einfachVHS

Aktiv im Alter

Kurse für Menschen ab 60

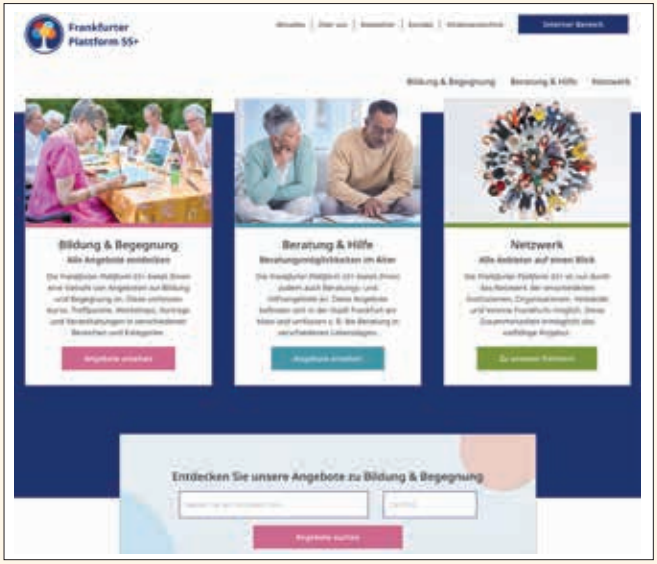
Frühjahr/Sommer 2027

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

vhs.frankfurt.de

Frankfurter Plattform 55+

frankfurter-plattform-55plus.de



Alles auf einen Klick – mit der Frankfurter Plattform 55+!

Schon auf frankfurter-plattform-55plus.de vorbeigesurft?

Dort ist die Frankfurter Plattform 55+ zuhause – der zentrale Zugang für Bildung, Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe.

Egal, ob Sie sich informieren wollen oder auf der Suche nach Unterstützung sind: Hier werden Sie fündig!

Einführung in die Nutzung und Funktionen der Plattform 55+

Seit Mitte 2023 gibt es die Frankfurter Plattform 55+, eine Internetseite, die speziell ältere Frankfurter:innen anspricht. Gemeinsam mit vielen Vertreter:innen aus der Bildung und Beratung für Senior:innen wurde die zentrale, dynamische Internet-Plattform mit stadtweiten Bildungs- und Beratungsangeboten umgesetzt.

In diesem Angebot werden Sie in die Nutzung und die Funktionen dieser Website eingeführt. Wir schauen uns gemeinsam die Frankfurter Plattform 55+ an, probieren Such- und Filtermöglichkeiten aus und klären offene Fragen. Sie werden sehen, wie einfach es geht und wie schnell Sie Ideen für zukünftige Unternehmungen finden. Lassen Sie sich überraschen.

7110-01 *Marco Mayer*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7110-03W *Marco Mayer*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

7110-05N *Marco Mayer*
Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

7110-07 *Marco Mayer*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aktiv im Alter

Neues lernen, den Horizont erweitern – das ist keine Frage des Alters.

Unser Kursprogramm „Aktiv im Alter“ ist auf die Themen rund ums Älterwerden und die Zeit nach dem Berufsleben abgestimmt.

Treffen Sie auf Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, entdecken Sie neue Interessen – oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

Rund 250 Angebote

Besuchen Sie Vorträge zu altersrelevanten Themen. Lernen Sie, Künstliche Intelligenz (KI) für sich zu nutzen oder Ihr Smartphone sicher zu bedienen. Trainieren Sie Körper und Geist oder geben Sie Ihrer Kreativität neuen Schwung.

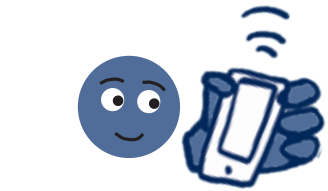
Lernen ohne Leistungsdruck

Für alle „Aktiv im Alter“-Kurse gilt: Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Sie haben Fragen, Wünsche, Anregungen?

Dann sollten Sie diese auf keinen Fall für sich behalten. Kommen Sie auf uns zu oder schreiben Sie uns an:
aktiv-im-alter.vhs@stadt-frankfurt.de



vhs.frankfurt.de/AktivImAlter

Inhalt

Programm Frühjahr/Sommer 2027

2 Frankfurter Plattform 55+

4 Bewusst älter werden

4 Prävention und Cybercrime
7 Gedächtnistraining

9 Gesundheit

18 Sprachen

19 Englisch
20 Französisch
22 Italienisch
22 Spanisch

24 Kunst, Kultur, Kreativität

24 Musik
24 Zeichnen und Malen
24 Literatur
25 Kunst und Kultur

26 Computer und Internet

29 Digitale Welt
30 Mobilgeräte

34 Nützliche Informationen

34 Kursberatung und -anmeldung
35 Unterrichtsorte
37 Anmeldeformular
39 Impressum

Bewusst älter werden

NEU Mehr als Wechseljahre

Weibliches Altern zwischen Mythos, Kultur und Neubeginn

Die Wechseljahre sind mehr als eine körperliche Veränderung: Sie können ein Wendepunkt sein. Dieser Workshop lädt alle Frauen dazu ein, gesellschaftliche und kulturelle Bilder vom weiblichen Altern zu hinterfragen und deren Einfluss auf das eigene Selbstbild zu erkunden. In einem geschützten Reflexionsraum tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus, entdecken persönliche Ressourcen und gewinnen neue Sichtweisen. Interaktive Übungen, moderierte Gesprächsimpulse und Phasen der Einzelreflexion ermöglichen sowohl den gemeinsamen Austausch als auch eine persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen und Perspektiven. So erhalten Sie Anregungen und entwickeln konkrete Ideen, wie Sie diese Lebensphase selbstbestimmt, bewusst und erfüllend gestalten können.

7102-01 Frauenkurs *Dr. Patricia Wohner*
Fr, 14.30 – 17.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Lebensaufgabe Alter(n)

Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten des Älterwerdens

Älterwerden bringt Veränderungen mit sich – und eröffnet neue Möglichkeiten. Doch wie möchte ich diese Lebensphase gestalten? Was gibt mir Sinn und Freude? Wie gehe ich mit Veränderungen und Einschränkungen um? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit diesen Fragen. Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie, der Austausch persönlicher Erfahrungen und neue Perspektiven unterstützen dabei, das Älterwerden bewusst, aktiv und zuversichtlich zu gestalten.

7102-02 *Dr. Robyn Handel*
Mi, 14.30 – 18.30 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Gutes Hören

Wie Ohr und Gehirn zusammenarbeiten

Hören ist Teamarbeit: Das Ohr nimmt Schall auf, das Gehirn verarbeitet die Signale und ermöglicht uns, Sprache zu verstehen. Bei einer Hörminderung kann ein Hörgerät helfen, ersetzt aber nicht die Verarbeitung im Gehirn. Wie hängen Hören, Aufmerksamkeit und Gedächtnis zusammen? Sie erfahren, wie das Gehirn Gehörtes verarbeitet, und lernen einfache Übungen kennen, die das Hörverstehen unterstützen können.

7104-01 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

7104-02N *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 17

Prävention und Cybercrime

NEU Pedelec-Training

(E-Bike bis 25 km/h)
für Senior:innen ab 65

Sicher und mobil im Großstadtverkehr unterwegs! Sie lernen, Sattel und Lenker optimal einzustellen sowie sicher auf- und abzusteigen, kontrolliert anzufahren und richtig zu bremsen.

Praktische Übungen wie Slalom, enge Kurven und Gleichgewichtstraining sollen dazu beitragen, Ihre Fahrsicherheit zu stärken. Ergänzend erhalten Sie wichtige Tipps zum verkehrssicheren Fahrrad, zum Thema Helmpflicht und zur geeigneten Radfahrausrüstung.

Bitte mitbringen: eigenes, verkehrssicheres Pedelec, Fahrradhelm, bequeme, wettergerechte Kleidung sowie die ausgefüllte Haftungsausschlusserklärung (s. Kursinformationen auf der VHS-Internetseite: vhs.frankfurt.de).

