

Sommerprogramm

VHS-Kurse im Juni, Juli und August 2017





Den Sommer gestalten

Im Sommer suchen wir oft neue Orte auf, begegnen neuen Menschen und probieren etwas Neues aus. Mit unserem Sommerprogramm möchten wir Ihnen hierfür Möglichkeiten anbieten und damit die VHS zu einem Ort neuer Entdeckungen machen.

Sie können den Sommer beispielsweise dazu nutzen, Frankfurt auf neuen Wegen kennenzulernen. Entdecken Sie die Frankfurter Wallanlagen oder begeben Sie sich unter fachkundiger Leitung auf eine abendliche Fledermausexkursion. Sie können die Stadt auch vor die Fotolinse oder auf den Pinsel nehmen. In unserem Programm finden Sie Termine für beides und weitere kreative Kulturkurse. Probieren Sie eine neue Sportart oder kommen Sie gedanklich in Bewegung in einem Geschichtskurs oder bei Italienisch zur Auffrischung. Sommerkurse für viele Sprachen bieten eine schöne Möglichkeit, in die Sprache und Kultur verschiedener Länder intensiv einzusteigen. In unseren Grafik- und Multimediakursen vermitteln wir Ihnen, wie Sie das Optimum aus Ihren Fotos herausholen können.

Der direkte Weg zur Kursanmeldung führt über unsere Website www.vhs.frankfurt.de oder Sie lassen sich persönlich beraten lassen und melden sich vor Ort an – in der Sonnemannstraße 13 oder im BiKuZ Höchst.

Wir wünschen Ihnen anregende Erlebnisse!

Ihre

Truda Ann Smith, Direktorin
Frankfurt am Main, im April 2017

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet www.vhs.frankfurt.de

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

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Inhalt

Information und Anmeldung5
Hinweise zur Anmeldung47

Gesellschaft

Multikulturelles Frankfurt.....6
Frankfurt und Umgebung.....6
Natur, Umwelt.....8
Geschichte8
Psychologie.....8
Gewaltprävention9
Arbeit und Leben (DGB/VHS).....9

Kultur

Schreibwerkstätten10
Theater.....10
Tanz10
Musik.....10
Fotografie.....11
Bildnerisches Gestalten.....12
Kunst- und handwerkliche Techniken14
Nähen, Textiles Gestalten.....14

Gesundheit

Heilmethoden, Prävention.....15
Massage.....15
Entspannung und Meditation15
Fernöstliche Methoden.....16
Gymnastik.....16
Fitness.....17

Sprachen

Chinesisch.....18
Englisch.....19
Französisch.....20
Indonesisch.....21
Italienisch.....21
Japanisch22
Koreanisch22
Portugiesisch.....22

Russisch23
Spanisch.....23
Sprachen Online-Lernen.....25

Beruf

Computer und Internet.....26
Apple27
Internet, E-Mail, Facebook & Co.27
Smartphones und Tablets.....27
Textverarbeitung28
Tabellenkalkulation28
Datenbanken.....30
Präsentation.....31
Bürokommunikation.....31
Kombinationskurse MS Office31
Bildbearbeitung, Grafik.....32
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing ..32
Webdesign und Webentwicklung.....34
Programmieren35
Rhetorik35
Kommunikation.....36
Körpersprache vor Publikum36
Argumentieren und Verhandeln36
Präsentation und Moderation37
NLP37
Management38
Wirtschaft, Ratgeber39
BWL, Betriebspraxis39
Xpert Business – Buchhaltung39
Office-Training39
Bewerbung, Berufsorientierung40
Soziale und pädagogische Berufe40

Grundbildung

Lesen und Schreiben42

Schulisches Wissen für Erwachsene

Junge vhs

Hochbegabten zentrum

Aktiv im Alter


Information und Anmeldung

Persönlich

In unseren VHS-Kundenzentren können Sie sich persönlich zu Kursen und Veranstaltungen anmelden oder informieren lassen.

