., 15. Okt., 26. Nov., 14. Jan., 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-54 *Eva Wilke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
29. Aug., 31. Okt., 12. Dez., 30. Jan., 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-55 *Kerstin Zahrt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
29. Aug., 26. Sep., 31. Okt., 05. Dez., 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Themenabende

Aus unserer Sicht beginnt die Förderung hochbegabter Kinder schon damit, dass mit Hilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen Mythen und Legenden, die das Thema umranken, abgebaut werden. Parallel dazu ist es aber auch notwendig über die Einsicht zu sprechen, dass eine gute Kognition allein noch kein Garant für Erfolg ist. Vielmehr gibt es eine Reihe von Faktoren, die dafür sehr ausschlaggebend sind. Aus diesem Grund sind wir bemüht Mythen durch Fakten zu ersetzen und gemeinsam mit Ihnen, möchten wir die Chancen, die diesen Kindern innewohnen und Herausforderungen vor denen sie stehen, beleuchten. Nutzen Sie an diesen Abenden auch die Möglichkeit, mit anderen Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen ins Gespräch zu kommen, die eigenen Perspektiven zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Hochbegabte Kinder in der Schule

Wir nehmen die „typischen Stolpersteine", über die hochbegabte Kinder in der Schule oft stolpern, ins Visier, um möglichst viele lösungsorientierte Wege aufzutun. Wir beleuchten die Sichtweisen der Kinder, der Eltern und der Lehrer. Nur wenn alle Parteien Verständnis für die Bedürfnisse und Grenzen der jeweils anderen Seite aufbringen, kann ein gutes Miteinander gelingen.

Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wie können Eltern die Hochbegabung ihrer Kinder bei Lehrern thematisieren?
- Wie könnten Kooperationen zwischen Eltern und Lehrern aussehen?
- Welche Freiräume bietet das Schulsystem für hochbegabte Kinder?
- Welche Grenzen müssen sie akzeptieren?

7020-56 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Sep., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Wut

Wikipedia: Wut ist eine sehr heftige Emotion und häufig eine impulsive und aggressive Reaktion, die durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung, z. B. eine Kränkung, ausgelöst worden ist. Wut ist heftiger als der Ärger und schwerer zu beherrschen als der Zorn. Wer häufig in Wut gerät, gilt als Wüterich. In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz, sagt der Dalai Lama.

- Gibt es ein Maß für Wut?
- Wie kann man lernen mit Wut umzugehen?
- Erreicht man ein wütendes Kind mit klugen Apellen?
- Wut tut auch gut, die Frage ist nur, wem?!

7020-57 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Gerade auch Seniorinnen und Senioren sind ausdrücklich eingeladen, dieses vielfältige Angebot zu nutzen. Jung und alt lernen hier zusammen. Damit leistet die Volkshochschule Frankfurt einen wichtigen Beitrag zum Dialog der Generationen.

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

Gespräche über das Älterwerden

Eine neue Lebensphase (z.B. Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation) konfrontiert uns oft mit Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken.

- Wo stehe ich körperlich – seelisch – geistig – sozial?
- Selbstfürsorge und eigene Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste
- Unerledigtes und neue Prioritäten

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Die Abstände zwischen Terminen sind beabsichtigt – in den Zwischen-Zeiten können wir etwas ausprobieren, und die Erfahrungen im nächsten Treffen besprechen.

7102-50 *Cläre Kunze*
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **24. Okt., 31. Okt., 14. Nov., 21. Nov., 05. Dez., 12. Dez., 16. Jan., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Autobiografisches Schreiben

● **Einführung in das autobiografische Schreiben**

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto)-Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibanreize, um über ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-51 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **10. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

● **Wendepunkte im Leben**

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen oder – falls Sie bereits damit begonnen haben – fortsetzen können, erfahren Sie in diesem Workshop. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-52 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **12. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

siehe auch: VHS Schreibwettbewerb „Happy Birthday Eiserner Steg!" 2104-50

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● **Der Kaiserdom – zwischen christlichem Glaube und weltlicher Macht**

NEU im Programm

Die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so ehren wir sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms" – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung vor allem aber auch viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich

viele Geheimnisse, die sich nämlich auf den ersten Blick nicht erschließen.

7104-50 *Verena Röse*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● **Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten**

Sie sind „waschechte" Frankfurter/-in oder leben schon lange hier und glauben, die Altstadt sehr gut zu kennen? Lassen Sie sich überraschen, vor allem von den kleinen Details und versteckten Winkeln mit ihren besonderen Legenden. Was hat es mit der kleinen, steinernen Kinderfigur auf sich, die hilfesuchend in der Hausnische hängt? Wonach lauscht der Mann am Römer mit dem Notizblock in der Hand? Und woher kommen die Katzen auf dem Dach des Rathauses? Bei dieser Führung erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten.

7104-55 *Verena Röse*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **04. Sep., 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 7

● **Versteckte Altstadtschätze**

Schon so oft sind wir durch die Frankfurter Altstadt spaziert. Wir kennen die klassischen Sehenswürdigkeiten, wissen um die Geschichte unserer Stadt. Doch besonders interessant sind oft die unscheinbaren, allzu häufig übersehenen und dennoch so reizvollen Kleinigkeiten. Welche besonderen Wandmalereien verbergen sich im Kreuzgang des Karmeliterklosters? Welch grausige Trophäe hält Minerva siegreich in ihrer Hand? Wo wurde schon im Mittelalter das erste Hochhaus Frankfurts geplant? Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben.

7104-60 *Verena Röse*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **17. Okt., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7

● **Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt**

Viele kennen den Kaiserdom, den Römer und die Paulskirche. Doch die Altstadt hat darüber hinaus noch so viel mehr zu bieten. In dieser Stadtführung widmen wir uns vor allem den Legenden hinter der großen Stadtgeschichte, den kleinen, aber interessanten Details an den Hausfassaden und die Anekdoten, die sich dahinter verbergen. Welcher fantastische Vogel hängt als Mosaik am Salzhaus? Was bedeuten die Steine mit der Inschrift OK am Römerberg? Und warum trägt Justitia in Frankfurt keine Augenbinde? Selbst wenn Sie Frankfurt bereits sehr gut kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele schöne und kuriose Details es gibt, die es zu entdecken lohnt!

7104-65 *Verena Röse*
Di, 12.30 – 13.30 Uhr, **05. Nov., 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche; € 7

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

7105-50 Nord *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

siehe auch:

- Betreuungsrecht, 0706-04
- Rechtsfragen rund um die Eigentumswohnung, 0706-02
- Mietrecht – Schwerpunkt Miethöhe, 0706-06
- Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen, 0707-50 und 0707-55
- Kurse für ehrenamtliche Lesepaten/-innen, 1758-03 und 1759-03

Die Immobilie im Alter

Vermietung, Verkauf, Modernisierung?

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit unserem meist wertvollsten Gut – der eigenen Immobilie – in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet? Wie viel kostet das?
- Welche Fördermittel gibt es für das Wohnen im Alter?
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen – wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?

Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und eine Struktur ableiten, die Ihnen als Immobilienbesitzer/-in eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

7105-55 *Marcel Schröder*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Macht ein langfristiger Vermögensaufbau noch Sinn? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Im Alter steht vor allem die Vermeidung von Fehlinvestitionen im Vordergrund. Hier erfahren Sie, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen in Einklang zu bringen.

7105-60 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses ist jedoch nicht in der Lage, den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns auszugleichen. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können. Am Ende des Vortrags beantworten wir gerne Ihre Fragen.

7106-50 *Dr. Margarethe Wittmann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. Okt., 1x**
Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige; € 10

7106-55 Nord *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Hören: Cochlea-Implantate

Wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen

Unser Gehör ist eines der wichtigsten und zugleich sensitivsten Sinnesorgane. Lässt das Hörvermögen nach, entstehen Lücken in der Hörwahrnehmung. Unsere Fähigkeit mit der Welt um uns herum zu interagieren wird dadurch stark eingeschränkt. Oft können diese Probleme durch das Tragen von Hörgeräten gemindert werden. Doch was tun, wenn auch diese nicht mehr ausreichend helfen können? Dank einer implantierbaren Hörlösung haben heutzutage selbst hochgradig schwerhörige Menschen die Chance, wieder hören zu können. Eine ertaubte und mit Cochlea-Implantaten versorgte Hörberaterin wird Ihnen in diesem Vortrag erklären, was Cochlea-Implantate sind und wie sie funktionieren. Am Ende werden Sie die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

7106-70 *Sylwia Swiston*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Nov., 1x**
Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige; € 9

„Gewalt – Sehen – Helfen"

- **Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum**

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7110-51 *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

7110-52 Nord *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

- **Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen**

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmer/-innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-53 *Jürgen Stiemer*
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

mit leichtem Brainwalking am Main

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine! Bewegung kann unsere geistige Leistungsfähigkeit bis zu 20 Prozent steigern. Das Gehirn wird deutlich besser durchblutet, es bildet verstärkt neue Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen), kann mehr Reize aufnehmen und Informationen leichter verarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend bekommen Sie viele praktische Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern, Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher" Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

7111-50 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Geistig fit bleiben

Bewegungsübungen und Selbsthilfetechniken für ältere Menschen

... und für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren. Sie lernen Bewegungsübungen und einfache Selbsthilfetechniken, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese sind gut in den Alltag zu integrieren. Diese Übungen eignen sich sowolh für den eigenen Gebrauch als auch für die Anwendung in der Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen. Die Übungen erfordern kein sportliches Können, machen Spaß, sind einfach, kurz und effektiv. Wer die positiven Wirkungen einmal erlebt hat, wird immer wieder gern darauf zurückgreifen.

Zusatzkosten: € 10 für Skript und Unterlagen (im Kurs zu zahlen)

7111-51 *Angela Fischer*
Di, 14.00 – 16.15 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 56

Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb trainieren wir regelmäßig und gezielt in stressfreier Atmosphäre Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit.

7111-52 *Margret Heide*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **05. Sep. – 21. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-53 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Sep. – 28. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-54 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **14. Okt. – 16. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-55 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **14. Okt. – 16. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Bewegungsfähigkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte. Erstens geht es um ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Zusätzlich erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung – kombiniert mit Bewegung durch den Raum – eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine freudige Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen).

7111-70 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **28. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nordwestzentrum; € 66

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Das Lehrmaterial des Deutschen Bridgeverbandes kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über den Kursleiter erworben werden.

● Minibridge für Anfänger/-innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspielens geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

7111-72 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **28. Aug. – 27. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● Reizen nach Forum D 2012

Fortsetzerangebot für Teilnehmer/-innen des voraus gegangenen Kurses Minibridge. Es ist außerdem für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder Ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Hier wird die Reizung besprochen und mit sehr vielen Übungsspielen praktisch erlernt. Im 2. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Gegenreizung; im 4. Teil auf der weiterführenden Reizung.

2. Teil: Gegenreizung

7111-75 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **28. Aug. – 27. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

4. Teil: Weiterführende Reizung

7111-77 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **26. Aug. – 25. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● Alleinspiel Grundkurs

Sie erlernen das systematische Erstellen von Spielplänen anhand von Übungsspielen. Außerdem werden Basisspieltechniken und Grundlagen des Alleinspiels behandelt.