Der Kurs findet im Rahmen des hessenweiten polizeilichen Verkehrspräventionskonzepts „Aktion MAX/MAXmobil“ statt.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-01 *Rudolf Schneider, Polizeihauptkommissar, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Sa, 09.00 – 11.30 Uhr, **26. Juni, 1x**
Treffpunkt: Verkehrsgarten Grüneburgpark; € 18

7109-03 *Rudolf Schneider, Polizeihauptkommissar, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Mo, 09.00 – 11.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
Treffpunkt: Verkehrsgarten Grüneburgpark; € 18

7109-05 *Rudolf Schneider, Polizeihauptkommissar, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Di, 09.00 – 11.30 Uhr, **29. Juni, 1x**
Treffpunkt: Verkehrsgarten Grüneburgpark; € 18

Nicht wegschauen – sicher helfen

Zivilcourage-Workshop für den Alltag (Einführung)

Wann ist Eingreifen sinnvoll – und wie geht das sicher? Der Workshop vermittelt alltagstaugliche Strategien für Zivilcourage in schwierigen Situationen. Gemeinsam wird erarbeitet, wie man aufmerksam bleibt, Verantwortung übernimmt und Hilfe organisiert, ohne sich selbst zu gefährden. Für alle, die im öffentlichen Raum handlungsfähig bleiben möchten.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt am Main.

7109-06 *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU Vortrag: Häusliche Gewalt im Alter

Hinschauen, Erkennen, Handeln

Häusliche Gewalt kennt keine Altersgrenze. Auch Seniorinnen und Senioren können betroffen sein – als Opfer oder als Menschen, die in ihrem Umfeld etwas beobachten. Doch wann sollte man handeln und an wen kann man sich wenden?

Die Polizei gibt Einblicke in ihre Arbeit und informiert darüber, was Betroffene und Personen im Umfeld tun können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-07 *Julia Löhr und Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **6. Feb., 1x**
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

7109-09 *Julia Löhr und Susanne Hippauf, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

NEU Vortrag: Cybercrime: sicher im Internet

Sicherheit auf Online-Portalen

Aktuelle Betrugsmaschen auf digitalen Plattformen werden aufgezeigt und Hinweise zu Erkennung von falschen Profilen vermittelt. Dies führt zu

mehr Handlungssicherheit im Umgang mit den gängigen Portalen (z.B. Verkaufs-, Finanz-, und Kontaktportalen).

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-11 *Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin, Polizeipräsidium Frankfurt*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

NEU Vortrag: Tatort Telefon

Die Tricks der Schockanrufer und wie Sie sich schützen

Ein Anruf, der Angst macht – und plötzlich scheint alles dringend. Genau darauf setzen Betrüger bei sogenannten Schockanrufen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese Maschen funktionieren, welche psychologischen Tricks dahinterstecken und wie Sie sich und Ihre Angehörigen schützen können. Mit praktischen Tipps und anschaulichen Beispielen lernen Sie, Betrugsversuche schnell zu erkennen und souverän zu reagieren.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-13 *Susanne Hippauf, Polizeihauptkommissarin, Polizeipräsidium Frankfurt*
Mi, 16.30 – 18.00 Uhr, **03. März, 1x**
Bildungszentrum Bockenheim; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Sicher einkaufen im Internet

Informationen zu falschen Online-Shops

In diesem Vortrag stellt die Fachberaterin der Cybercrimeprävention der Polizei Frankfurt am Main, gängige Betrugsmaschen rund um falsche Online-Shops und Verkaufsportale vor. Sie gibt Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie sicher online einkaufen können – sei es für Reisen, Eintrittskarten oder Fahrscheine. Erfahren Sie, wie Sie unseriöse Angebote erkennen und wie Sie mit sicheren Zahlungsmethoden Ihre persönlichen Daten schützen. Besonders wichtig ist der Schutz Ihres Kundenkontos (Account) und die Wahl eines sicheren Passworts. Nach dem Vortrag sind Sie bestens informiert, um sicher und geschützt online zu bestellen und zu bezahlen.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-15 *Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag Cybercrime: Internetbetrug

Basisschutz vor aktuellen Betrugsmaschen

Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsweisen entstanden. In diesem Vortrag werden die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen rund um das Thema „Cybercrime“ erörtert. Insbesondere das sogenannte Phishing: Betrugsversuche, bei denen Kriminelle an Geld oder persönliche Daten kommen wollen – z. B. über gefälschte Websites.

Es werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten, der Weg zur Anzeigenerstattung sowie verschiedene Hilfsangebote erläutert.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-17 *Alexandra Roth, Kriminalhauptkommissarin, Polizeipräsidium Frankfurt a.M.*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr. **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vortrag Einbruchschutz

Schützen Sie Ihr Zuhause

In diesem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause effektiv vor Einbrecher:innen schützen können. Der Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle, Dirk Balzer, erklärt anschaulich, welche Schwachstellen häufig bei Häusern und Wohnungen vorkommen und wie Sie diese gezielt beheben können. Erfahren Sie, welche Sicherheitsvorkehrungen sinnvoll sind. Sie erhalten wertvolle Tipps und praxisnahe Lösungen von einem erfahrenen Polizeibeamten. Ausgestattet mit diesem Wissen können Sie Ihr Zuhause sicherer machen und Einbrüche besser verhindern.

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt a.M.

7109-19 *Dirk Balzer, Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. März, 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle, Zeil 33; Entgeltfrei

7109-21 *Dirk Balzer, Leiter der Polizeilichen Beratungsstelle*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **5. Mai, 1x**
Polizeiliche Beratungsstelle, Zeil 33; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

Spazieren Sie sich schlau

Bringen Sie laufend Ihr Gedächtnis auf Trab

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis ganz entspannt auf einem „unvergesslichen" Spaziergang an der frischen Luft. Auf dem Weg entlang des Mainufers mit Skyline-Blick bzw. durch die Ernst-May-Siedlung und entlang der Nidda lernen Sie abwechslungsreiche Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit und Konzentration sowie Ihre Wortfindung verbessern können. Dabei kommt auch die Freude am gemeinsamen Lernen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: ein Getränk und feste Schuhe.

7111-01 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

7111-02N *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Einführung in das Gedächtnistraining

Das merk' ich mir!

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Bitte mitbringen: ein Getränk.

7111-03 *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

7111-04N *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **31. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 25

Brainwalking im Stadtwald

Bewegung und Gedächtnistraining in der Natur

Bewegung und einfache Denkaufgaben lassen sich ideal verbinden. Beim geführten Brainwalking im Stadtwald gehen wir ca. 4–6 km in gemütlichem Tempo. Unterwegs lernen Sie leichte Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen kennen, die Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit anregen und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und bringen Sie eine Trinkflasche mit.

7111-05 *Brigitte Hentschel*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Oberschweinstiege; € 25

Gedächtnistraining – der Kurs

Denksport, der Freude macht

Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig und in entspannter Atmosphäre Ihr Kurzzeitgedächtnis und lernen mithilfe kreativer Techniken, Ihre Merkfähigkeit zu steigern. Bewegungs-, Klatsch- und Fingerübungen sowie Informationen zu Ernährung und Trinkverhalten runden das Programm ab.

7111-08 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **08. Feb. – 03. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-09 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Feb. – 03. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-10 *Petra Wagner*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **08. Feb. – 03. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-11 *Brigitte Hentschel*
Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **01. Apr. – 20. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

7111-12 *Brigitte Hentschel*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **01. Apr. – 20. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

7111-13 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **31. Mai – 06. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-14 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **31. Mai – 06. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-16 *Petra Wagner*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **31. Mai – 06. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7111-17 *Brigitte Hentschel*
Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **03. Juni – 15. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

7111-18 *Brigitte Hentschel*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **03. Juni – 15. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Gedächtnisspiele

Bridge – gemeinsam spielen, geistig fit bleiben

Grundkurs: Reizung C

Folgekurs nach Reizung B: Wettbewerbsreizung, starke Eröffnungen, Sperreröffnungen, Schlemmreizung.

7111-22 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Grundkurs: Freies Spielen

Freies Spielen mit anschließenden Erklärungen zu Reizung, Ausspiel, Plan des Alleinspielens und Gegenspiels nach den Richtlinien des Forum D 2012.

7111-24 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

7111-26 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 12x**
Online; € 128

Gesundheit

Hinweis

Unsere Kurse im Bereich Gesundheit ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden, bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten hinsichtlich der Teilnahme empfehlen wir, vorab ärztlichen Rat einzuholen.

Qigong im Stehen

Dieses Qigong-Programm bietet sanfte Übungen für Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden – im eigenen Tempo. Die Übungsreihen und Techniken mit einfachen, langsamen und ruhig fließenden Bewegungen können die Funktionserhaltung der Organe, einen guten Stoffwechsel sowie die Geschmeidigkeit von Gelenken, Muskeln und Sehnen unterstützen. Ziel ist es auch, Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Der Kurs findet im Stehen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiches Schuhwerk oder dicke Socken, Handtuch, Getränk.

7128-01 *Angela Schwörer*
Fr, 10.15 – 11.15 Uhr, **05. März – 21. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 75

Sanftes Dehnen

Einführung in „Active Isolated Stretching“

Sanftes Dehnen nach „Active Isolated Stretching“ kann dazu beitragen, die Beweglichkeit zu stärken, den Kreislauf zu fördern und Stress sowie Verspannungen zu lösen.