- **VHS Sonnemannstraße – Zentrale**
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a. M.
Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Do 14 – 19 Uhr
Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501):
Di + Do 10 – 13 Uhr
- **VHS-Zentrum West (BiKuZ)**
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a. M.
Mo 13 – 18 Uhr
Mi 9 – 13 Uhr


- **Stadtbücherei Frankfurt**
Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a. M.
im Gruppenraum, 1. Obergeschoss
(Nur Kursreservierung!)
Di 15 – 19 Uhr
Sa 11 – 16 Uhr
Online-Anmeldungen an den Internet-arbeitsplätzen der Stadtbücherei
Mo – Fr 11 – 19 Uhr
Sa 11 – 16 Uhr

Beachten Sie bitte, dass Sie sich für Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, nur nach einer (Sprachen-)Beratung anmelden können.

Die Öffnungszeiten für unser Beratungsangebot (Bildungsberatung, Sprachen, Schulabschlüsse usw.) entnehmen Sie bitte unserer Website www.vhs.frankfurt.de

Online

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

Nutzen Sie auch die Möglichkeit einen Sprachtest online durchzuführen und so den für Sie passenden Sprachkurs in unserem Angebot zu finden. Unter www.vhs.frankfurt.de/sprachtest finden Sie ausführliche Informationen zum Verfahren. 

Telefonisch

Info-Telefon 069 212-71501
Mo – Do 9 – 16 Uhr
Fr 9 – 13 Uhr

Schriftlich






Schriftliche Anmeldung immer unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermächtigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

Symbole im Programm

-  Keine schriftliche Anmeldung, vorherige Beratung erforderlich!  Informationsblatt zur Veranstaltung,
-  Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  TN = Teilnehmer/-in

Gesellschaft

Multikulturelles Frankfurt

Die Stadt mit Deinen Augen Migrantinnen und Migranten führen durch die Stadt

NEU im
Programm

Besonderer Stadtführungen sollen Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden machen: Wie nehmen Neuzuwanderer diese Stadt wahr? Was ist ihnen wichtig, und welchen Aufschluss gibt ihnen das Gesehene über die Gesellschaft, in die sie sich integrieren wollen? Ergibt sich vielleicht auch ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Begleitet wird jede der sechs Mal im Jahr stattfindenden Führungen von einem/r Referent/in, die mit einem zusätzlichen inhaltlichen Schwerpunkt den Austausch mit den Teilnehmer/innen moderiert.

Angaben zu dem jeweiligen Treffpunkt und dem Referenten-Tandem werden jeweils vor den Führungen auf unserer Internet-Seite bekannt gegeben.

In Kooperation mit dem Caritasverband Frankfurt e.V.

Das Projekt Integration von Asylbewerbern und Flüchtlingen in Frankfurt am Main – IvAF_FFM wird im Rahmen der Integrationsrichtlinie Bund durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

0102-05 N.N.
Mo, 17.30 – 20.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
Entgeltfrei

Frankfurt und Umgebung

Mit dem Fahrrad zum Frankfurter Flughafen

Ziel des Ausfluges ist es, die „Maschine“ Flughafen besser zu verstehen. Die Technik steht dabei ebenso im Blickfeld wie die Auswirkungen des Flughafens auf eine der am dichtesten besiedelten Regionen Europas. Fahrradstrecke: 12 km
Bitte mitbringen: verkehrstaugliches Fahrrad, Getränke bei Bedarf für die Fahrt, dem Wetter angemessene Kleidung

0206-20 Martin Franke
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Aug., 1x**
Treffpunkt: S-Bahnhof Zeppelinheim, am Wasserhäuschen; € 18

Die Frankfurter Wallanlagen

Auf zwei Spaziergängen auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern werden Ihnen Ereignisse seit Bestehen dieser Befestigungsanlage nahe gebracht.

● Die Wallanlagen Teil 1

Vom Treffpunkt Gerechtigkeitsbrunnen geht der Weg bis zum Eschenheimer Turm.

0207-01 Brigitte Holdinghausen
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 8

● Die Wallanlagen Teil 2

Als Fortsetzung von Teil 1 beginnt die Führung an der U-Bahn-Station Eschenheimer Tor in der Bockenheimer Anlage und führt bis zum Eisernen Steg.

0207-03 Brigitte Holdinghausen
Di, 17.30 – 19.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Eschenheimer Tor, Aufgang Bockenheimer Anlage; € 8

Gedenkstätte „Arbeitserziehungslager“ in Heddernheim

Mitten im zweiten Weltkrieg entstand das „Arbeitserziehungslager“ in Heddernheim. Bis zum Kriegsende waren dort etwa 10.000 deutsche und ausländische Zwangsarbeiter unter unmenschlichen Bedingungen, bedroht von Hunger, Folter und Ermordung, inhaftiert. Eine fast vergessene Gedenkstätte in Frankfurt.