7111-78 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **26. Aug. – 25. Nov., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● Reizung für Fortgeschrittene

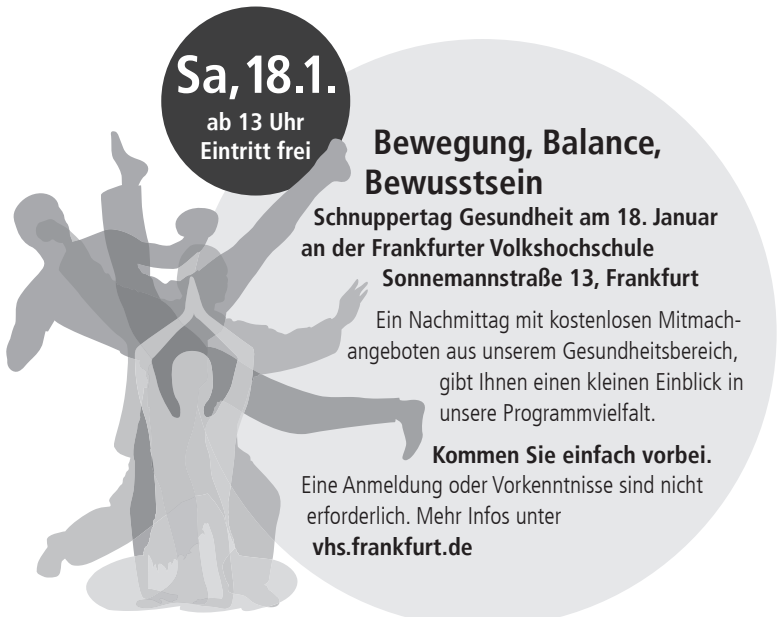
Es werden weiterführende Reizungen besprochen und mit vielen Übungshänden spielerisch erlernt. Das Themenangebot wird von den Teilnehmer/-innen mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Themenwünsche äußern (per E-Mail an bridgeunterricht@posteo.de).

7111-80 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Okt. – 22. Okt., 26. Nov. – 10. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-82 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **08. Okt. – 22. Okt., 26. Nov. – 10. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-84 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Okt. – 23. Okt., 27. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-86 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **09. Okt. – 23. Okt., 27. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42



Kultur

Lieder des Herzens – Singkreis

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König." Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse

noch Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten: € 4 für ein Liederheft (im Kurs zu zahlen)

7122-51 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 51

7122-52 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **22. Okt. – 17. Dez., 9x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 76

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-51 Nord *Brigitte Kilp*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Sep. – 18. Nov., 10x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 80

Theaterwerkstatt

für Junggebliebene ... und alle die es bleiben wollen

Ein Kurs in dem Sie vielleicht die Rolle Ihres Lebens entdecken, aber ganz bestimmt Ihr schauspielerisches Talent! Die Technik des Improvisationstheaters eignet sich wunderbar dafür, ohne großartige Anstrengungen, den Schritt auf die Bühne zu wagen. Aus dem Stehgreif wird gespielt, improvisiert und über sich selbst und andere herzhaft gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder Auswendiglernen.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken oder Gymnastik-/Turnschuhe mit heller Sohle

7124-51 Nord *Katrin Skok*
Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Sep. – 25. Nov., 10x**
Nordwestzentrum; € 88

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-51 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Okt. – 28. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 66

Gegenständliches Zeichnen und Malen

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-52 Nord *Karin Böhme-Brendel*
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **10. Sep. – 26. Nov., 10x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 95

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

7125-53 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Dez., 10x**
14-täglich; Senioren-Initiative-Höchst; € 94

Malen und Aquarellieren

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens, z.B. Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts, usw.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7125-54 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. Sep. – 03. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Im Gespräch wollen wir unsere Vorstellungen über Farbkombinationen austauschen, um mit Pastellkreide oder Aquarellfarben z.B. Landschaften, figürliche Darstellungen, Porträts, Blumen oder Stillleben zu malen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7125-55 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **04. Sep. – 04. Dez., 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-56 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **29. Aug. – 19. Dez., 8x**
ca. 14-täglich; VHS Sonnemannstraße; € 84

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und geschichtlich wertvolle Stätten an. Der Treffpunkt ändert sich von Woche zu Woche. Ein genauer Terminplan wird vor Kursbeginn den Teilnehmenden zugesandt.

Zusatzkosten: für Führungen (ca. € 30) + Eintrittsgelder + Fahrtkosten. Empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard.

7126-51 *Dr. Kirsten Kretschmann*
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **24. Aug., 21. Sep., 19. Okt., 16. Nov., 14. Dez., 18. Jan., 6x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 50

Gesundheit

Stürze vermeiden

Ältere Menschen sind vielen Veränderungen ausgesetzt, was Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse und Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane betrifft. Sie müssen sich damit neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Ein Sturz ist für viele Menschen oft das Ende des aktiven Sports und der ungezwungenen Bewegungsfreude. Mit dem damit verbundenen Verlust an Selbstvertrauen und Gangsicherheit erhöht sich auch die Sturzanfälligkeit. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für

Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten richtig einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

7128-51 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

7128-52 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 71

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen -eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 120

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

7130-51 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 14x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 126

7130-52 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 14x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 126

7130-53 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

7130-54 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 135

7130-55 *Rita Maria Schmidt*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Okt. – 10. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke und ein kleines Kopfkissen

7132-51 *Christina Mundt-Beisel*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **30. Aug. – 29. Nov., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

7132-52 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **16. Okt. – 27. Nov., 7x**
Nordwestzentrum; € 56

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten Sie gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

7133-51 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **21. Aug. – 25. Sep., 6x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 48

7133-52 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **16. Okt. – 11. Dez., 9x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 72

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7134-51 Süd *Denise George*
Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **15. Aug. – 12. Dez., 16x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 75

7134-52 Süd *Denise George*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Aug. – 12. Dez., 16x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 75

7134-53 Nord *N.N.*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 71

Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen!
(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon 069 212 37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

7134-54 Nord *N.N.*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 71

7134-55 West *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 71

7134-56 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 71

7134-57 Nord *Marion Hüllner*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 90

7134-58 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 71

7134-59 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 71

7134-60 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 71

7134-61 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 71

7134-62 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Bethaniengemeinde; € 71

7134-63 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

7134-64 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 71

7134-65 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 71

7134-66 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 71

7134-67 Nord *Katharina Peters*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 14x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 66

7134-68 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Sep. – 09. Dez., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 61

7134-69 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Sep. – 11. Dez., 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 71

7134-70 Ost *Ingeborg Nicklas*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **29. Aug. – 19. Dez., 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 67

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-75 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 71

7134-76 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 71

Fitnessgymnastik für Junggebliebene

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik wird mit einem sanften Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Die Übungen dienen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zu einer besseren Kondition.

7135-51 Nord *Marion Hüllner*
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 90

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7136-51 Ost *Eva-Maria Ried*
Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **05. Aug. – 02. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-52 Ost *Eva-Maria Ried*
Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **05. Aug. – 02. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-53 Ost *Eva-Maria Ried*
Di, 09.30 – 10.15 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-54 Ost *Eva-Maria Ried*
Di, 10.15 – 11.00 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-55 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

7136-56 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

7136-57 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

7136-58 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

7136-59 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 16.00 – 16.45 Uhr, **06. Aug. – 03. Dez., 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

7136-60 Ost *Eva-Maria Ried*
Fr, 08.45 – 09.30 Uhr, **09. Aug. – 06. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-61 Ost *Eva-Maria Ried*
Fr, 09.30 – 10.15 Uhr, **09. Aug. – 06. Dez., 18x**
Hufeland-Haus; € 106

7136-62 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
August-Stunz-Zentrum; € 88

7136-63 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
August-Stunz-Zentrum; € 88

Tanzen 55+

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in.

- **Für Anfänger/-innen ... und Interessenten/-innen mit geringen Tanzkenntnissen.**

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu.

7137-50 *Anja Engelhardt*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Okt. – 13. Dez., 9x**
VHS Leipziger Straße; € 56

- **Für alle mit Grundkenntnissen**

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba,

flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tanzen

7137-53 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 11x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 69

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

Voraussetzung: gute Tanzkenntnisse

7137-55 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 17x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 106

7137-56 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Sep. – 31. Jan., 17x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Für alle mit Grundkenntnissen

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Inhalte des Kurses sind auch internationale Folkloretänze, Tänze mit Elementen des Gesellschaftstanzes und andere abwechslungsreiche Choreografien, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen getanzt werden. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Tanzen

7137-57 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 13x**
Nordwestzentrum; € 81

7137-58 Nord *Diana Schramm*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. Sep. – 13. Dez., 11x**
Nordwestzentrum; € 69

Zumba® Gold

Für junggebliebene Ältere. Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

7138-51 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-52 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-53 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-54 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

7138-55 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Okt. – 12. Dez., 9x**
Nordwestzentrum; € 45

Fremdsprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags. Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963,
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach drei bis vier VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf Seite 132.

Englisch

Englisch für Schwerhörige

NEU im Programm

Grundkenntnisse auffrischen

Wir bieten Ihnen die notwendige Unterstützung, die Sie als Schwerhörige benötigen, um einen Wiedereinstieg in die englische Sprache zu finden. Grundkenntnisse z.B. aus der Schule werden in einer kleinen Gruppe (6–8 Teilnehmer/-innen) aufgefrischt. Mit geeigneten Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen bauen Sie dann Ihren Wortschatz, die Grammatik und Aussprache weiter aus. Für Hörgerät- und CI-Träger/-innen steht eine Induktionsanlage zur Verfügung.

In Kooperation mit der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

7142-50 *Anja Rau*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Okt. – 18. Nov., 6x**
Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige; € 57

Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-51 Süd *Petra Stein*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-52 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Haus der Jugend; € 105

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7

7142-53 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-54 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1

7142-55 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **09. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-56 *Karla Lourenco*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-58 *Leonore VanScheidt*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Aug. – 09. Dez., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 7

7142-60 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

7142-62 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **11. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 2

7142-63 Nord *Alka Popat*
Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-65 Nord *Alka Popat*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **16. Sep. – 20. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, ca. ab Lektion 5

7142-69 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 3

7142-70 *Ursel Schoeltzke*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 4

7142-72 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **14. Aug. – 04. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, ca. ab Lektion 7

7142-76 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **19. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Fairway new B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-78 *Karla Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

Extra costs: for photocopies (to be paid directly to the teacher)

● Lernstufe B1

7142-80 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-81 Nord *Alka Popat*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. Sep. – 18. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 169

7142-82 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Sep. – 19. Dez., 15x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 169

7142-83 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Aug. – 17. Dez., 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-84 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-85 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Nov. – 04. Feb., 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 84

● Lernstufe B2

7142-90 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-91 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **29. Aug. – 12. Dez., 15x**
Nordwestzentrum; € 113

7142-92 *Karla Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7142-94 West *Deirdre Junghanns*
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

7142-97 West *Deirdre Junghanns*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **10. Sep. – 17. Dez., 14x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 105

● Lernstufe C1

7142-98 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-50 *Cécile Gräff*
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Okt. – 10. Feb., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 1

7143-55 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

ca. ab Lektion 4

7143-61 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7143-63 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Französisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Französisch.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7143-65 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Sep. – 21. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

ca. ab Lektion 2

7143-68 *Margret Heide*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Sep. – 18. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 91

ca. ab Lektion 3

7143-71 *Sophie Klein*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 8

7143-75 *Stefanie Hamburger*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 2

7143-79 *Margret Heide*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Sep. – 18. Dez., 13x**
VHS Leipziger Straße; € 91

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France" à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● **Lernstufe B1**

7143-83 *Stefanie Hamburger*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

● **Lernstufe B1/B2**

7143-84 *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Lernstufe B2**

7143-86 *Cécile Gräff*
Do, 10.30 – 12.30 Uhr, **12. Sep. – 30. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 141

Sie möchten eine andere Sprache als Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen?

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon 069 212 37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni, ab Lektion 2

7144-55 *Venera Tirreno*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **18. Sep. – 29. Jan., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 6

7144-60 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 8

7144-61 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Sep. – 27. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 3

7144-70 *Venera Tirreno*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 17x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Lehrwerk: Bravissimo 3, Klett Verlag, ca. ab Lektion 10

7144-80 *Venera Tirreno*
Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **20. Sep. – 31. Jan., 17x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-50 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-51 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **09. Sep. – 20. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

7145-55 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7145-57 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **12. Sep. – 23. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 11

7145-65 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-69 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-70 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **11. Sep. – 22. Jan., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-75 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **19. Aug. – 09. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-81 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Aug. – 11. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

7145-83 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Aug. – 12. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas actuales de conversación referentes a la literatura y socio-política de Espana y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-86 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Aug. – 10. Dez., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte …" besonders geeignet.

Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:

- Windows 10 für Umsteiger
- Fit im Internet
- Sicherheit am Computer
- Endlich Ordnung im Computer
- Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera
- Ein digitales Fotobuch erstellen

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten:
Julia Shirtliff, Telefon 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Schritte am Computer

Mit dem Betriebssystem Windows 10

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows – Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows" und dem Schreibprogramm „Word" vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

7161-60 *Gabriele Endisch*
Di – Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Okt. – 31. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

7161-65 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Nov. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 107

Zweite Schritte am Computer

Mit dem Betriebssystem Windows 10

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer" auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand von vielen praktischen Übungen wird trainiert:

- Texte mit Grafiken erstellen und formatieren
- Briefe und Einladungen gestalten
- Dateien speichern und organisieren
- E-Mails versenden und empfangen
- Windows anpassen

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer" oder vergleichbare Kenntnisse.

7161-70 *Gabriele Endisch*
Mi – Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Nov. – 22. Nov., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Umsteigen auf Windows 10

Sie haben einen neuen Windows-PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion. Nicht für PC-Anfänger geeignet!

7161-80 *Gabriele Endisch*
Di – Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **22. Okt. – 24. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-85 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **27. Jan. – 29. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem von zuhause aus Reisen recherchieren und buchen, Theatertickets kaufen, seine Bankgeschäfte erledigen, Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen und vieles mehr. Anhand von vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („Surfen"). Dazu benutzen wir u.a. den Browser „Internet Explorer". Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post („E-Mails").

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-60 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **20. Jan. – 22. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Sicherheit am Computer

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:
- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-65 *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-68 Nord *Biljana Varzic*
Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Endlich Ordnung im Computer

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:
- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-75 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **21. Okt. + 22. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 43

Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren und Bildbearbeitung mit der Digitalkamera

Sie besitzen eine Digitalkamera oder planen den Kauf einer solchen? Sie möchten den Umgang damit erlernen und einfach gute Fotos machen? Hier lernen Sie alles von der Kamerabedienung über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Papierabzug. Behandelt werden: das Fotografieren, die wichtigsten Einstellmöglichkeiten an den verschiedenen Kameramodellen, Einstieg in die Bildbearbeitung mit der kostenlosen Software „Photoshop Elements", Import der Bilddateien auf den Computer, Aufbereiten der Bilddateien für das Fotolabor oder zur Erstellung eines Fotobuches.

Wir arbeiten mit Ihrer Digitalkamera und dem Programm „Photoshop Elements" am Computer.
Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung und Verbindungskabel zum Computer, falls vorhanden.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-58 *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Dez. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

siehe auch: Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Android Smartphone und der Google App, 7168-60

Ein digitales Fotobuch erstellen

Schöne Bilder gehören auf Papier! Bilder einkleben war gestern, ein persönlich gestaltetes Fotobuch ist heute. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die Urlaubsreisen, Familienfeste und vieles mehr eindrucksvoll präsentieren. Hier gestalten Sie ein Fotobuch mit der kostenfreien Software von Pixum. Sie erhalten außerdem einen Pixum-Gutschein-Code in Höhe von € 20, den Sie bei der Bestellung Ihres eigenen Fotobuchs einsetzen können.

Bitte mitbringen: 50–100 gute digitale Fotos auf einem USB-Stick, der nicht älter als vier Jahre ist, oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-60 Nord *Andreas Mann*
Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. Okt. + 25. Okt.,**
Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 54

7164-62 *Andreas Mann*
Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **30. Jan. + 31. Jan.,**
Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **21. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge 7166-50 „Brauche ich ein Smartphone?", 7166-53 oder -55 „Smartphones, Tablets und die digitale Welt".
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unseren Vorträge 7166-61 bis -63 „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf".
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse 7166-64 bis -66 „Erste Hilfe ..." bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind die Kurse 7167-60 oder -62 geeignet.

- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann ...
  - – Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs 7166-64, -65 oder -66 „Erste Hilfe ...".
  - – Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse 7168-53 bis -56 „Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" die Richtigen.
  - – Um Ihre Kenntnisse dann zu vertiefen besuchen Sie die Kurse 7168-58 „Aufbaukurs" und 7168-60 „Fotografieren und Bildbearbeitung"

Gerne berate ich Sie auch persönlich:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Brauche ich ein Smartphone?

Was kann man alles mit einem Smartphone machen? Telefonieren, ins Internet gehen, E-Mails oder Kurznachrichten an Freunde schicken, Musik hören, Filme ansehen, seinen Kalender führen, Fotos machen, spielen und vieles mehr. Es ist ein kleiner Computer, passt aber er in jede Hand- oder Hosentasche. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsvielfalt eines Smartphones, seine Vor- und Nachteile, unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabenkarte), worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen und welcher Aufwand mit der Bedienung verbunden ist. Es wird ausreichend Zeit für Ihre eigenen Fragen geben. Sie erhalten Hinweise auf weitere Informationsquellen, damit Sie anschließend entscheiden können, ob Sie sich ein Smartphone anschaffen möchten.

7166-50 *Jutta Streibert*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

7166-53 *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **28. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-55 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-61 *Biljana Varzic*
Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **23. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-62 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-63 West *Biljana Varzic*
Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **06. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmer/-innen) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

Bitte mitbringen: Ihr Handy/Smartphone aufgeladen, mit Ladekabel, SIM-Karte und Bedienungsanleitung

7166-64 Nord *Biljana Varzic*
Mo, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

7166-65 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **08. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7166-66 West *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

iPad und iPhone

Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone für den persönlichen Bedarf ein. Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-60 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **28. Nov. – 12. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7167-62 Nord *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

Smartphones und Tablets mit Android

● **Grundlagen**

Sie erfahren wie Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem „Android" funktioniert. Sie lernen die Bedienung der Grundfunktionen (z.B. Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Uhr, Notizen, Kamera), was ein Google-Konto ist und wie Sie einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen. Themen wie Internet, E-Mail und Apps werden hier kurz eingeführt und im Aufbaukurs ausführlich behandelt.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-50 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
23. Sep. – 27. Sep., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-53 Nord *Biljana Varzic*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **23. Okt. – 25. Okt., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

7168-56 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
25. Nov. – 29. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-57 Nord *Biljana Varzic*
Mo– Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Jan. – 22. Jan., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

● **Aufbaukurs**

Sie besitzen und nutzen bereits Ihr „Android" Smartphone, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen? Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Internet, E-Mail und Messengerdienste. Sie lernen, wie Sie Apps herunterladen und installieren. Einige Apps zu bestimmten Themen werden genauer erläutert: z.B. Sprachfunktion, Barcodescanner, Wandern mit GPS, Navigationssysteme, Musik hören, Videos ansehen.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" oder vergleichbare Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-58 Nord *Biljana Varzic*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Nov. – 08. Nov., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

siehe auch: Learning Apps – leichter Lernen mit digitaler Unterstützung, 5005-21

Fotografieren und Bildbearbeitung

mit dem Android-Smartphone und der Google Fotos App

Im ersten Teil schauen wir uns Ihre Smartphone Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweitem Teil bearbeiten wir die Fotos mit der kostenlosen Bilder-App von Google am Smartphone und am Computer. Themen sind: das Archivieren Ihrer Bilder in der Historie und in den Alben, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen oder Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-60 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
28. Okt. – 01. Nov., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-52 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Sep. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

Learning by Doing

The Art of Drawing

This is a drawing course in English. It is open to anyone who can speak and understand English. The intention is to create a link between artistic and linguistic expression. The aim is to learn how to draw while giving you an opportunity to practise your English. The method to be used is the natural way, by using your eyes and hands, and the extension of these: graphic tools, ink, charcoal, colour and oil pastels. If you enjoy learning, creating and speaking English, you are welcome.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-50 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. Sep. – 19. Nov., 10x**
Bettinaschule; € 96, Mat. Kosten € 10

Golf Weekend: Play Golf and Speak English (B1+)

New!

We will first meet at the VHS, where we will practice golf-related vocabulary and then get out to the green and play a few holes.
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr: VHS
So, 11.00 – 12.30 Uhr: golftraining;
So, 12.30 – 14.00 Uhr: follow up with the teacher

In Kooperation mit dem Golf-Club „Hof Hausen vor der Sonne" Hofheim a. Taunus

4203-75 *Anastasia Malikova*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
14. Sep. + 15. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 30, Mat. Kosten € 20

Let's Talk Art B2+

Vincent van Gogh exhibition in Frankfurt

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. In autumn, the Städel Museum will present a comprehensive exhibition with outstanding works of one of the most famous artists of the world: Vincent van Gogh. The significant role played by Van Gogh for the development of German art at the beginning of the twentieth century will be illuminated at the show by works of well-known artists like Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter, and Max Beckmann among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-74 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Nov. – 10. Dez., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 82, Mat. Kosten € 15

English Book Club

● **Great Novels Made Into Movies**

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. Here are a few of the spectacular books we will be reading that have been made into great movies.

- The Circle: Dave Eggers (2013)
- Misery: Steven King (1987)
- Shop Girl: Steve Martin (2001)
- What Dreams May Come: Richard Matheson (1978)

4280-75 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Sep. – 10. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Frankfurt Book Fair: Guest Of Honour Norway**

New!

In this special book club course we will read: A Doll's House by Henrik Ibsen and selected Norse myths. Additionally, we will explore the guest of honor's culture through music, art and cinema. The course will end with a group visit to the Frankfurt Book Fair to explore the rich literary tradition of Norway.

4280-78 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **08. Sep. – 27. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Classic Winter Time Stories**

Winter is here. It is cold outside. The sky is gray and uninviting. This means it is time to take a vacation from the gloomy weather and cozy up to some great winter time short stories. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood during the dark winter months. Focusing on one to two short stories per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants the week before each meeting.

4280-82 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Nov. – 15. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Poetry For People Who Don't Like Poetry**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-84 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. Nov. – 08. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Creative Writing: creating modern fairy tales and myths C1/C2

If Hansel and Gretel lived in modern day Frankfurt, how would the story be the same? How would the story be different? What if Icarus was a software engineer for an international bank? In this creative writing course we will explore classic myths and fairy tales, working together to create new modern day fairy tales and myths. Participants will select a classic fairy tale or myth to work with as source text, revising and updating the story to fit contemporary society. The source material will be provided at the first lesson, where we will discuss the meaning behind each story and how it can be carried into present life and society.