Mit kurzen, wiederholten Bewegungen dehnen Sie nur bis zur ersten Spannung – schonend und effektiv. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen oder auf der Matte (Rücken-/Seitenlage) mithilfe eines speziellen Bandes statt.

Ein Trainingsband wird zur Verfügung gestellt.

7128-30 *Susan Guttzeit*
Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **25. Feb. – 15. Apr., 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 57

Gesundheits-Karate 55+ – ohne Kampfübungen

Karate als vielseitiges Bewegungstraining für Gesundheit und geistige Fitness – ganz ohne Kampf, Würfe oder Fallübungen.

Sie lernen einfache Bewegungsabläufe und trainieren dabei Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Trittsicherheit.

Übungen zu Reaktion und Konzentration ergänzen das Training.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Sturzprävention und auf sicheren Bewegungen im Alltag.

Die Übungen werden an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und Schritt für Schritt vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

7129-01N *Peter Frickhofen*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Feb. – 23. Feb., 4x**
Nordwestzentrum; € 34

Für Geübte

7129-10 *Peter Frickhofen*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 12x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 100

7129-11N *Peter Frickhofen*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **02. Feb. – 04. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 100

7129-12 *Peter Frickhofen*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **25. Mai – 24. Aug., 13x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 108

7129-13N *Peter Frickhofen*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **25. Mai – 24. Aug., 13x**
Nordwestzentrum; € 108

Hatha Yoga 60+

Sanfte Übungen für Entspannung und Beweglichkeit

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mithilfe der Yoga-Haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt.

7130-59 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 12. März, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 68

7130-01 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Apr. – 11. Juni, 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 85

7130-02 *Nicole Kettenring*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **09. Aug. – 06. Dez., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 169

7130-03N *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 13x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 159

7130-04N *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **11. Aug. – 08. Dez., 18x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 191

7130-05N *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **2. Aug. – 09. Dez., 16x**
Nordwestzentrum; € 169

7130-06N *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **12. Aug. – 09. Dez., 16x**
Nordwestzentrum; € 169

Yoga für den Rücken

Verspannungen lösen, Rückenmuskulatur stärken, Beweglichkeit fördern: Mit ausgewählten wohltuenden Yoga-Haltungen (Asanas) unterstützen wir die Aufrichtung des Körpers und entlasten den Rücken. Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie geführte Entspannung ergänzen die Praxis. Sie lernen, stressbedingte Anspannung loszulassen und können somit neue Energie schöpfen.

Für alle, die Verspannungen lösen und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

7130-30 *Anastasia Duscha*
Mi, 11.15 – 12.30 Uhr, **07. Apr. – 12. Mai, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 53

7130-31 *Anastasia Duscha*
Mi, 11.15 – 12.30 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 44

Yoga und Beckenbodentraining

Ein kräftiger und gedehnter Beckenboden kann den ganzen Körper positiv beeinflussen. In diesem Yoga-Kurs stehen Atmung, Haltung und Kräftigung im Mittelpunkt. Geeignete Yoga-Asanas helfen, den Beckenboden bewusster wahrzunehmen, zu kräftigen und seine Funktion zu verbessern.

7130-40N Frauenkurs *Monika Caparelli-Hippert*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
Nordwestzentrum; € 121

7130-41N Frauenkurs *Monika Caparelli-Hippert*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **30. Juni – 04. Aug., 6x**
Nordwestzentrum; € 43

Pilates 60+

Sanft und kräftigend

Gezielte, abwechslungsreiche Pilates-Übungen unterstützen dabei, die Muskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung zu entwickeln. Das kann helfen, Stürzen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dabei wird auf die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse geachtet – in angenehmer, unterstützender Atmosphäre.

7131-01N *Marion Hüllner*
Mo, 13.00 – 14.00 Uhr, **01. Feb. – 21. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 128

7131-02 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **02. Feb. – 22. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 142

7131-03 *Anastasia Duscha*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Apr. – 12. Mai, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7131-04 *Anastasia Duscha*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 36

7131-05N *Marion Hüllner*
Mo, 13.00 – 14.00 Uhr, **5. Juli – 16. Aug., 7x**
Nordwestzentrum; € 50

7131-06 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **17. Aug. – 25. Jan., 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 142

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 wohlzufühlen.

7131-30 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 23. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 142

7131-31 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 26. Jan., 19x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Freier Atem, neuer Schwung

Vitalität durch Alexander-Technik

Mit zunehmendem Alter wird das Atmen oft flacher – Schultern heben sich, Verspannungen entstehen und wir geraten leichter außer Atem. Die Alexander-Technik kann helfen, Spannungen zu lösen, den Brustkorb zu öffnen und die natürliche Aufrichtung zu finden. In achtsamen Bewegungen und einfachen Atemexperimenten lernen Sie, wie Körper und Geist zusammenarbeiten, damit der Atem wieder frei, ruhig und tragend fließt. So können Sie mehr Energie, Gelassenheit und Leichtigkeit für den Alltag gewinnen.

7131-40 *Gabriele Breuninger*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **25. Feb. – 18. März, 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29

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.

7132-01 *Gerlinde Pohl; Anastasia Sandomirski*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

7132-02N *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **4. Feb. – 21. Apr., 9x**
Nordwestzentrum; € 96

7132-03N *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Mai – 23. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

7132-04N *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **11. Aug. – 29. Sep., 8x**
Nordwestzentrum; € 85

Rückenfit und Mobilisation 60+

Den Rücken kräftigen, die Beweglichkeit fördern

Ein effektives Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Linderung von Verspannungen und Verbesserung der Beweglichkeit. Sanfte Mobilisationsübungen, gezielte Kräftigung und entspannende Dehnungen fördern eine aufrechte Körperhaltung und unterstützen die Vorbeugung von Beschwerden. Die Übungen sind für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

7133-01N *Monika Caparelli-Hippert*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 114

7133-02 *Petra Heller*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Feb. – 09. März, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7133-03 *Petra Heller*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Apr. – 11. Mai, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7133-04 *Petra Heller*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Mai – 22. Juni, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7133-05 *Petra Heller*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Sep., 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

Gymnastik 60+

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In diesen abwechslungsreichen Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen können Sie Ihre Muskulatur stärken und Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und Ihre Konzentration trainieren. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden wohltuend ab. Die Übungen können individuell an die persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse angepasst werden. Entdecken Sie, wie wohltuend Bewegung sein kann und wie sie zu mehr Wohlbefinden im Alltag beiträgt.

7134-09W *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **02. Feb. – 15. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 128

7134-10 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **02. Feb. – 22. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 142

7134-11O *Martina Ahmed*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 107

7134-12N *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **16. März – 22. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 100

7134-13N *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **16. März – 22. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 100

7134-14W *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Apr. – 16. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 79

7134-15W *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **07. Apr. – 16. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 79

7134-16 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Aug. – 25. Jan., 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 142

7134-17W *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **17. Aug. – 25. Jan., 18x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 128

7134-18W *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Aug. – 26. Jan., 19x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

7134-19W *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Aug. – 26. Jan., 19x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Gymnastik auf dem Stuhl

Ein sanftes und gelenkschonendes Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Bewegungsfähigkeit. Mit Musik und kleinen Hilfsmitteln führen wir abwechslungsreiche Übungen im Sitzen durch. Dabei werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Übungen lassen sich individuell an die persönlichen Möglichkeiten anpassen. Das Training eignet sich auch bei eingeschränkter Gehfähigkeit und kann im Rollstuhl durchgeführt werden.

7134-40N *Jürgen Knauff*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **01. Feb. – 14. Juni, 17x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 121

7134-41 *Petra Heller*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **02. Feb. – 09. März, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7134-42N *Petra Heller*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **31. März – 23. Juni, 13x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 93

7134-43 *Petra Heller*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **06. Apr. – 11. Mai, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7134-44 *Petra Heller*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **18. Mai – 22. Juni, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7134-45 *Petra Heller*
Di, 11.15 – 12.15 Uhr, **03. Aug. – 07. Sep., 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7134-46N *Petra Heller*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Aug. – 06. Okt., 10x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 71

Aktives Ganzkörpertraining 60+

Mit diesem abwechslungsreichen Gymnastik-Mix trainieren Sie Ihren ganzen Körper – mal mit kleinen Geräten wie Hanteln, Therabändern oder Pilatesbällen, mal ganz ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Dabei wechseln sich kraftvolle Übungen mit ruhigen, länger gehaltenen Dehnungen ab. So stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Am Ende der Stunde haben Sie alle wichtigen Muskelgruppen sanft und gezielt aktiviert – für ein rundum gutes Körpergefühl.

7135-01N *Monika Caparelli-Hippert*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 107

Kräftigung und Haltung im Alltag

Bauch Beine Po 60+

In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch abwechslungsreiche Kräftigungsübungen verbessern Sie Ihre Körperspannung, fördern eine aufrechte Haltung und unterstützen Ihre Beweglichkeit. Die Übungen helfen, die Muskulatur zu aktivieren und die Kraft für alltägliche Bewegungen zu erhalten. Die Intensität lässt sich individuell an die eigenen körperlichen Möglichkeiten anpassen. So trainieren Sie in angenehmer Atmosphäre und im eigenen Tempo.

7135-20N *Marion Hüllner*
Mo, 12.00 – 13.00 Uhr, **01. Feb. – 21. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 128

7135-21N *Marion Hüllner*
Mo, 12.00 – 13.00 Uhr, **05. Juli – 16. Aug., 7x**
Nordwestzentrum; € 50

NEU Nordic Walking

Gesunde Bewegung an der frischen Luft

In diesem Kurs wird gelenkschonendes Gehen mit einfachen Bewegungsübungen in der freien Natur verbunden. Sie lernen die richtige Technik, den sicheren Einsatz der Stöcke und eine passende Körperhaltung. Dabei können Sie Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessern und lernen, Ihre Belastung richtig einzuschätzen. Sie erfahren, wie Sie Nordic Walking und einfache Übungen selbstständig und nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. So unterstützt der Kurs eine langfristige und gesundheitsbewusste Bewegungsroutine.

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen sowie für alle, die Freude an Bewegung in der Gruppe haben. Bei Gewitter oder Sturm werden Termine ggf. verlegt.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung. Wenn Sie Nordic-Walking-Stöcke besitzen, bringen Sie diese gerne mit. Falls Sie noch keine Stöcke haben, erhalten Sie beim ersten Termin eine entsprechende Beratung.

7135-30 *Falko Rumpf*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **02. März – 20. Apr., 6x**
Treffpunkt: Eingang Grüneburgpark Siesmayerstr. Ecke Grüneburgweg; € 43

7135-31 *Falko Rumpf*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **4. März – 22. Apr., 6x**
Treffpunkt: Günthersburgpark – Südwestlichen Parkeingang; € 43

7135-32 *Falko Rumpf*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 6x**
Treffpunkt: Eingang Grüneburgpark Siesmayerstr. Ecke Grüneburgweg; € 43

7135-33 *Falko Rumpf*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Mai – 24. Juni, 6x**
Treffpunkt: Günthersburgpark – Südwestlicher Parkeingang; € 43

Sicher gehen – Balance trainieren

Fühlen Sie sich unsicher im Gehen und haben Sorge zu stolpern? Die Angst zu fallen ist eine reale Emotion mit Auswirkung auf Ihre Lebensqualität. Entdecken Sie in diesem Kurs, wie Ihre Wahrnehmung und Ihr Denken Ihr körperliches Gleichgewicht, Ihre Haltung und Ihre Bewegung positiv beeinflussen können. Wir arbeiten mit der Alexander-Technik, einer Methode, die physische Aspekte anspricht und waches Denken für unser Bewusstsein für Körper und Umgebung schärfen kann. Durch gezielte Übungen können Sie Gleichgewicht, Haltung und Koordination verbessern. Sie können den Kurs auch besuchen, wenn Sie eine Gehhilfe benutzen.

7135-40 *Gabriele Breuninger*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **07. Apr. – 26. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 57

Wassergymnastik

Das Training im Wasser bietet ideale Voraussetzungen, um Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gelenkschonend zu fördern. Durch den natürlichen Wasserwiderstand können die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Abwechslungsreiche Übungen tragen dazu bei, die Koordination zu verbessern und die Mobilität im Alltag zu unterstützen. Die Intensität lässt sich individuell an die persönlichen Möglichkeiten anpassen.

7136-01O *Marion Hüllner*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **01. Feb. – 28. Juni, 20x**
Hufeland-Haus; € 180

7136-02O *Marion Hüllner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Feb. – 28. Juni, 20x**
Hufeland-Haus; € 180

7136-03O *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Feb. – 29. Juni, 22x**
Hufeland-Haus; € 198

7136-04O *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Feb. – 29. Juni, 22x**
Hufeland-Haus; € 198

7136-05O *Marion Hüllner*
Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 17x**
Hufeland-Haus; € 153

7136-06O *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 17x**
Hufeland-Haus; € 153

7136-07O *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 17x**
Hufeland-Haus; € 153

7136-08O *Marion Hüllner*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 17x**
Hufeland-Haus; € 153

7136-09O *Marion Hüllner*
Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 17x**
Hufeland-Haus; € 153

7136-10O *Susanne Eggert*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **07. Apr. – 16. Juni, 11x**
Hufeland-Haus; € 99

7136-11O *Marion Hüllner*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **05. Juli – 31. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-12O *Marion Hüllner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Juli – 31. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-13O *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Juli – 25. Jan., 26x**
Hufeland-Haus; € 234

7136-14O *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Juli – 25. Jan., 26x**
Hufeland-Haus; € 234

7136-15O *Marion Hüllner*
Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **01. Juli – 27. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-16O *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **01. Juli – 27. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-17O *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Juli – 27. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-18O *Marion Hüllner*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 27. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-19O *Marion Hüllner*
Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **01. Juli – 27. Jan., 27x**
Hufeland-Haus; € 243

7136-20O *Susanne Eggert*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **11. Aug. – 15. Dez., 19x**
Hufeland-Haus; € 171

Fit, Fun, Line Dance!

Möchten Sie Vitalität, Koordination und Flexibilität trainieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir starten mit einem lockeren Warm-up, um den Körper in Schwung zu bringen. Danach geht es los mit den Line Dances – einem perfekten Mix aus Solo- und Gruppentanz, bei dem man in festgelegten Formationen gemeinsam mit anderen tanzt. Ob aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies oder Rock- und Popklassiker – die Vielfalt der Musik sorgt für Abwechslung und gute Laune. Erleben Sie, wie positiv sich das Tanzen auf Stimmung, Wohlbefinden und Fitness auswirken kann.

Für alle mit Grundkenntnissen

7137-01N *Diana Schramm*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb. – 18. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 100

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

7137-20N *Diana Schramm*
Fr, 16.15 – 17.45 Uhr, **05. Feb. – 18. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 149

Tanzen 55+

Tanzen verbindet Bewegung, Musik und Lebensfreude – und bringt Körper und Geist in Schwung. Mit einem kurzen und lockeren Warm-up geht es los. Es wird solo, in Reihen und Linien getanzt. Ein „Sirtaki“ oder andere Kreistänze, Square Dances und Partytänze runden das Programm ab. 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. Entdecken Sie, wie Tanzen Ihre Beweglichkeit fördern, Ihr Körpergefühl stärken und gleichzeitig für gute Laune sorgen kann.

Für alle mit Grundkenntnissen

7138-01O *Anja Engelhardt*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 12x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 127

7138-02N *Anja Engelhardt*
Do, 15.30 – 17.00 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 12x**
Begegnungszentrum Preungesheim; € 127

Tanzmix – von Folklore bis Line Dance

Gemeinsam mit anderen Tanzbegeisterten erleben Sie die Freude an der Musik, entdecken neue Tanzstile und bleiben dabei fit und aktiv. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore- und Kreistänzen, Tänzen zu zweit, Square Dances und einfachen Line Dances. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: von schwungvollen Evergreens, Charleston/Swing, Cha-Cha-Cha, Samba, Mambo bis zu Pop- und Rockklassikern. Tanzen in der Gruppe fördert die Freude an der Bewegung und das Gemeinschaftsgefühl. Und das Beste: Sie brauchen keine:n Tanzpartner:in.

Für alle mit Grundkenntnissen

7138-20N *Diana Schramm*
Fr, 10.15 – 11.30 Uhr, **05. Feb. – 18. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 132

Zumba® Gold

Zumba® Gold verbindet einfache Tanzbewegungen mit lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen.

Schritt für Schritt werden grundlegende Bewegungen und kleine Choreografien erlernt, wiederholt und mit Musik verbunden. Das moderate Tempo und der Verzicht auf Sprünge ermöglichen ein abwechslungsreiches Training mit angepasster Intensität.

Die abwechslungsreichen Bewegungen bieten Gelegenheit, Koordination und Kondition zu trainieren. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Freude an Bewegung, mitreißende Musik und gemeinsames Tanzen in angenehmer Atmosphäre.