Suggested readings before course start:
- Mythos. Stephen Fry (2018)
- Norse Mythology. Neil Gaiman (2017)

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-88 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Sep. – 23. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Writing Skills: writing for the web C1/C2

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-90 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Nov. – 11. Dez., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Wir haben in jedem Kurshalbjahr über 150 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter verwaltung.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **mindestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

September 2019

02. Sep. – 06. Sep.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft, *1003-63*	Seite 43
	Programmieren mit Java, *5506-20*	Seite 217
09. Sep. – 13. Sep.	Französische Woche A1 – Teil 1, *4302-55*	Seite 149
	VBA mit Excel I+II, *5162-20*	Seite 196
16. Sep. – 20. Sep.	Storytelling und Reportagefotografie – Geschichten erzählen mit Fotografien, *2406-20*	Seite 76
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-21*	Seite 188
	Linux-Ubuntu, *5546-20*	Seite 220
	Arbeitszeit und Lebenszeit: Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen? *1803-51*	Seite 56

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

23. Sep. – 27. Sep.	Isländische Woche A1, *4360-40*	Seite 154
	Russische Woche 1 (A1) Teil 1, *4480-06*	Seite 170
	Excel 2016 I+II, *5141-20*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-20*	Seite 200
	Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5431-21*	Seite 213
	PHP-Programmierung, *5510-20*	Seite 218
	Die Magie der Kommunikation, *5560-20*	Seite 222
	Train the Trainer, *5595-20*	Seite 227
	Menschenrechte und Demokratie, *1803-52*	Seite 56

Oktober 2019

07. Okt. – 11. Okt.	PDL Englisch lernen einmal anders (A2–B1), *4205-80*	Seite 137
	Englische Woche B1.1 (ab Stufe 6), *4205-85*	Seite 137
	The Business Influencer C1/C2, *4205-98*	Seite 138
	PDL – Italienisch Lernen Einmal Anders (A2–B1), *4402-21*	Seite 156
	Excel 2016 II+III, *5143-20*	Seite 195
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II, Aufbaukurs, *5274-20*	Seite 200
	InDesign CC I+II, *5331-22*	Seite 204
	Programmiersprachen – Einführung und Überblick, *5501-20*	Seite 217
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-22*	Seite 218
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-20*	Seite 225
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-20*	Seite 228
14. Okt. – 18. Okt.	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquelle, *2506-50*	Seite 81
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong – Entspannen und Energie tanken im Kloster, *3071-51*	Seite 104
	Französische Woche A2 – Teil 1, *4302-57*	Seite 149
	Japanische Woche 1 (A1), *4441-08*	Seite 159
	Spanische Woche A1.1, *4503-03*	Seite 175
	Excel 2016 I+II, *5141-22*	Seite 194
	Access 2016 I, *5180-20*	Seite 197
	Photoshop CC I+II, *5321-22*	Seite 203
	Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5436-21*	Seite 214
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-22*	Seite 216
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag – Bildungsurlaub zur Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, *5564-20*	Seite 223
	Besprechungen und Workshops leiten – Techniken der Moderation, *5577-20*	Seite 224
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-22*	Seite 232
	Berufsbezogenes Englisch für pädagogische Fachkräfte, *5988-01*	Seite 247
21. Okt. – 25. Okt.	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-65*	Seite 46
	Die Partnerstadt Mailand entdecken B2–C1, *4402-25*	Seite 156
	Excel 2016 II+III, *5143-22*	Seite 195
	PowerPoint 2016 I+II , *5231-22*	Seite 198
	Lightroom Classic und Photoshop CC – Professionelle Fotobearbeitung, *5319-22*	Seite 203
	WordPress – Webseiten erstellen kompakt und intensiv, *5466-22*	Seite 216
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement – Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln, *5556-20*	Seite 222
	Geschichte der Philosophie – Zeitalter der Aufklärung, *1803-53*	Seite 57
28. Okt. – 01. Nov.	VBA mit Excel I+II, *5162-22*	Seite 196
	Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5416-21*	Seite 210
	Python, *5512-22*	Seite 218
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-20*	Seite 232

November 2019

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

04. Nov. – 08. Nov.	Englische Woche A2, *4205-79*	Seite 137
	Business English Week B1+ (ab Stufe 8), *4205-91*	Seite 137
	Französische Woche PDL – Französisch anders lernen! *4302-64*	Seite 149
	Spanische Woche A1.2, *4503-04*	Seite 175
	Excel 2016 I+II, *5141-24*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-22*	Seite 200
	Premiere Elements – Videoschnitt für Anfänger/-innen, *5355-22*	Seite 206
	Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL, *5474-22*	Seite 217
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, *5563-20*	Seite 223
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-22*	Seite 225
	Sich von der Wirkmacht der Bilder und Botschaften befreien – Wie subtil Geschichte und Gesellschaft unser Verhältnis zum eigenen Körper bestimmen, *1803-54*	Seite 57
11. Nov. – 15. Nov.	Englische Woche B1.2 (ab Stufe 7), *4205-90*	Seite 137
	Spanisch PDL (A1–A2) Sprachen lernen geht auch anders, *4503-01*	Seite 175
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-23*	Seite 188
	Excel 2016 II+III, *5143-24*	Seite 195
	Effizient Arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten, *5282-20*	Seite 200
	Illustrator CC I+II, *5337-22*	Seite 205
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-24*	Seite 216
	Visual C#.net, *5504-22*	Seite 217
	Schriftliches Formulieren in Beruf und Alltag – besser formulieren, empfängerorientiert schreiben, *6540-04*	Seite 254
18. Nov. – 22. Nov.	Englische Woche B1+ (ab Stufe 8), *4205-92*	Seite 137
	The Business Communicator B2+, *4205-95*	Seite 137
	Spanische Woche A2.1, *4503-05*	Seite 175
	Excel 2016 I+II, *5141-26*	Seite 194
	VBA mit Excel I+II, *5162-24*	Seite 196
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-24*	Seite 200
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II, Aufbaukurs, *5274-22*	Seite 200
	Photoshop Elements – Fotobearbeitung für Anfänger/-innen, *5313-22*	Seite 202
	Train the Trainer, *5595-22*	Seite 227
	Europa und die arabische Welt, *1803-55*	Seite 57
25. Nov. – 29. Nov.	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken – Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf, *3074-64*	Seite 105
	PDL – Englisch lernen einmal anders (A2–B1), *4205-82*	Seite 137
	Business English Week C1, *4205-97*	Seite 137
	Französische Woche B1 – Teil 1, *4302-60*	Seite 149
	Japanische Woche 2 (A1), *4441-09*	Seite 159
	Russische Woche 1 (A1) Teil 1, *4480-07*	Seite 170
	Word I+II, *5102-22*	Seite 192
	Access 2016 I, *5180-22*	Seite 197
	Photoshop CC I+II, *5321-24*	Seite 203
	Besser Bloggen mit WordPress.org – Workshop zur Optimierung Ihres WordPress-Blogs, *5405-21*	Seite 209
	Windows Server, *5535-22*	Seite 219
	Professionelle Gesprächsführung – Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management, *5565-20*	Seite 223
	Besseres Deutsch intensiv – Rechtschreibung, Zeichensetzung und Stilistik, *6545-06*	Seite 254

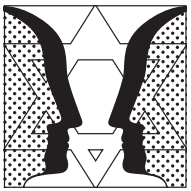
Dezember 2019

02. Dez. – 06. Dez.	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-66*	Seite 46
	Business English Week B2 (ab Stufe 10), *4205-94*	Seite 137
	Lateinamerikanische Woche (B1+), *4503-06*	Seite 175
	Excel 2016 II+III, *5143-26*	Seite 195
	VBA mit Excel I+II, *5162-26*	Seite 196
	Word und Outlook 2016 – Grundlagen professioneller Bürokommunikation, *5281-20*	Seite 200
	Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape, *5311-22*	Seite 202
	Programmieren mit Java, *5506-24*	Seite 217
	Meisterklasse Rhetorik – 100 Profi-Tipps für Business und Beratung, *5554-20*	Seite 221
	Präsentationstraining – Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik, *5576-20*	Seite 224
	Führung und Kommunikation, *5602-20*	Seite 228
	Gesundheitswesen im Wandel, *1803-56*	Seite 57
09. Dez. – 13. Dez.	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong – Entspannen und Energie tanken im Kloster, *3071-52*	Seite 104
	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag – Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag, *3074-63*	Seite 104
	Zweite Schritte am Computer – Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016, *5016-21*	Seite 188
	Excel 2016 I+II, *5141-28*	Seite 194
	Access 2016 SQL I–III, *5185-20*	Seite 197
	Affinity Photo I+II, *5305-22*	Seite 201
	Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5431-23*	Seite 213
	Linux-Ubuntu, *5546-22*	Seite 220
	„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!" Geld und Geldpolitik verstehen, *1803-57*	Seite 57
16. Dez. – 20. Dez.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance – Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf, *3074-37*	Seite 104
	Excel 2016 II+III, *5143-28*	Seite 195
	PowerPoint 2016 I+II , *5231-24*	Seite 198
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-26*	Seite 200
	Printmedien mit Adobe CC professionell gestalten – InDesign und Photoshop, *5341-22*	Seite 205
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-26*	Seite 216
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag – Bildungsurlaub zur Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance, *5564-22*	Seite 223

Januar 2020

06. Jan. – 10. Jan.	Qigong Entspannung Beweglichkeit – Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft, *3071-55*	Seite 104
	Einführung in HTML und CSS, *5452-22*	Seite 215
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-24*	Seite 218
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-24*	Seite 225
	Einführung in das NLP, *5597-20*	Seite 227
13. Jan. – 17. Jan.	Muslime in Frankfurt – Religionskultur und Integrationskonzepte, *0801-53*	Seite 39
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-67*	Seite 46
	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben, *3074-33*	Seite 104
	Excel 2016 I+II, *5141-30*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-28*	Seite 200
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements, *5309-22*	Seite 202
	InDesign CC I+II, *5331-24*	Seite 204
	WordPress – Webseiten erstellen kompakt und intensiv, *5466-24*	Seite 216
	Train the Trainer, *5595-24*	Seite 227
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-22*	Seite 231
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-24*	Seite 232
	Fit im Job – Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis, *1803-58*	Seite 57

20. Jan. – 24. Jan.	Excel 2016 II+III, *5143-30*	Seite 195
	VBA mit Excel I+II, *5162-28*	Seite 196
	Access 2016 II, *5182-20*	Seite 197
	Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator für Anfänger/-innen, *5340-22*	Seite 205
	Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5416-23*	Seite 210
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement – Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln, *5556-22*	Seite 222
	Die Magie der Kommunikation, *5560-22*	Seite 222
	Büroorganisation im Wandel der Zeit – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-20*	Seite 236
27. Jan. – 31. Jan.	Französische Woche B2 Civilisation francophone , *4302-62*	Seite 149
	VBA mit Excel III+IV, *5170-20*	Seite 197
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II, Aufbaukurs, *5274-24*	Seite 200
	Premiere Pro + AfterEffects CC für Anfänger/-innen, *5357-22*	Seite 206
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-28*	Seite 216
	Projekte planen mit MS-Project, *5725-22*	Seite 233



Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Herbstsemester 2019 – 9. September 2019 bis 31. Januar 2020

Liebe Freunde der Jüdischen Volkshochschule,

die jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main setzt sich aktiv dafür ein, dass alle demokratischen Kräfte unserer Gesellschaft sich auf allen Ebenen unserer Gesellschaft gegen rechtspopulistische Tendenzen zur Wehr setzen. Wir alle sollten ein Interesse daran haben, dass alle demokratischen Kräfte sich auf allen Ebenen unserer Gesellschaft gegen rechtspopulistische Tendenzen zur Wehr setzen. Es darf nicht sein, dass in unserer Exekutive, wie bei unserer Polizei vor Kurzem erst geschehen, dort rechtsradikale Kräfte Netzwerke bilden können. Wir alle müssen uns darauf verlassen können, dass bei Straftaten, wie etwa der Schändung von Gräbern auf jüdischen Friedhöfen, ernst- und gewissenhaft ermittelt wird.

Zudem bleibt es weiterhin ein zentrales Anliegen jüdischer Erwachsenenbildung im deutschen Sprachraum darauf hinzuwirken, dass Veranstaltungen „Gegen das Vergessen – für kulturelle und religiöse Vielfalt" auch zukünftig in den Kulturangeboten von Volkshochschulen, Bildungs- und Gedenkstätten im Rhein-Main-Gebiet zu finden sind.