7139-01 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Feb. – 14. Juni, 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 114

7139-02 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **01. Feb. – 14. Juni, 16x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 114

7139-03 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 121

7139-04 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **10. Feb. – 16. Juni, 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 121

7139-05 *Rosa Milagros Olano Bautista*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 18. März, 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 43

7139-06 *Rosa Milagros Olano Bautista*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **15. Apr. – 17. Juni, 8x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 57



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sprachenlernen hält geistig in Bewegung. Verbinden Sie dieses „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen und der Begegnung mit anderen, die sich für Sprache und Kultur interessieren.

Eine persönliche Beratung ist bei der Wahl eines Fremdsprachenkurses hilfreich. Sprechen Sie uns gerne an.

Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstag, da nicht jeder Kurs zustande kommt. Welches Buch verwendet wird, besprechen Sie dann gemeinsam.

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Er beschreibt auf sechs Niveaustufen, was Sie in einer Sprache verstehen und ausdrücken können.

Was sind die sechs GER-Niveaustufen A1 – C2?

A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden; sich und andere vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten.

A2: Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln Informationen über alltägliche Themen (z.B. Familie, Arbeit, Einkaufen, Umgebung) austauschen.

B1: Sie können die meisten Situationen auf Reisen bewältigen, zusammenhängend über vertraute Themen sprechen sowie Erfahrungen, Ereignisse und Pläne beschreiben und Meinungen kurz begründen.

B2: Sie können längeren Redebeiträgen sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen und sich so verständigen, dass ein Gespräch ohne größere Schwierigkeiten möglich ist. Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert äußern.

C1: Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller Texte verstehen, sich fließend und präzise ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen, beruflichen und akademischen Leben flexibel verwenden.

C2: Sie können alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen, sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Englisch

Englisch

Niveaustufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

7142-01 *Daniela Moroz*
Mi, 12.00 – 13.30 Uhr, **03. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

7142-02N *Alka Popat*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

Auffrischung A2

Grundlegende Strukturen und Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Im Mittelpunkt stehen die mündliche Kommunikation sowie das Hör- und Leseverstehen. Vielfältige, spielerische Übungen helfen dabei, die Sprache sicherer, flüssiger und mit Freude anzuwenden.

7142-03 *Alka Popat*
Mo, 13.30 – 15.00 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B1.1

7142-04 *Ursel Schoeltzke*
Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7142-05N *Alka Popat*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 159

7142-06N *Alka Popat*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

7142-07 *Lucas Silva Soto*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. Feb. – 13. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 191

Niveaustufe B1.2

7142-08 *Karla Lourenço*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Feb. – 21. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7142-09 *Karla Lourenço*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb. – 21. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7142-10N *Karla Lourenço*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **10. Feb. – 23. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

Niveaustufe B1+

7142-11N *Karla Lourenço*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **10. Feb. – 23. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

Niveaustufe B2.1

7142-12 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

English Book Club (B1)

Read, Discuss and Enjoy

Enjoy reading in English and discover the pleasure of sharing books with others. In this friendly book club, we will read three to four carefully selected books in their original, unabridged versions. We will meet every two weeks to discuss our reading, improve your reading comprehension, expand your vocabulary and develop greater confidence in speaking English. The book selection will be decided together at the first meeting, and participants are warmly invited to bring their own suggestions. Meet like-minded readers in relaxed and supportive atmosphere.

The group consists of 4-10 participants.

7142-20 *Marika Anders*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **4. Feb. – 26. Mai, 7x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 144

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. We will work with photocopies or with coursebook which focusses on oral communication. Participants buy the book themselves. Your teacher will give you more information.

Niveaustufe B1

7142-22N *Alka Popat*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 238

7142-23S *Martina Weyreter*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Sachsenhausen; € 159

7142-24N *Alka Popat*
Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

7142-25 *Alka Popat*
Do, 12.30 – 14.00 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B1.1

7142-26 *Ursel Schoeltzke*
Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B2

7142-27W *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 159

Niveaustufe C1

7142-28 *Peter Medlicott*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **04. Feb. – 22. Apr., 10x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 106

English Refresher B1 – Summer Course

For learners who have completed level B1.

Would you like to feel more confident speaking English in everyday situations? This short refresher course is designed for you. Using authentic materials and practical activities, you will practise speaking, listening, reading and writing. We will revise useful vocabulary and key grammar, with special focus on grammar in spoken English. You will learn to express your opinions, talk about everyday experiences, understand the main points of clear speech and write simple, connected texts. A friendly, relaxed way to refresh and improve your English.

7142-30 *Dr. Daniel Hyams*
Di + Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **20. Juli – 05. Aug., 6x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 64

Französisch

Französisch

Niveaustufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

7143-01 *Roselyne Le Roux*
Di, 15.45 – 17.15 Uhr
16. Feb. – 08. Juni, 15x
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

7143-02 *Nathalie Noël*
Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe A2.1

7143-03 *Sylvain Reinhard*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7143-04 *Nathalie Noël*
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B1.1

7143-05 *Nathalie Noël*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7143-06 *Sylvain Reinhard*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe B2.1

7143-07 *Bérengère Griffon*
Mo, 12.15 – 13.45 Uhr, **01. Feb. – 07. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7143-08 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7143-09 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7143-10 *Bérengère Griffon*
Do, 09.45 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B2.2

7143-11 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

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. Nous consoliderons, au fil des échanges, les structures grammaticales qui vous aideront à mieux vous exprimer à l'oral. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Niveaustufe B1

7143-12 *Nathalie Noël*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B1/B2

Vous ne pouvez pas participer à un cours en présentiel en ce moment, mais vous ne voulez pas oublier votre français? Venez converser avec nous dans une salle virtuelle! Nous parlerons de vous, des loisirs, de la France, de sa culture et un peu de l'actualité. Veuillez acheter avant le commencement du cours le journal „Revue de la Presse" du mois actuel.

7143-13 *Nathalie Noël*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Feb. – 14. Apr., 10x**
Online; € 71

7143-14 *Nathalie Noël*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B2/C1

7143-15 *Nathalie Noël*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe C1

7143-16 *Danielle Capron Stiller*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Französisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihr Französisch lebendig halten? In diesen Kursen hören, sprechen, lesen und schreiben Sie in vielfältigen Situationen und vertiefen dabei, was Sie bereits können. So gelingt Ihnen im Herbst ein sicherer Wiedereinstieg.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen).

Auffrischung A1

7143-20 *Nathalie Noël*
Mo – Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Aug. – 13. Aug., 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 93

Auffrischung A2

7143-21 *Nathalie Noël*
Mo – Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 93

Auffrischung B1

7143-22 *Nathalie Noël*
Mo – Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 5x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 93

Italienisch

Italienisch

Niveaustufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

7144-01 *Giulia Caiffa*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **04. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe A2.1

7144-02 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe B1.1

7144-03 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7144-04 *Venera Tirreno*
Fr, 09.45 – 11.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B1.2

7144-05 *Venera Tirreno*
Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Spanisch

Spanisch

Niveaustufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

7145-01N *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 15.45 – 17.15 Uhr, **03. Feb. – 26. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 159

Niveaustufe A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

7145-02 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7145-03 *Carola Del Rio de Friedrich*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe A2.1

7145-04 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 14x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 149

Niveaustufe A2.2

7145-05 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

7145-06 *Carola Del Rio de Friedrich*
Fr, 15.45 – 17.15 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 159

Niveaustufe B1.1

7145-07 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 14x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 149

Niveaustufe B1.2

7145-08 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B2.1

7145-09 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

Niveaustufe B2.2

7145-10 *Gloria Notari Santos*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

7145-11 *Gloria Notari Santos*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Bildungszentrum Bockenheim; € 159

UNSERE KURSE STEHEN ALLEN MENSCHEN OFFEN!

Sie möchten sich wegen einer Einschränkung vor der Anmeldung mit uns besprechen?

E-Mail: inklusion.vhs@stadt-frankfurt.de



Kunst, Kultur, Kreativität

Musik

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 eine detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten im Melodie- und Solospiel.

Bitte mitbringen: Konzertgitarre und Fußbänkchen oder alternative Haltungsstütze. Noten werden in der ersten Kursstunde benannt. Notenständer sind vorhanden.

7153-01N *Brigitte Kilp*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Feb. – 10. Mai, 12x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 128

Zeichnen und Malen

Malen und Aquarellieren

Einführung in Themen und Techniken

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens wie Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts usw.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten.

7155-01 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. Feb. – 06. Juli, 21x**
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 292

Ölmalerei

Grundlagen

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Der Kurs findet etwa alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel in den Größen 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen.