Mehrere Veranstaltungen in dem umfassenden Kulturprogramm des Herbstsemesters 2019 nehmen sich dieses Mottos an, wie etwa die Führungen auf den Jüdischen Friedhöfen oder bei Rundgängen durch die Altstadt, um auf die lange Zugehörigkeit der Jüdischen Gemeinschaft zur Stadtgesellschaft in Frankfurt am Main hinzuweisen, aber auch zu erläutern, warum sich das Zusammenleben so schwierig und konfliktreich gestaltete. Darüber hinaus präsentiert die Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt JVHS wieder ein vielfältiges wie auch anspruchsvolles Kulturprogramm.

Erneut werden in der JVHS neben Führungen auch Studienabende, Vorträge, Lesungen, Seminare und Sprachkurse wie auch Konzerte angeboten.

Immer mehr Bürgerinnen und Bürgern aus Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet nehmen die Veranstaltungsangebote der Jüdischen Volkshochschule in Anspruch. Alle, die an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte Interessierten finden hier ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges auf Innovation angelegtes Kursangebot.

Weiterhin pflegt die Jüdische VHS insbesondere die Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft Frankfurt AG, aber auch mit dem Katholischen Bildungswerk, der evangelischen Pfarrstelle für interreligiösen Dialog und mit der VHS der Stadt Frankfurt, die die Beteiligung auch der muslimischen Seite anstrebt und in ausgewählten Projekten ermöglicht. So wirkt die Jüdische Volkshochschule u.a. als Mitveranstalter am „Arbeitskreis Trialog der Religionen" wie auch an der Reihe „Heilige Texte" mit.

Zudem kooperiert die Jüdische Volkshochschule auch mit der „Begegnungs- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim" in der Stadt Neu-Isenburg.

Mit dem Herbstprogramm 2019 will die JVHS einem breiten, interessierten Publikum Grundgedanken aus dem Judentum nahebringen und damit unseren Beitrag zu einem angeregten interreligiösen wie interkulturellen Dialog leisten.

Ihre Jüdische Volkshochschule der
Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Anmeldung: 19. – 30. August 2019

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail über die Jüdische Gemeinde Frankfurt.

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43, 60325 Frankfurt am Main
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Mo + Mi	8.30 – 13.00 Uhr
Do	11.00 – 16.00 Uhr
Fr	8.30 – 14.30 Uhr

Sekretariat
Frau Oberberger

Telefon	069 768036-142
Fax	069 768036-179
E-Mail	volkshochschule@jg-ffm.de

Zentrale

Telefon	069 768036-100
Internet	www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung

Das Kursentgelt wird bei der Anmeldung fällig und ist per Überweisung zu entrichten:
Post-Bank Frankfurt am Main, BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE39 5001 0060 0106 543600
Empfänger: Jüdische Gemeinde, Verwendungszweck „JVHS und Nummer des Kurses"

Zum Redaktionsschluss der VHS waren die Planungen der JVHS noch nicht vollständig abgeschlossen.
Informationen über weitere Kurse, Vorträge und auch geänderte Termine erhalten Sie über das Sekretariat der Jüdischen VHS oder im Internet unter www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule dort finden Sie das aktuelle Programm, auch als pdf-Datei.

„Eine nachgetragene Liebe"

Szenische Lesung mit musikalischer Begleitung

In dem Spätwerk von Peter Härtling s.A. geht es um die Verarbeitung des schwierigen Verhältnisses zwischen Vater und Sohn während der NS-Zeit. Erst nach dem Tod des Vaters erfährt der Sohn von dessen geleisteter Hilfe für verfolgte jüdische Bürgerinnen und Bürger, was der Vater – auch vor der eigenen Familie – verborgen hielt.

Ort: Gemeinderatsaal im Ignatz-Bubis-Gemeindezentrum/Verwaltungsgebäude, Westendstraße 43, 5. Stock, 60325 Frankfurt a.M.

Eine Kooperation mit Samuel Weinberger

Kurs-Nr. 1316 *mit Hartmut Volle, Film- und Theaterschauspieler, musikalische Begleitung Almut Schwab am Akkordeon*
Do, 19. Sep., 1 Woche/2 UStd.
19.00 – 20.30 Uhr; € 8, ermäßigt € 7

Selbstverteidigungsworkshop: Krav Maga

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training, um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Ort: Im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M. in der Sporthalle beim Pausenhof.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt

Kurs-Nr. 1310 *mit David Neumann*
Mi, 04. Sep. – 11. Dez., 12 Wochen/24 UStd.
19.30 – 21.00 Uhr, € 84; ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50; ermäßigt € 3)

Feldenkrais-Kurs

Die Feldenkrais-Methode bietet die Möglichkeit durch sanfte Bewegungen, die spielerisch und erforschend ausgeführt werden, die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und das Körperbewusstsein zu erhöhen. Sie ist insbesondere geeignet Beweglichkeit, Haltung, Koordination und das Selbstbild zu verbessern. Des Weiteren werden Stress und muskuläre Verspannungen abgebaut. Eine erhöhte Leistungsfähigkeit, Kreativität sowie allgemeines Wohlbefinden stellen sich ein.

Ort: Im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt am Main in der Sporthalle beim Pausenhof.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt

Kurs-Nr. 1311 *mit Ruth Jäger*
Di, 03. Sep. – 17. Dez., 12 Wochen/24 UStd.
18.45 – 20.00 Uhr; € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50, ermäßigt € 3)

Kung Fu

Quan Dao ist ein Kung Fu-Stil, der wörtlich übersetzt „Der Weg zur Quelle" bedeutet. „Zur Quelle" bedeutet metaphorisch „zu sich selbst". Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Wer den Körper trainiert, schult auch den Geist. Und wer den Weg zur Quelle geht, kann diese Quelle auch nutzen und zum Beispiel die Konzentration steigern, präsenter sein, geistig und körperlich schneller und wacher werden. Das Quan Dao Training beinhaltet sowohl Grundübungen, Arbeit mit Formen, Meditation und Atemarbeit als auch Selbstverteidigung und Kampf. Quan Dao Kung Fu ist für jeden geeignet, der seine innere und äußere Vitalität wecken sowie seine Beweglichkeit verbessern möchte. Männer und Frauen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

Ort: Gaußstr. 12, 60316 Frankfurt am Main

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TuS Makkabi Frankfurt

Kurs-Nr. 1312 *mit Sebastian Fawier*
Mi, 04. Sep. – 11. Dez., 12 Wochen/24 UStd.
20.00 – 21.30 Uhr; € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50, ermäßigt € 3)

Bürgerengagement für ein soziales und modernes Frankfurt

Der jüdische Friedhof an der Rat-Beil-Straße

Der israelitische Friedhof an der Rat-Beil-Straße wurde 1828 gemeinsam mit dem Frankfurter Hauptfriedhof außerhalb der Stadt eröffnet. Für die Juden Frankfurts war dieses Ereignis ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zur Integration in die Frankfurter Bürgerschaft. Gerade die Biographien der dort Begrabenen, u.a. Rothschild, Hallgarten und Budge, sind beredtes Zeugnis für deren Bürgerengagement ür ein soziales und modernes Frankfurt.

Treffpunkt: Hauptportal des Jüdischen Friedhofs, Rat-Beil-Straße 10, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1114 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 20. Okt., 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Stadtrundgang: Die Altstadt Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert

Frankfurt am Main galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war, sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler, wird an den verschiedenen Stationen bei unserem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurter ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten. Der Rundgang führt uns von der Paulskirche durch Altstadt und Neustadt bis zur Gedenkstätte „Neuer Börneplatz", um die Geschichte der jüdischen Frankfurter zu erkunden.

Treffpunkt: An der Paulskirche

Kurs-Nr. 1115 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 27. Okt., 1 Woche/2,5 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Exkursion: Bacharach am Rhein

Besonders die mittelrheinische Stadt Bacharach mit seinen authentisch erhaltenen Altstadtbildern ist hier zu nennen. Heinrich Heine transportiert mit seinem Lied der Loreley eine verzückte deutsche Gehobenheit für die Rheinlandschaften. Später kontrastierte Heinrich Heine das Bild der lieblichen Rheinlandschaft mit der Erzählung eines Pogrom am ersten Pessachabend im 15. Jahrhundert im Kurzroman „Der Rabbi von Bacharach". Heute finden wir in Bacharach nur wenige Spuren der Erinnerung an die jüdische Geschichte der Stadt. Wir werden durch die ehem. Judengasse gehen. Zur bronzenen Gedenktafel dem Kranentor in der Langstraße und den 2014 verlegten „Stolpersteine" in der Langstraße.

Treffpunkt: Am Info-Stand im Frankfurter Hauptbahnhof spätestens um 8.45 Uhr
Verbindliche Voranmeldung erforderlich!

Eine Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Kurs-Nr. 1116 *mit Petra Kunik*
So, 15. Sep., ca. 8 UStd.
09.00 – ca. 17.15 Uhr; € 30, ermäßigt € 25

Auf den literarischen Spuren Frankfurter jüdischer Geschichte

Zwischen den Steinen der alten Judengasse lebhafte Lesung der Schauspielerin Petra Kunik: Heinrich Heines „Der Rabbi von Bacharach".

Heinrich Heine zeichnet 1840 in seinem Romanfragment das düstere Bild der wechselhaften und oft von Gewalt beherrschten Geschichte der Juden. Heine, bricht mit dem heilen Bild der deutschen Rheinromantik. In seiner Erzählung greift er eine Ritualmordlegende auf. 1287 wurde die Leiche des jungen Werner von Bacharach im Rhein angeschwemmt. Die jüdische Gemeinde wird beschuldigt, ihn ermordet zu haben. Im Roman können nur der Rabbi und seine Frau, die „schöne Sara", in einem Boot, in das Frankfurter Judenghetto entfliehen.

Veranstaltungsort: Museum Judengasse, Eingang Battonstraße 47, 60311 Frankfurt a.M.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit

Kurs-Nr. 1117 *mit Petra Kunik*
Di, 24. Sep., 1 Woche/2 UStd.
18.30 – 20.00 Uhr; Eintrittsgeld in Höhe von € 6, ermäßigt € 3 für den Besuch des Museums Judengasse; die Lesung selbst ist kostenfrei

Die Jüdischen Feiertage

Eine Reise durch die Jahrhunderte der jüdischen Geschichte am Beispiel von Rosh ha Schana, Jom Kippur und Sukkoth

Wenn wir heute über die jüdischen Feiertage sprechen haben wir eine bestimmte Vorstellung von den Gesetzen und Bräuchen, wie diese gefeiert werden, wie auch von deren Bedeutung, wieso wir diese feiern. Was würde aber ein Jude sagen, wenn wir ihn nach den Bräuchen und Sinn von den Feiertagen fragen, welcher vor 1000 oder vielleicht sogar vor 2000 gelebt hat? Würde er alle Rituale verstehen, welche uns heute selbstverständlich erscheinen? Ist die heutige Durchführung von den Feiertagen eine „endgültige" oder „entwickeln" sich die Feiertage immer weiter? Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die unterschiedlichsten Texte (auf Deutsch) aus der jüdischen Tradition und Moderne. Und erschließen uns einen eigenen Blick auf die jüdischen Feiertage.

Ort: Seniorenclub im Ignatz-Bubis-Gemeindezentrum/Verwaltungsgebäude, Savignystraße 66 am Ende des Foyers, 60325 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 5012 *mit Olga Linets*
Mi, 11. Sep.– 25. Sep., 3 Wochen/6 UStd.
19.15 – 20.45 Uhr; € 13,50, ermäßigt € 9
(Einzelstunde: € 4,50, ermäßigt € 3)

„Wer hat die Bibel geschrieben?"

Ein jüdisch-christlicher Dialog-Abend

Wer einmal in die Bibel schaut – sei es die hebräische oder die christliche – stellt schnell fest: sie ist kein Buch, sondern eine ganz Bibliothek. Die einzelnen Bücher sind in der Regel klar voneinander abgegrenzt. Manche habe Verfasserangaben, manche werden von der Tradition bestimmten Autoren zugeschrieben, manche sind „anonym", einige vermutlich auch „pseudonym". Aber hat die Bibel nicht eigentlich Gott als Autor? Was also ist unter „Inspiration" zu verstehen? Diese und ähnliche Fragen werden uns an dem Abend beschäftigen. Wir wollen uns im jüdisch-christlichen Gespräch einer Antwort annähern."

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3,
60311 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1601
mit Kornelia Siedlaczek und Roberto Fabian
Mi, 18. Sep., 1 Woche/2 UStd.
18.30 – 20.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Führung: Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge entwickelt.

Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.
Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge. Freiherr-vom-Stein-Straße 30, 60323 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1120a oder 1120b
mit Esther Ellrodt-Freiman
Mi, 18. Sep. oder 30. Okt.,
jeweils 1 Woche/2 UStd., 18.00 – 19.30 Uhr
jeweils € 6, ermäßigt € 5

Koschere Küche zu den Festtagen

Wir kochen und backen für die Feiertage

Genießen Sie die jüdisch-israelische Küche, die Vielfalt der Gewürze und des Geschmacks aus den verschiedenen jüdischen Kulturen. Zu jedem Treffen können Sie neue kulinarische Besonderheiten kennen lernen und probieren.

Ort: Lehrküche der I.E. Lichtigfeldschule im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1010 *mit Hanna Jerusalem*
So, 15. Sep. (1010a), 22. Sep. (1010b), 20. Okt (1010c) oder 27. Okt (1010d)
jeweils 1 Woche/2,5 UStd., 12.00 – 14.00 Uhr
jeweils € 9,50 + € 7,50 Zutaten,
ermäßigt € 7,50 + € 7 Zutaten

Workshop: Israelische, jiddische und chassidische Tänze

An diesen drei Abenden wollen wir uns den israelischen, jiddischen und chassidischen Tänzen zuwenden. Geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Ort: Spiegelsaal im Jugendzentrum Amichai im Ignatz Bubis Gemeindezentrum, Savignystraße 66

Kurs-Nr. 1011 *mit Iris Lazimi*
Beginn ab Mi, 11. Sep., 3 Wochen/6 UStd.
20.00 – 21.30 Uhr; € 13,50, ermäßigt € 9
(Einzelstunde: € 4,50, ermäßigt € 3)

Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache

In diesem Blockseminar werden die Fertigkeiten des Lesens, Verstehens, Sprechens und Schreibens der jiddischen Sprache vermittelt. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die jiddische Kultur und Literatur.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 203

Kurs-Nr. 1210 *mit Esther Alexander-Ihme*
Mo, 28. Okt., 18.00 – 20.00 Uhr
So, 03. Nov. + 10. Nov., 11.00 – 15.00 Uhr
3 Wochen/11 UStd.; € 45, ermäßigt € 40

Modernes Hebräisch

● **Iwrith I – A**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen. (Seite 1–30)

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 202

Kurs-Nr. 1211 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 10. Sep. – 28. Jan., 14 Wochen/28 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 126, ermäßigt € 111
(Einzelstunde € 4,50)

● **Iwrith I – B**

Gearbeitet wird dem erprobten Lehrwerk „Otiot bekef" – Hebräisch für Deutschsprachige. Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen.

Der genaue Ort wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Kurs-Nr. 1212 *mit Efrat Haas*
Mo, 09. Sep. – 27. Jan., 14 Wochen/28 UStd.
18.15 Uhr – 19.45 Uhr; € 126, ermäßigt € 111
(Einzelstunde € 4,50)

● **Iwrith II**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Ziel des Kurses ist es, kleine Gespräche in Iwrith zu führen und das Lesen, Schreiben von hebräischen Texten aus dem Alltag. Darüber hinaus werden wir das Konjugieren von Verben üben (Seite 30–60).

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 202

Kurs-Nr. 1213 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 10. Sep. – 28. Jan., 14 Wochen/28 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 126, ermäßigt € 111
(Einzelstunde € 4,50)

● **Iwrith III**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet (Seite 60–100).

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 202

Kurs-Nr. 1214 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 12. Sep. – 30. Jan., 16 Wochen/32 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 144, ermäßigt € 126,50
(Einzelstunde € 4,50)

● **Iwrith IV**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet (Seite 60–100). Dazu kommen jetzt auch die Themen wie Uhrzeit und Kalender (Seite 100–150).

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 202

Kurs-Nr. 1215 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 12. Sep. – 30. Jan., 16 Wochen/32 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 144, ermäßigt € 126,50

● **Iwrith V – A**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun weiter zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 204

Kurs-Nr. 1216 *mit Ofira Plawner*
Do, 12. Sep. – 30. Jan., 16 Wochen/32 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 152, ermäßigt € 133,50
(Einzelstunde € 4,75)

● **Iwrith V – B**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun weiter zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 203

Kurs-Nr. 1217 *mit Ofira Plawner*
Di, 10. Sep. – 28. Jan., 14 Wochen/28 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 133, ermäßigt € 117
(Einzelstunde € 4,75)

● **Iwrith VII**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Die Gesprächsanteile zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache werden nun deutlich zunehmen. Dazu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 203

Kurs-Nr. 1218 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 11. Sep. – 29. Jan., 16 Wochen/32 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 176, ermäßigt € 155
(Einzelstunde € 5,50)

● **Iwrith Konversation**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Die Gesprächsanteile zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache werden nun deutlich zunehmen. Dazu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Anbau), II. Stock: Raum 203

Kurs-Nr. 1219 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 11. Sep. – 29. Jan., 16 Wochen/32 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 176, ermäßigt € 155
(Einzelstunde € 5,50)

Althebräisch – Eine Einführung

Texte aus der Bibel und weiteren Schriften, Interpretation und Übersetzung.

Der Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Kurs-Nr. 1220 *mit Hanna Jerusalem*
Do, 12. Sep. – 31. Okt., 6 Wochen/12 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 54, ermäßigt € 47,50
(Einzelstunde € 4,50)

Mehr Informationen
auch im Internet unter:
www.jg-ffm.de
→ Kultur & Bildung
→ Jüdische Volkshochschule

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Info-Seiten

Zu Gast in den Schulen 304
Rahmenentgeltordnung 304
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 305
Betriebssatzung 307
Datenschutzbestimmungen 309
Mitarbeiterverzeichnis 310
Unterrichtsorte 313
Stichwortverzeichnis 316

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

7.2. Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Mitarbeiterverzeichnis

Betriebsleitung

Direktorin
Truda Ann Smith — Tel. 069 212-38323

stellv. Direktor
N.N. — Tel. 069 212-38383

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer — Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy — Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann — Tel. 069 212-39822

Projekte und Beratung

Leitung
Beate Plänkers — Tel. 069 212-73766

Nathalie Diekow — Tel. 069 212-45398
Barbara Dietsche — Tel. 069 212-30606
Daniela Glück-Grasmann — Tel. 069 212-77411
Martina Köbberich — Tel. 069 212-73677
Carola Rieckmann — Tel. 069 212-75698
Nina Laura Thamm — Tel. 069 212-71137

Organisation
Thidarat Möckel — Tel. 069 212-73757
N.N. — Tel. 069 212-37661

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

N.N. — Tel. 069 212-46703

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher — Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner — Tel. 069 212-39837

Multikulturelles Frankfurt, Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner — Tel. 069 212-45667

Studium Generale
Miriam Claudi — Tel. 069 212-44093

Integration und sozialer Zusammenhalt
Ute Schlagehan — Tel. 069 212-46516

Organisation
Melanie Bergmann — Tel. 069 212-31805
Meike Borst — Tel. 069 212-38373
Maria de Barros-Bruckner — Tel. 069 212-33378
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365

Kultur

Kunst, Literatur, Theater, Film, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi — Tel. 069 212-44093

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner — Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten, Mode- und Farbberatung, Kosmetik
Pia Müller — Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann — Tel. 069 212-31805
Meike Borst — Tel. 069 212-38373
Anke Dittrich — Tel. 069 212-45665
Corinna Geiß — Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch — Tel. 069 212-31814

Gesundheit

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan — Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann — Tel. 069 212-37964

Ernährung, Getränke
Pia Müller — Tel. 069 212-38076

Organisation
Stefanie Hemkes-Marsch — Tel. 069 212-31814
Beate Henß — Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365
Jürgen Pfeiffer — Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst — Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff — Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel — Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst — Tel. 069 212-37655

Junge VHS

Ingrid Reichel — Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia — Tel. 069 212-39834

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein — Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg-Julia Dinsenbacher — Tel. 069 2045725-12

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim — Tel. 069 212-40611
Carina Lamberti — Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach — Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia — Tel. 069 212-39834

Schulabschlüsse
Jaroslav Baudis — Tel. 069 212-39869
Karoline Betz — Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler — Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl — Tel. 069 212-35743
Dana Jochim — Tel. 069 212-30457

Organisation
Manuela Flach — Tel. 069 212-30464

Mathematik
Ingrid Reichel — Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia — Tel. 069 212-39834

Arbeit und Beruf

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-38383

Computer und Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Claudia Maier Tel. 069 212-34855
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-38391

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
N.N. Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Nada Latincic-Stanojevic Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Sprachen

Fachbereichsleitung
Bernd Eckhardt Tel. 069 212-39814

Fremdsprachen

Altgriechisch, Arabisch, Französisch, Griechisch, Latein, Persisch, Portugiesisch
Christiane Seeger Tel. 069 212-45438

Italienisch, Spanisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Englisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Hindi, Indonesisch, Isländisch, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Schwedisch, Thai
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Christian Lapp Tel. 069 212-73778
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-38386
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Organisation
Julia Borovski Tel. 069 212-73767
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Harald Lange Tel. 069 212-39720
N.N. Tel. 069 212-37660
Aslan Solmaz Tel. 069 212-37663
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326

Stadtteilangebote

VHS-Zentrum West

Koordination
Gianna König Tel. 069 212-70572

Allgemeine Bildung

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Gianna König Tel. 069 212-70572
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen

Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

EDV

Claudia Maier Tel. 069 212-34855

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Filmforum Höchst

Klaus-Peter Roth Tel. 069 212-45664
Ulrike Stiefelmayer Tel. 069 212-45127

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

Kundenservice

Abteilungsleitung

Marc-Roland Urban — Tel. 069 212-39810

Stellvertr. Abteilungsleitung

Jutta Körner — Tel. 069 212-39809

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination

Sebastian Fröhlich — Tel. 069 212-31156

Teamleitung Persönliche Anmeldung

Claudia Kleemann — Tel. 069 212-32700

Interessentenlisten-Management/ Schnittstellenkoordination

Petra Obareti — Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung

Maria Schmittfull — Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold — Tel. 069 212-38311
Monika Pfeifer — Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke — Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein — Tel. 069 212-39829
N.N. — Tel. 069 212-34291

Verwaltung

Abteilungsleitung

Jonas Sudhoff — Tel. 069 212-38306

Simone Eckstein — Tel. 069 212-41460
Tiina Koßmann — Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser — Tel. 069 212-39824

Katja Predikant — Tel. 069 212-47507
N.N. — Tel. 069 212-38337

Personalservice

Birgit Sitzmann — Tel. 069 212-38343
Lisa Viehmann — Tel. 069 212-37962

Kursleiterservice

Karmela Milicevic — Tel. 069 212-38314
Alice Schuster — Tel. 069 212-75577
Angelina Zirkel — Tel. 069 212-30455

Allgemeine Verwaltung, Raummanagement und Organisation

Martin Eckstein — Tel. 069 212-37960

Alexandra Götz — Tel. 069-212 75160
Sylvia Klinghammer — Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux — Tel. 069 212-38321
Andreas Schneiker — Tel. 069 212-38312

Poststelle

Gabriele Fischer — Tel. 069 212-38308

Empfang

VHS Sonnemannstraße

Ali Daud — Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Empfang — Tel. 069 212-46580