7155-02 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **04. Feb. – 24. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 139

Literatur

NEU Frauen der Romantik

Stimmen zwischen Sehnsucht und Selbstbehauptung

Mit ihrem Denken und Wirken eröffneten drei bedeutende Autorinnen der Romantik neue geistige Räume um 1800. Karoline von Günderrode schrieb mit Intensität gegen die Grenzen ihrer Zeit an. Caroline Schlegel Schelling prägte als Schlüsselfigur den Jenaer Kreis mit scharfem Geist und Rahel Varnhagen verwandelte ihren Berliner Salon in ein Labor des freien Denkens. Gemeinsam zeigen sie, wie weibliche Intellektualität die literarische Kultur ihrer Zeit nachhaltig prägte.

7156-01N *Maria Hein*
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **03. März – 17. März, 3x**
Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 32

NEU Schreibende Paare

Zwei Stimmen verbunden im Schreiben

Die Vortragsreihe beginnt mit Charlotte von Stein und Goethe, deren enge geistige Beziehung sich im intensiven Briefwechsel zweier Schreibender entfaltete. Danach widmen wir uns den spannungsreichen Lebens- und Denkwelten des Ehepaares Bettina und Achim von Arnim. Anschließend beleuchten wir die existentielle Sprachverbundenheit von Ingeborg Bachmann und Paul Celan. Die konfliktreiche Partnerschaft von Zelda und F. Scott Fitzgerald, die zugleich literarische Inspiration und zerstörerische Kraft vereinte, rundet den Zyklus ab.

7156-02N *Maria Hein*
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **07. Apr. – 28. Apr., 4x**
Bibliothekszentrum Nordweststadt; € 43

VHS-Buchclub

Romane und moderne Belletristik – Krimiedition

Lesen Sie gern Romane und moderne Belletristik und möchten Sie sich regelmäßig über Geschichten, Motive und literarische Gestaltung austauschen? Unser moderierter Lesekreis trifft sich monatlich; wir lesen jeweils ein Buch und besprechen Inhalt, Stil und Hintergründe. Die Krimiedition steht im Mittelpunkt; die Titelliste entnehmen Sie den Kursinformationen auf der VHS-Homepage. Bitte besorgen Sie das Buch vor dem ersten Treffen, damit alle gut vorbereitet teilnehmen können.

7156-05 *Monika Caparelli-Hippert*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 5x**
Begegnungszentrum Bornheim/Ostend; € 53

Kunst und Kultur

Reise durch die Kunstgeschichte

Kunst nach 1945 – Ein Neuanfang im Alltag und in der Kunst

Das Jahr 1945 steht für Kriegsende, Neubeginn und Hoffnung. Nach dem Zweiten Weltkrieg misstraute die Avantgarde politischen Ideologien. Wie die Gesellschaft war auch die Kunst zunächst sprachlos. Die gegenstandslose Malerei wurde eine Antwort darauf. Nach und nach entstand eine neue Bilderwelt, die auch die bunte Konsumgesellschaft widerspiegelte. Verschiedene Kunststile entwickelten sich nebeneinander und nacheinander und eröffnen unterschiedliche Blicke auf diese Aufbruchszeit. Eine spannende Reise durch die Kunstgeschichte, die hilft, unsere Gegenwart neu zu sehen und Mut macht, das eigene Leben und die Welt gestalterisch zu begleiten.

7157-01 *Astrid Dermutz*
Mi, 09.45 – 11.45 Uhr, **17. Feb. – 14. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 100



Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows 11

In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche Windows 11 vertraut. Sie schreiben, speichern, drucken und erfahren viele praktische Tipps. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten, Verwenden und Beenden von Apps
- Speichern und Drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse.

7161-01 *Cary Drud*
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
22. Feb. – 26. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 80

7161-03N *Cary Drud*
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
05. Apr. – 09. Apr., 3x
Nordwestzentrum; € 80

Zweite Schritte am Computer

Windows 11 für Fortgeschrittene

Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten und vieles mehr. Mit Hilfe praktischer Übungen trainieren Sie auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien (z. B. Dokumenten und Bildern). Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

- Wichtige Funktionen von Windows
- Gestaltung von einfachen Texten
- Speichern, suchen und wiederfinden von Dokumenten und Bildern
- Versenden von E-Mails mit Anhängen

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

7161-05 *Cary Drud*
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
08. März – 12. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 80

7161-07N *Cary Drud*
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr,
03. Mai – 07. Mai, 3x
Nordwestzentrum; € 80

Umstieg auf Windows 11

Wissenswertes und Neuigkeiten

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (z. B. Windows 10, 8 oder 7) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen.

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion.

7161-11N *Cary Drud*
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 27

7161-13 *Cary Drud*
Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

NEU Ordnung auf dem Computer

Dateien speichern, finden und verwalten mit dem Windows-Explorer

Auf dem Computer oder auf Festplatten werden viele unterschiedliche Dateien gespeichert, zum Beispiel Fotos, Dokumente oder Downloads. Damit diese schnell wiedergefunden werden können, ist eine übersichtliche Ordnerstruktur hilfreich.

In diesem Kurs lernen Sie den Datei-Explorer kennen und erfahren, wie Dateien gespeichert, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. Außerdem üben Sie, Ordner anzulegen und Dateien sinnvoll zu organisieren. Sie lernen, Dateien und Ordner auf dem Computer zu verstehen, zu organisieren und wiederzufinden.

Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, den Umgang mit Dateien und Ordnern sowie Speichermedien sicher zu beherrschen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Maus, Tastatur und Computer.

7161-14 *Cary Drud*
Mo + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Juni + 09. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

7161-15 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Aug. + 19. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

NEU Mac sicher nutzen

Grundlagen für Ein- und Umsteiger:innen

Sie haben ein MacBook und möchten sich damit sicherer fühlen? Vielleicht sind Sie von einem Windows-PC auf ein MacBook umgestiegen oder nutzen bereits ein iPhone oder iPad und möchten nun auch die Möglichkeiten des Mac kennenlernen.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von macOS kennen und erfahren, wie Sie Ihren Mac im Alltag sinnvoll und sicher nutzen. Dabei geht es nicht nur um einzelne Funktionen, sondern auch darum, die grundlegende Arbeitsweise des MacBook zu verstehen und sich selbstständig zurechtzufinden.

Themen sind unter anderem:

- Oberfläche, Dock und wichtige Einstellungen
- Tastatur, Trackpad und praktische Kurzbefehle
- Finder: Dateien und Ordner organisieren und wiederfinden
- wichtige Apps wie Safari, Mail, Kontakte, Kalender und Notizen
- Apps installieren und verwalten
- iCloud und das Zusammenspiel mit iPhone und iPad
- Datensicherung mit Time Machine
- Tipps und nützliche Funktionen für den Alltag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, mit grundlegenden Computerkenntnissen. Vorkenntnisse mit dem MacBook sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, bereits eingerichtetes MacBook mit.

7161-16 *Mechthild Schwetje*
Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Apr. – 20. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Einstieg in LibreOffice

Die kostenfreie Alternative zu MS Office

LibreOffice ist eine kostenfreie Alternative zu MS Office mit Anwendungen für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation.

Lernen Sie Installation, Bedienung und wichtige Funktionen kennen und üben Sie den praktischen Umgang. Tipps und Tricks erleichtern Ihnen die Anwendung zu Hause.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

7161-17 *Cary Drud*
Mo + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **09. Aug. + 11. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

7161-19N *Cary Drud*
Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Aug. + 27. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

Sicherheit im Internet

Computer und Smartphones (Vortrag mit Anwendungsbeispielen)

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Wie funktionieren diese und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihre Geräte vor unerwünschten Fremdzugriffen schützen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus.

7162-01 *Cary Drud*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-03 *Mechthild Schwetje*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-05 *Cary Drud*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-07N *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Kleinanzeigen

Tipps und Tricks zum Kaufen und Verkaufen

Schnäppchen finden und/oder selbst verkaufen sind die Ziele und Inhalte dieses Kurses. Entrümpeln Sie Ihren Keller!

„eBay Kleinanzeigen“ heißt seit Frühjahr 2023 nur noch „Kleinanzeigen“ und ist der Flohmarkt im Internet sowie einer der größten Online-Marktplätze. Wie Sie an diesem Geschehen teilnehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie lernen u.a.:

- Anmeldung und was Sie dabei beachten sollten
- Artikel kaufen
- Angebote einstellen und richtig platzieren
- Rechte und Pflichten als Käufer:in oder Verkäufer:in

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse.