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße

Andrea Köppel — Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik

Shahzad Malik — Tel. 069 212-38339
N.N. — Tel. 069 212-38394

IT-Service

Helmut Hahn — Tel. 069 212-30860

Alexander Burisch — Tel. 069 212-47748
Michael Kurby — Tel. 069 212-39836
Marc Majunke — Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel — Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier H3
Haidegasse 3, 61137 Schöneck
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Atelier Klaiber
Idsteiner Straße 77a, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

Atelier Ndrejaj
Frankenallee 184, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße oder
Bus 46 → Maastrichter Ring

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
  U4+U7 → Enkheim
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.
  Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/
  Mörfelder Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
  U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

Bibliothekszentrum Sachsenhausen
Hedderichstraße 32, 60594 Frankfurt a.M.
S5+S6, U1–U3, U8, Tram 15+19, Bus 45, 47, 48, 61,
78, 653, OF-50 → Südbahnhof *oder* Tram 14+16 →
Brückenstaße/Textorstraße

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,
59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58,
59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Billard Club Frankfurt a.M.
Borsigallee 45, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7 → Hessen-Center

Buchhandlung Schutt
Arnsburger Straße 76, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Architekturmuseum
Schaumainkai 43, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

EVA Frauenbegegnungszentrum
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.
U4+U5 → Dom/Römer *oder*
Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische Familienbildung
Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11, 12, 14–16, 18, Bus 30, 36, 45–48,
653, OF-50 → Lokalbahnhof

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde
Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.
U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Fotografie Kreativ
Gutleutstraße 322, 60327 Frankfurt a.M.
Bus 37 → Halmstraße

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 → Rothschildallee,
Bus 32 → Günthersburgallee *oder* U4 → Höhenstraße

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G

Gemeindezentrum Crutzenhof
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

H

Haus der Jugend
Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.
Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Holzhausenschule
Bremer Straße 25, 60323 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße *oder*
Bus 64+75 → Bremer Straße

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

Institut Rummel
Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 14 → Ostendstraße, Tram 11, Bus 31 → Zobelstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18,
Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer
Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Klinikum Frankfurt Höchst
Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst

Konrad-von-Preysing-Haus
Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.
Große Friedberger Straße 16-20, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18,
Bus 30+36 → Konstablerwache

Lebenshilfe e.V.
Mörfelder Landstraße 179b, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

M – N

Michael-Ende-Schule
Niddagaustraße 29, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ginnheim
Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

O – R

Otto-Hahn-Schule
Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 29 → Otto-Hahn-Schule *oder*
U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

Pfarrheim St. Mauritius
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Mauritiusstraße *oder*
Bus 51 → Geisenheimer Straße

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Albrecht
Atzelbergstraße 139, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Altebornstraße

pro familia
Palmengartenstraße 14, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7, Tram 16, Bus 32 → Bockenheimer Warte
oder Bus 36, 50, 75 → Palmgartenstraße

Psychosoziale Beratungspraxis
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Seminarhaus am Liebfrauenberg
Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Sankt Katharinenstift
Kreuzerhohl 24-30, 60439 Frankfurt a.M.
U3, U8, U9 → Niederursel

Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9 → Hauptwache

Stadthalle Bergen
Schelmenburgplatz 2/Gangstraße 5
(ehemals Marktstraße 15), 60388 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Heimatmuseum Bergen-Enkheim

Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul Hindemith-Schule *oder*
Tram 11 → Schwalbacher Straße

Stadtteilbibliothek Niederrad
Kniebisstraße 25, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17-19, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

Taunus-Informationszentrum
Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Stichwortverzeichnis

A

Access 2016 ... 195, 197
Acem-Meditation ... 109
Achtsamkeit ... 43, 105
Acrobat ... 204
Acrylmalerei ... 85
Administration ... 197, 219
Adobe Mobile Apps ... 206
Aerobic ... 123
Affinity Photo ... 201
After Effects ... 206
Agiles Projektmanagement ... 232
Aktiv im Alter ... 277
Aktzeichnen ... 84
Alexander-Technik ... 109
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 305
Alphabetisierung ... 250
Altgriechisch ... 153
Android ... 191, 218, 273, 289
Animation ... 206
Anmeldung ... 14
Apache ... 217
Apps programmieren ... 218
Aquarellieren ... 85, 281
Arabisch ... 133
Arabische Kalligraphie ... 89, 133
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 53
Arbeit und Leben Hessen ... 56
Archäologie ... 38, 262
Archäologie ... 38
Architekturfotografie ... 80
Ashtanga Yoga ... 114
Astronomie ... 35
Augenschule ... 102
Ausstellungen ... 60, 281
Autobiografisches Schreiben ... 281
AutoCAD ... 208
Autogenes Training ... 107
Ayurveda ... 101, 115

B

Ballsport ... 125
Bauch-Bein-Po ... 122
Beratung ... 14
Berufliche Bildung ... 183
Berufsorientierung ... 237
Betriebspraxis ... 231
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 307
Betriebssysteme ... 219
Bewerbungstraining ... 237
Bilanzen ... 232
Bildbearbeitung ... 201, 288
Bildhauern ... 89
Bildnerisches Gestalten ... 81
Bildungsberatung Hessencampus ... 15, 238, 252
Bildungsurlaub Übersicht ... 293
Billard ... 126
Bloggen ... 208
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing ... 208
Blues Harp ... 70
Blumenwerkstatt ... 92
Bollywood-Tanz ... 67
Boogie-Woogie ... 66
Bridge ... 280
Buchbinden ... 90
Buchführung ... 231, 234
Bürokommunikation ... 199
Büroorganisation ... 236
Business English ... 146
Business Knigge ... 228
Business Yoga ... 114
BWL ... 231

C

CAD ... 208
Cajon ... 71
Callanetics ... 122
Cambridge Certificates ... 144
Chemie ... 259, 263, 267
Chinesisch ... 134
Chor ... 56, 68, 280
Comic Zeichnen ... 84, 258
Computer ... 187, 251, 260, 287
Contemporary Dance ... 66
Contentmarketing ... 209, 213
Corporate Design ... 206
Creative Cloud ... 205
CSS ... 215

D

Dänisch ... 135
Dateiverwaltung ... 188, 287
Datenbanken ... 197
Datenschutz/-sicherheit ... 24, 28, 187, 190, 210, 288
Datenschutzbestimmungen der Frankfurter VHS ... 309
Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) 187, 190, 210, 288
Debattieren ... 227, 273
Deutsch als Fremdsprache (DaF) ... 128
Deutsch für Deutschsprachige ... 253
Didgeridoo ... 71

E

eBay ... 190
Ebru-Kunst ... 91
EDV ... 187, 251, 260, 287
Ehrenamt ... 52
Einbürgerungstest ... 129
Englisch ... 136, 252, 259, 284
Entspannung ... 81, 82, 102, 106, 112, 239, 282
ePub ... 204
Erbrecht ... 38
Erklärvideos ... 207
Erziehung ... 50, 241
Esperanto ... 147
Excel 2016 ... 194
Exkursionen ... 24, 30, 75

F

Facebook ... 210
Familie ... 50
Family Dance Workout ... 124
Faszientraining ... 114, 121
Feldenkrais ... 108, 282
Filmforum Höchst ... 11
Finanzbuchhaltung: Xpert Business ... 234
Finanzplanung ... 230, 231
Finnisch ... 148
Fitness ... 122, 283
Fitness rund ums Baby ... 124
Fitness-Boxen ... 125
Flamenco ... 67
Flicken, Ändern, Upcycling ... 96
Fliegen lernen ... 125
Florale Gestaltung ... 92
Folkloretanz ... 67, 284
Food-Fotografie ... 78
Fotobuch ... 202, 288
Fotografie ... 74, 202, 288
Fotolabor ... 80
Frankfurt und Umgebung ... 28
Frankfurter Geschichte ... 29, 278
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 42
Französisch ... 148, 260, 286
Fremdsprachen ... 6, 130, 259, 284
Führungen ... 27, 172, 277
Fünf Tibeter® ... 111

G

Garten ... 33, 34, 93
Gedächtnistraining ... 51
Gehölzschnitt ... 35
Geldanlage ... 54, 55, 230, 257, 278
Geldpolitik ... 55, 57
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 132
Geologie ... 35
Geschichte ... 22, 29, 37
Geschichte Regional ... 37
Gesellschaft ... 10, 21, 53
Gesprächsführung ... 220
Gestaltung ... 204
Gesundheit ... 99, 281
Gewalt – Sehen – Helfen/Gewaltprävention ... 49, 279
Gimp ... 201, 261
Gitarre ... 70, 72, 281
Goldschmieden ... 89
Google ... 187, 190, 210, 288
Grafik(-Design) ... 201, 204
Grammatik ... 253
Griechisch ... 152
Grundbildung ... 249

Gründung ... 230
Gymnastik ... 118
GYROKINESIS® ... 119

H

Häkeln ... 97
Handlettering ... 88
Hatha-Yoga ... 112, 282
Hauptschulabschluss ... 253
Haut- und Haarpflege ... 98
Heimwerken für Frauen ... 93
Hessencampus ... 15, 238, 252
Hindi ... 153
HipHop ... 259
Hochbegabtenzentrum (HBZ) ... 262
Hören ... 69, 278
hr-Bigband ... 68
hr-iNFO Funkkolleg ... 103
HTML ... 215
Hula Hoop Fitness ... 123

I

Ikebana ... 92
Illustration ... 88
Illustrator ... 202, 205
Immobilienerwerb/-besitz ... 231, 278
Impressum ... 17
Indesign ... 202, 204
Indonesisch ... 154
Infoveranstaltungen (Übersicht) ... 18
Inkscape ... 202
Inline Skating ... 259
Instagram ... 210, 212
Instrumentalkurse ... 69
Integration/Inklusion ... 245
Integrationskurse ... 129
Interkulturelle Bildung ... 27
Internationale Tänze ... 66
Internet ... 53, 187, 208, 215, 261, 287
iPhone/iPad ... 206, 288
Isländisch ... 154
Italienisch ... 155, 286

J

Japanisch ... 159
Java ... 217
JavaScript ... 216
Jive ... 66
Jogging ... 125
Jüdische Volkshochschule (JVHS) ... 298
Junge VHS ... 256

K

Kalligraphie ... 88, 133, 134
Kampfkunst ... 124
Kaufmännisches Rechnen ... 231
Kerzenwerkstatt ... 91
Kick & Punch ... 122
Kickboxen ... 125
Kinderkrimi ... 258
Kindertagespflege ... 239
Klangschalenmassage ... 107
Knigge ... 228, 256
Kombinationskurse – MS Office ... 200
Kommunikation ... 46, 50, 220, 228, 240
Konfliktmanagement ... 46, 222, 224
Koreanisch ... 161
Körpererfahrung ... 106
Körpersprache ... 69, 226
Kosmetik ... 98
Kreislauftraining ... 119, 122, 283
Kroatisch ... 161
Kultur ... 23, 59, 280
Kulturaustausch ... 26
Kunst ... 23, 28, 60
Kunst- und handwerkliche Techniken ... 89
Kunstgeschichte ... 23, 60
Künstliche Intelligenz ... 24, 54

L

Lachyoga ... 117
Lange Nacht der Volkshochschulen ... 8
Latein ... 163
Layout ... 204
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ... 12
Lern- und Gedächtnistraining ... 51, 279
Lese- und Schreibtraining ... 250
Lesekreise ... 62
Lesen ... 250
Lesepatin/-pate ... 52
Lexware ... 231
Lightroom ... 203
Line Dance ... 66, 284
LinkedIn ... 210
Linux ... 220
Literatur ... 23, 62
Lu Jong ... 111

M

Magen-Darm-Prävention ... 101
Malen ... 81, 258, 281
MammaCare® ... 102
Management ... 228
Mangas zeichnen ... 258
Massage ... 102, 106
Mathematik ... 254
Meditation ... 40, 109
Microsoft Office Specialist (MOS) ... 185
Mitarbeiterführung ... 222, 228
Mitarbeiterverzeichnis ... 310
Mobiltelefon ... 78, 191, 288
Mode- und Farbberatung ... 98, 229
Moderation ... 224
MS Office ... 200
MS-Project ... 233
Müllvermeidung ... 33
Multikulturelles Frankfurt ... 26
Mundharmonika ... 70
Musical Dance ... 66
Musik ... 23, 68
MySQL ... 217

N

Nachtfotografie ... 79
Nähen ... 94, 259
Natur ... 33
Naturkosmetik ... 98
Naturwissenschaften ... 24, 35, 259
Netzpolitik ... 56
Netzwerk ... 219
Netzwerken ... 208, 210
Niederländisch ... 163
NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ... 227
Nordic Walking ... 125
Norwegisch ... 165
Notenlesen ... 69

O

Office 2016 ... 200
Office 365 ... 187, 219
Office-Training ... 236
Öffnungszeiten ... 14
Ölmalerei ... 85, 281
OneNote 2016 ... 199
Online-Redaktion ... 213
Opern-Gespräche ... 68
Orientalischer Tanz ... 67
Osteopathie ... 101
Outdoorsport ... 125
Outlook 2016 ... 199

P – Q

Pädagogik ... 50
Paperclay ... 90
Papier schöpfen ... 90
Partnerschaft ... 44, 46
Patchwork ... 97
PDF ... 193, 204
Perlenwerkstatt ... 90
Persisch ... 166
Persönlichkeitsentwicklung ... 44
Philosophie ... 41, 57
Photoshop ... 203
Photoshop Elements ... 202
PHP ... 217, 218
Physik ... 259
Pilates ... 120, 282
Pinterest ... 213
Pivot Tabellen ... 195
Politik ... 10
Politik ... 36
Polnisch ... 167
Porträt zeichnen ... 83
Porträtfotografie ... 77
Portugiesisch ... 168
PowerPoint 2016 ... 198
Präsentation ... 198
Präsentieren ... 224
Premiere Elements ... 206
Premiere Pro ... 206
Prezi ... 261
Programmieren ... 217

Progressive Muskelentspannung (Jacobson) 107
Projektmanagement 232
Psychologie 42
Python 218
Qigong 102, 104, 110
Querflöte 70

R

Rahmenentgeltordnung 304
Raspberry Pi 218
Ratgeber 230
Raumgestaltung/-planung 92
Realschulabschluss online 253
Rechnen 250
Rechnungswesen 231
Recht 38, 55, 187, 210, 213, 278
Rechtschreibung 250, 253
Religion 26, 39
Rhetorik 220
Roboterprogrammierung 218
Rückbildungsfitness 124
Rückengymnastik 118, 282
Rund um die Gesundheit 101
Russisch 169

S

Salsa 283
Saxophon 70
Schauspieltechnik 64, 226, 258, 281
Scheidungsrecht 38
Schmuckherstellung 89
Schnittmuster erstellen 96
Schöffinnen und Schöffen 39
Schreiben 250
Schreibwerkstätten 63
Schreibwettbewerb 63
Schrift 88
Schulabschlüsse 253
Schule und Beruf 252
Schwedisch 173
Scribus 202
Seidenmalerei 91
Seifensieden 91
Selbstfürsorge 107, 277
Selbstmanagement 44, 229
Selbstmarketing 208, 237
Selbstständigkeit 230
Selbstverteidigung/-behauptung 49, 124, 257, 279
Selfpublishing 64, 204
Sharepoint-Server 219
Shiatsu-Massage 106
Silber Clay 90
Singen 56, 68, 280
Sketchnotes 225
Skizzieren 83
Smalltalk 222
Smart Home 188
Smartphone 78, 191, 288
Social Media Manager/in (BVCM) 211
Social Media Marketing 210
Social Media Monitoring 213
Soziale und pädagogische Berufe 239
Spanisch 174, 260, 287
Spiritualität 39
Sport 122
Sportfotografie 78
Sprachen 6, 127, 259, 284
Sprachenberatung 15
Sprachenzertifikate 130
Sprechbildung 69, 220, 226
Stadtentwicklung 28
Stadtführungen 27, 172, 277
Stadtgeschichte 29, 37, 278
Stadtplanung 55
Stepptanz 66
Steuererklärung 55, 230
Sticken 97
Stilberatung 98, 229
Stimmbildung 56, 68, 226
Storytelling 76, 213, 223
Streetdance 259
Stressabbau 101, 107, 223
Stretching 121
Stricken 97
Studienreisen 81
Studium Generale 22
Sturzprophylaxe 280
Suchmaschinenoptimierung (SEO) 213, 217
Swing 66, 283

T

Tabellenkalkulation 194
Tablet 191, 288
Tai Chi 104, 110
Tango 67
Tanz 66
Tanz-Fitness 123
Teezeremonie 40
telc-Zertifikate 131
Textiles Gestalten 94, 259
Textilkunst 97
Textverarbeitung 192
Thai 178
Thai- und Kickboxen 125
Thailändische Massage 106
Theaterseminar 65
Theaterspielen 64, 226, 258, 281
Tiffany Glaskunsttechnik 90
Train the Trainer 227
Training für Schule und Beruf 252
Trialog der Religionen 26
Trommeln 71
Tschechisch 179
Türkisch 180
Typo3 216

U

Ubuntu 220
Ukulele 71
Umwelt 33
Ungarisch 181
Unternehmensanalyse 231
Unterrichtsorte 313
Upcycling 96
Urban Sketching 83

V

VBA-Programmierung in Excel 196
Verhandeln 222, 227
VHS speaks English 291
Videobearbeitung 206
Viniyoga 115
Vipassana-Meditation 40, 109
Visual C#.net 217
Vocal Coaching 68, 226
Vorsorgerecht 278
Vorträge (Übersicht) 18
VWL 231

W

Wanderungen 30
Wassergymnastik 121, 283
Webdesign und Webentwicklung 215
Wikipedia 53, 63
Windows 10 ..... 188, 287
Windows PowerShell 217
Windows Server 219
Wing Tsun 125
Wirbelsäulengymnastik 118, 282
Wirtschaft 230
Wohnkultur 92
Word 2016 ..... 188, 192
Wordpress 208, 215

X – Z

Xing 210
Xpert – Business 234
Yoga 112
Yoga mit Baby 117
Yoga Nidra 115
Zehn-Finger-Schreibtechnik 236, 261
Zeichnen 82, 258, 281
Zeitmanagement 229
ZenBo Balance® 108
Zen-Meditation 109
Zumba® 123
Zumba® Gold 123, 284

RMV FRANKFURT

Typisch Frankfurt:

Raus aus den Pantoffeln, rein ins Grün.

Mit Bussen und Bahnen die ganze Stadt entdecken.

Aufstehen und an die frische Luft. Sonne tanken, Freunde treffen, Schöppchen trinken. Gut gelaunt den Sommer erleben. Das geht alles mit der Gruppentageskarte.

Stand Mai 2019 | © traffiQ Frankfurt am Main

RMV-Servicetelefon
069/24 24 80 24

Verkehrsinsel
An der Hauptwache

www.rmv-frankfurt.de

SCHAUSPIEL FRANKFURT

SCHAUSPIELHAUS

DIE RATTEN
von Gerhart Hauptmann
Regie: Felicitas Brucker
Premiere 06. September 2019

BRAND
von Henrik Ibsen
Regie: Roger Vontobel
Premiere 12. Oktober 2019

THE FE.MALE TRAIL
Ein Nick Cave-Abend
mit Text und Musik von
Katharina Bach und
Band aka bitchboy
Premiere Herbst 2019

TINTENHERZ
von Cornelia Funke
Familienstück ab 8 Jahren
Regie: Rüdiger Pape
Wiederaufnahme
10. November 2019

GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT
von Jean-Paul Sartre
Regie: Johanna Wehner
Premiere 30. November 2019

JEDERMANN (STIRBT)
von Ferdinand Schmalz
Regie: Jan Bosse
Deutsche Erstaufführung
31. Januar 2020

ORESTIE
von Aischylos
Regie: Jan-Christoph Gockel
Premiere 22. Februar 2020

FRÜCHTE DES ZORNS
von John Steinbeck
Regie: Roger Vontobel
Premiere 27. März 2020

DIE GRÜNDUNG
von Tina Müller und
den Jugendlichen von
»All Our Futures«
Regie: Jessica Glause
Uraufführung 25. April 2020

WIE ES EUCH GEFÄLLT
von William Shakespeare
Regie: David Bösch
Premiere 23. Mai 2020

BOCKENHEIMER DEPOT

CHINCHILLA ARSCHLOCH, WAS WAS
Nachrichten aus dem
Zwischenhirn
von Rimini Protokoll
(Helgard Haug)
Eine Produktion von Künstlerhaus Mousonturm, Schauspiel Frankfurt und Rimini Protokoll.
Wiederaufnahme
Herbst 2019

INFERNO
Oper von Lucia Ronchetti
Musikal. Leiung: Tito Ceccherini
Regie: Kay Voges und
Marcus Lobbes
Koproduktion mit der Oper Frankfurt
Uraufführung 18. April 2020

KAMMERSPIELE

WIEDER DA
von Fredrik Brattberg
Regie: Kornelius Eich
Deutschsprachige Erstaufführung
14. September 2019

UND ES SCHMILZT
von Lize Spit
Regie: Marlena Anna Schäfer
Uraufführung
15. November 2019

1994 – FUTURO AL DENTE
Stückentwicklung
von Nele Stuhler und
Jan Koslowski
Uraufführung
06. Dezember 2019

QUARTETT
von Heiner Müller
Regie: Miloš Lolić
Premiere 24. Januar 2020

AM SÜDHANG
von Eduard von Keyserling
Regie: Barbara Bürk
Uraufführung 21. Februar 2020

STIMMEN EINER STADT
3 Monodramen von
Zsuzsa Bánk, Lars Brandt,
Martin Mosebach
Regie: Anselm Weber
Regiemitarbeit: Kornelius Eich
Uraufführungen 09. April 2020

LIBERTÉ OH NO NO NO
von Anja Hilling
Regie: Sebastian Schug
Uraufführung Juni 2020

JUNGES SCHAUSPIEL

ALL OUR FUTURES
Das große Stadtteilprojekt
geht in sein drittes Jahr
Künstlerische Leitung:
Martina Droste und
Alexander Leiffheidt
September 2017 bis Juni 2020
FRANKFURTER STADTTEILE DEPOT & SCHAUSPIELHAUS

PREMIEREN 2019/20

HEIDI IN FRANKFURT – EIN INTEGRATIONSTHEATER
Inklusives Jugendperformance-
projekt ab 14 Jahren
von Martina Droste
Premiere 11. Oktober 2019
KAMMERSPIELE

FREIES FELD
Jugendclub-Projekt
ab 14 Jahren
Premiere Januar 2020
STADTRAUM FRANKFURT

STUDIOJAHR SCHAUSPIEL

HIMMEL UND HÄNDE
von Carsten Brandau,
ab 5 Jahren
Regie: Andreas Mach
Premiere 27. Oktober 2019
BOX, KLASSENZIMMER & KINDERGÄRTEN

CORPUS DELICTI
von Juli Zeh, ab 15 Jahren
Regie: Marie Schwesinger
Premiere 27. Oktober 2019
BOX & KLASSENZIMMER

DAS LEBEN AUF DER PRAÇA ROOSEVELT
von Dea Loher
Regie: Susanne Wolff
Premiere 24. April 2020
KAMMERSPIELE

READY TO START
Musikalische Prognosen
für die Zukunft
Regie: Matthias Faltz
Premiere 22. Mai 2020
KAMMERSPIELE