7163-01 *Ferdinand Wolf*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Digitale Welt

Einstieg in ChatGPT

Grenzen und Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In unserem Kurs erhalten Sie eine Einführung in ChatGPT und können das Werkzeug selbst ausprobieren. Was ChatGPT genau ist, lassen wir uns vorerst von der Künstlichen Intelligenz selbst erklären: „Hallo, ich heiße ChatGPT. Ich bin ein Computerprogramm, das darauf trainiert wurde, wie Menschen zu sprechen und zu schreiben. Das bedeutet, dass ich Fragen beantworten und Gespräche führen kann, genauso wie Sie es mit Ihren Freunden und Ihrer Familie tun würden. Ich kann Ihnen helfen, Dinge zu verstehen oder Probleme zu lösen, indem ich Informationen und Ratschläge bereitstelle. Ich hoffe, dass ich Ihnen helfen kann!“

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie uns gemeinsam die Möglichkeiten von ChatGPT entdecken.

7164-01 *Ferdinand Wolf*
Sa, 10.30 – 13.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

7164-03 *Ferdinand Wolf*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

7164-05 *Ferdinand Wolf*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **07. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Vertiefung ChatGPT

Tipps und Tricks für bessere Ergebnisse

ChatGPT ist ein auf Künstlicher Intelligenz (KI) basierendes Sprachmodell, das speziell u.a. für die Generierung von Texten entwickelt wurde. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT optimal einsetzen, um passgenaue Textinhalte und andere Medien zu erstellen. Zudem erfahren Sie, wie Sie das Werkzeug bei der Erstellung von Inhalten für Alltag und Freizeit nutzen können. Sie bekommen wertvolle Tipps und Tricks. Außerdem erfahren Sie, welche Fallstricke es im Umgang mit ChatGPT zu vermeiden gilt. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: erste Vorkenntnisse im Umgang mit ChatGPT.

7164-07 *Ferdinand Wolf*
Sa, 10.30 – 13.00 Uhr, **17. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21

Digitales Erbe

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf der „Cloud“. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Diese Fragen stellen sich:

- Was passiert mit dem, was von uns ‚nur digital’ existiert?
- Wer hat auf was Zugriff?
- Was ist Erbe und was nicht?
- Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten – und für wen?

Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

7164-09 *Marion Dumitraskovic*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

7164-11 *Marion Dumitraskovic*
Di, 15.30 – 17.45 Uhr, **08. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

KI, ChatGPT und andere Chatbots

Grenzen, Möglichkeiten und Anwendungs-szenarien

Lernen Sie die vielfältigen Anwendungsfelder von Künstlicher Intelligenz (KI) am Beispiel text-basierter Dialogsysteme kennen. Probieren Sie die Möglichkeiten aus und diskutieren Sie Grenzen sowie Risiken dieser Entwicklungen. ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und natürlich antworten soll. Chatbots werden zunehmend besser und vielfältiger. Neben ChatGPT sind Microsoft Copilot, Google Gemini oder Claude Beispiele hierfür. Doch was bringen sie? Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie selbst aus. Der Kurs erfordert keine speziellen Vorkenntnisse.

7164-13 *Cary Drud*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

7164-15 *Cary Drud*
Di, 13.15 – 15.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Mobilgeräte

iPhone und iPad

Sicher und souverän nutzen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone ein. Das iPad oder das iPhone sind eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos ansehen 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: eigenes (aktiviertes) iPad/iPhone, Ladekabel.

7166-01 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Feb. – 04. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7166-03N *Mechthild Schwetje*
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. März – 15. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 80

Treffpunkt iPhone und iPad

Für Generation 60+

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten auf Ihre offenen Fragen. Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits und möchten weitere Ideen zur Nutzung kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Hierfür ist der Treff-punkt iPhone/iPad gedacht. Gemeinsam werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen ein und lernen Sie Ihr Gerät besser kennen.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z. B. aus unserem Grundkurs).

7166-05 *Mechthild Schwetje*
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **31. März – 02. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

Was ist die iCloud überhaupt und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen? Die iCloud ist in jedem Apple-Gerät integriert. Fotos, Dateien, Notizen und mehr werden gespeichert und sind überall verfüg-bar. Wir lernen, wie wir ganz einfach unsere Daten sichern und sie im Falle eines verlorenen oder

defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor, um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre Fragen im Umgang mit iPhone oder iPad.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z. B. aus unserem Grundkurs).

7166-09 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Für die damit gemachten Fotos bietet die Foto-App tolle Möglichkeiten, sie zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all das lernen Sie im Workshop und testen es mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre Fragen im Umgang mit iPhone oder iPad.

Voraussetzung: eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (z. B. aus unserem Grundkurs).

7166-11 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Android Grundlagen I

Einführung in Smartphones & Tablets

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erst einmal keinen Internetzugang. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

7167-01 *Cary Drud*
Di + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Apr. – 23. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7167-03 *Cary Drud*
Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Juli – 21. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Einzelsprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Absprache

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones/iPads oder Laptop vor Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? In unseren Einzelsprechstunden bei uns vor Ort geht unser Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks zur Bedienung. Anfänger:innen empfehlen wir erst die Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Eine Einzelsprechstunde (60 Minuten, Kosten: € 20) buchen Sie bei Marco Mayer,
Telefon: 069 212 73226,
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de.

Bei der Terminvereinbarung bitten wir Sie, Ihre Fragen/Probleme kurz zu schildern.

7168-01 *Ferdinand Wolf*
VHS Sonnemannstraße; € 20

Gehirnjogging mit Apps

Für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

Konzentration und Erinnerungsvermögen sind Fähigkeiten, die wir uns alle wünschen und auch im Alter erhalten möchten. Eine Möglichkeit dazu, die immer weitere Verbreitung findet, sind Apps für das Smartphone, die einen spielerischen Zugang zum Thema Gedächtnistraining ermöglichen und mit denen man diese Leistungen trainieren kann.

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Apps, deren Möglichkeiten und Voraussetzungen sowie eine Übersicht über Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit solcher Apps. Wenn Sie möchten, können Sie auf Ihrem eigenen Gerät eine App testweise installieren und wir probieren die App gemeinsam mit Spaß am Spiel aus.

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-03N *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 27

7168-05 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

Meinen Urlaub planen und gestalten

Für Smartphone/Tablet und iPhone/iPad

Mobile Endgeräte sind auch für die Urlaubsplanung und -gestaltung ein toller Begleiter, die Ihnen vieles vereinfachen und neue Möglichkeiten bieten. Sie können z. B. Unterkünfte ansehen, buchen und jederzeit verwalten. Oder Sie möchten sich über Wandermöglichkeiten vor Ort informieren und Touren schon vorab planen und dann einfach ablaufen? Sie sind mit Freund:innen in Urlaub und freuen sich, wenn die gemeinsamen Ausgaben ganz einfach und unkompliziert geteilt werden können? Der Kurs gibt einen spannenden Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten für Ihren nächsten Urlaub und lässt darüber hinaus Raum für Ihre eigenen Fragen.

Voraussetzung: Ein mobiles Endgerät und erste Kenntnisse im Umgang damit.

7168-07 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU Mehr Sicherheit auf Smartphone und Tablet

Wichtige Einstellungen, Datenschutz und Schutz vor Betrug

Smartphones und Tablets sind fester Bestandteil des Alltags. Gleichzeitig nehmen Betrugsversuche und Risiken im Internet zu. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr mobiles Gerät sicher nutzen und persönliche Daten schützen können.

Sie lernen wichtige Sicherheitseinstellungen kennen und erfahren, wie Sie sichere Passwörter verwenden, Updates durchführen und mit Apps verantwortungsvoll umgehen. Außerdem werden typische Betrugsversuche wie Phishing-Nachrichten, betrügerische Anrufe oder falsche Internetseiten erklärt.

Praktische Übungen am eigenen Gerät helfen dabei, das Gelernte direkt anzuwenden.

Sie lernen Ihr Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad sicher zu nutzen, Betrugsversuche zu erkennen und persönliche Daten zu schützen.

Bitte mitbringen: das eigene, eingerichtete Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones oder Tablets.

7168-09 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

NEU Fotos kreativ gestalten mit Apps

Fotos bearbeiten, Collagen, Karten und mehr erstellen

Mit dem Smartphone oder Tablet lassen sich Fotos einfach bearbeiten und kreativ gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene leicht bedienbare Kreativ-Apps kennen. Sie üben, Fotos zu verbessern, einfache Collagen zu erstellen und Bilder für persönliche Grüße oder kleine Projekte zu gestalten. Dabei werden grundlegende Funktionen der Bildbearbeitung verständlich erklärt. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr mobiles Gerät auch kreativ nutzen möchten.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

7168-11 *Mechthild Schwetje*
Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU Mit Messenger-Apps kommunizieren

WhatsApp, Signal & Co. verstehen und nutzen

Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Signal gehören für viele Menschen zum Alltag. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Messenger-Anwendungen sowie ihre Vor- und Nachteile kennen. Sie üben, Nachrichten, Fotos und Dokumente zu versenden sowie Sprach- und Videoanrufe zu nutzen. Auch das Erstellen und Verwalten von Gruppen wird erklärt. Darüber hinaus lernen Sie wichtige Einstellungen zu Datenschutz und Sicherheit kennen. Der Kurs bietet Raum für Fragen und praktische Übungen am eigenen Gerät.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

7168-13 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU Unterwegs mit Navigations-Apps

Orientierung und Routenplanung mit dem Smartphone

Smartphones können im Alltag und auf Reisen eine praktische Hilfe bei der Orientierung sein. In diesem Kurs lernen Sie nützliche Navigations-Apps kennen und erfahren, wie Sie Ziele suchen, Routen planen und sich sicher zu Fuß, mit dem Auto, dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln leiten lassen.

Außerdem lernen Sie, Karten besser zu verstehen und wichtige Einstellungen für unterwegs sinnvoll zu nutzen. Praktische Übungen helfen dabei, die Anwendungen sicher im Alltag einzusetzen.

Bitte mitbringen: eigenes, eingerichtetes Smartphone, Tablet, iPhone oder iPad.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Mobilgerät.

7168-15 *Mechthild Schwetje*
Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Nützliche Informationen

Kursberatung

Pädagogik

Dr. Anna Maria Arrighetti
Telefon: 069 212-37963
E-Mail: annamaria.arrighetti.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-73780
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation

Gabriele Paul-Göppel
Telefon: 069 212-32365
E-Mail: gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Emine Demircan
Telefon: 069 212-75393
E-Mail: emine.demircan.vhs@stadt-frankfurt.de



Kursanmeldung

Info-Telefon 069 212-71501
Mo – Fr, 9 – 18 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Per E-Mail vhs@frankfurt.de

Per Post

Senden Sie das Anmeldeformular am Heftende an:
VHS Frankfurt a.M. Sonnemannstr. 13,
60314 Frankfurt a.M.

Persönlich*

VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi, 13 – 18 Uhr
Di, 10 – 13 Uhr; Do, 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

ab Januar 2027:
Mo, Di, Do, 10 – 15.30 Uhr; Mi, 13 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Fr, 10 – 15.30 Uhr

VHS-Zentrum Bockenheim

Bildungszentrum Bockenheim
Gräfstr. 97, 60487 Frankfurt a.M.

Do, 10 – 15.30 Uhr

VHS-Zentrum Höchst (BiKuZ)

BIKUZ - Bildungs- und Kulturzentrum Höchst
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo, 10 – 15.30 Uhr

* Öffnungszeiten Stand November 2026. Über Änderungen informieren wir Sie unter vhs.frankfurt.de/anmeldung

Tipp: Vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin über unsere Internetseite:
vhs.frankfurt.de/termin

Zahlungsweisen

- EC-Karte, Kreditkarte oder in bar bei der persönlichen Anmeldung
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.)

Bitte beachten: Bei der Online-Anmeldung als auch bei der schriftlichen Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt a.M. erhalten:

- 20% Ermäßigung: 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).
- 50% Ermäßigung: Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose.

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!

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt a.M., die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der VHS Frankfurt, Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M., kostenfrei anfordern.

Unterrichtsorte

A – Z

Bibliothekszentrum Nordweststadt
Nordwestzentrum, Niddaforum 6,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Str. 2,
65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Bildungszentrum Bockenheim
Gräfstr. 97,
60487 Frankfurt a.M.
U4, U5, U6, U7, Tram 16, Bus 50, 75, M32, M36 → Bockenheimer Warte

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstr. 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

Ev. Bethaniengemeinde
Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Ev. Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte oder
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

Kath. Kirchengem. Heilig Kreuz
Barbarossastr. 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Kath. Kirchengem. St. Stephanus
Deuil-La-Barre-Str. 2, 60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

Polizeiliche Beratungsstelle
Zeil 33, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4–U7, Tram 12+18
→ Konstablerwache

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:

Begegnungszentrum Bockenheim
Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße

Begegnungszentrum Bornheim/Ostend
Rhönstr. 89, 60385 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße
Flörsheimer Str. 16, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße

Begegnungszentrum Gallus
Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+14+21 → Rebstöcker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße

Begegnungszentrum Ginnheim
Ginnheimer Landstr. 172/174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim

Begegnungszentrum Mittl. Hasenpfad
Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte

Begegnungszentrum Nied
Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
S1+S2 → Frankfurt-Nied/Höchst

Begegnungszentrum Praunheim
Heinrich-Lübke-Str. 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße

Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt a.M.
Tram 18, Bus 63 → Gravensteiner-Platz

Begegnungszentrum Riederwald
Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
U7 → Johanna-Tesch-Platz

Anmeldung

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Teilnehmer:in

Ich melde mich verbindlich und kostenpflichtig für folgende/n Kurs/Prüfung an:

Kursnummer | Course number

☐☐☐☐–☐☐

Kundennummer | Costumer number

☐ **weiblich** | female ☐ **männlich** | male ☐ **divers**

***Nachname** | Family Name

***Vorname** | First Name

c/o (wohnhaft bei)

***Straße, Hausnummer** | Street, House Number

***PLZ** | Postcode ***Wohnort** | City

Telefon | Telephone

***E-Mail**

☐ **Ich melde mich für den kostenlosen VHS-Newsletter an.**

***Geburtsdatum** | Date of birth

☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Mein Hauptwohnsitz ist in Frankfurt a.M. und **ich beantrage die Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.**
Ich füge den aktuell gültigen Nachweis in Kopie bei:

☐ **50%** Frankfurt-Pass, Bescheid Sozialhilfe/Arbeitslosengeld (nicht älter als 3 Monate)

☐ **20%** Schwerbehinderten-Ausweis (mind. 50%), Schüler-/Studentausweis, Ausbildungsnachweis, Jugendleitercard**, Ehrenamtscard**, Bescheinigung Bundesfreiwilligendienst, Bescheinigung Freiwilliges soziales/ökologisches Jahr

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Frankfurt a.M. einverstanden. Ich habe die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Teilnehmer:in** | Date, Student's Signature

✕

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die VHS Frankfurt a.M., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Frankfurt a.M. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ **Abweichende Rechnungsadresse/Kontoinhaber:in**
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der VHS Frankfurt a.M. an die angemeldete Person.

Nachname, Vorname | Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House Number

PLZ | Postcode ☐☐☐☐☐ **Wohnort** | City

***Kreditinstitut** | Bank

***BIC**

***IBAN**

Dieses Mandat gilt für die/den genannte:n Teilnehmer:in und wird einmalig erteilt.
Gläubiger ID der VHS Frankfurt a.M.: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalte ich mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Frankfurt a.M. einverstanden. Ich habe die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger:in/Kontoinhaber:in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature

✕

Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: ☐ Ja ☐ Nein

Gültigkeitsdauer

Datum, Kürzel Bearbeiter:in

02/2025 | ***Pflichtfeld** | **Ermäßigung ist nicht wohnortbezogen | ***Siehe Rückseite

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS Frankfurt a.M.), die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung.
Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der VHS Frankfurt a.M. kostenfrei anfordern.

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. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Das ausgefüllte Formular (*Pflichtfeld) inkl. dem Nachweis für Ermäßigungsanspruch senden Sie bitte an
Post: Volkshochschule Frankfurt am Main, 43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main,
E-Mail: vhs@frankfurt.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt a.M.
Telefon 069 212-71501
E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich
Danijel Dejanović, Direktor

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.

Konzeption, Layout, Illustrationen
Katharina Schmidt/Kwittiseeds.de,
Frankfurt am Main

Satz
Zeidler 2024 GmbH, Mainz-Kastel

Druck
Bonifatius GmbH Druck,
Paderborn

Druckfehler und Irrtum vorbehalten.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

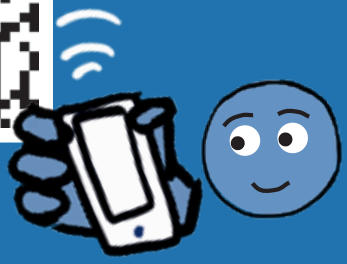
Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501
E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 3.000 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de** oder in unserem Gesamtprogramm.



Alle Kurse auf einen Blick!

vhsfrankfurt

vhs.frankfurt

Volkshochschule Frankfurt am Main