0208-12 Nord Dr. Barbara Bromberger
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation „Zeilweg“; € 8

Der Poelzig-Bau

Der Poelzig-Bau auf dem Campus Westend der Goethe-Universität Frankfurt ist eng verknüpft mit dem politischen und gesellschaftlichen Wandel in Deutschland. 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. In dieser Führung soll der Weg des Poelzig-Baus aus der Vergangenheit in die Gegenwart nachgezeichnet werden.

0208-14 Alexandra Flieth
Do, 17.30 – 19.30 Uhr, **29. Juni, 1x**
Treffpunkt: Campus Westend, Eingangshalle Poelzig-Bau; € 8

NEU im
Programm

Von Fischern, Schiffern und anderen Flussleuten

Ein literarischer Mainspaziergang

Gedichte und Geschichten an, auf und in Flüssen liefern das literarische Programm des Uferspaziergangs. Gelesen und kommentiert auf südlichen und nördlichen Mainuferwegen ergibt sich eine spannende und vielfältige Kombination aus Literaturerlebnis und Stadtszenerie.

0208-15 Winfried B. Sahn
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **08. Juli, 1x**
Treffpunkt: Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite; € 8

Nachmittagswanderungen im GrünGürtel Der Mühlenwanderweg am Urselbach

Entlang des gesamten Urselbachs standen einst 42 Mühlen. Über die Mühlenanlagen kann man sich am Mühlenwanderweg informieren.

● **Teil 1: Von der Hohemark nach Weißkirchen**
Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite oder 15.00 Uhr U-Bahn-Haltestelle – U3, Oberusel (Taunus)-Hohemark

0212-13 Theda Bunje
Sa, 14.00 – 19.30 Uhr, **08. Juli, 1x**
Treffpunkt: siehe Text; € 8


● **Teil 2: Von Weißkirchen nach Heddernheim**
Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite oder 14.45 Uhr U-Bahn-Haltestelle – U3, Oberusel (Taunus)-Weißkirchen Ost

0212-15 Theda Bunje
Sa, 14.00 – 19.30 Uhr, **05. Aug., 1x**
Treffpunkt: siehe Text; € 8

Mit dem Drachenboot die Wasserwelt der letzten Rheininseln hautnah erleben

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

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

0214-01  **Rolf Ströjek**
So, 11.00 – 14.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
Treffpunkt: Wein- und Biergarten Heidenfahrt am Rhein, Mainz; € 25

NEU im
Programm

Der Rosenwanderweg

Ausgehend vom Bahnhof Friedberg geht es u. a. über die Salzsalinen und den Sprudelhof in Bad Nauheim zur Bio-Rosenschule Ruf, den Riesengewächshäusern der Rosenschule Dräger bis zum Rosenhof Schultheiß, der ältesten Rosenzucht Deutschlands. Zum Abschluss besuchen wir noch das Rosenmuseum Steinfurth.

Wanderstrecke: 13 km
Bitte mitbringen: der Witterung angemessene Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung
Zusatzkosten: Gruppenkarte RMV, Eintritt Museum, Einkehr ins Museumscafé

0216-25 Roland Kuehn
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 18

Odenwaldwanderung zum „Eis vom Lande“

Die Wanderung startet am Übergang vom Fischbachtal zum Modautal und führt hinauf zur Neunkircher Höhe. Nach einer schönen Aussicht vom Kaiserturm geht es hinab ins Merzbachtal bei Reichelsheim. Schließlich erreichen wir das Eis-Cafe im Ostertal. Hier wird Speiseeis angeboten, das in einem nahegelegenen Bauernhof auf traditionelle Weise hergestellt wird. Abschließend geht es am Osterbach entlang zum Bus und mit der Bahn wieder zurück.

Bitte ein wenig Verpflegung mitnehmen.
Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket
In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-27 Theda Bunje
So, 09.15 – 19.50 Uhr, **23. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 18

Kulturhistorischer Wanderweg, Kloster Arnsburg und Lich

Wandern Sie durch eines der schönsten Naturflecken Hessens. Auf dem kulturhistorischen Wanderweg rund um den Licher Stadtteil Muschenheim durchläuft man mehrere Jahrtausende Geschichte.

Bitte Verpflegung für ein Picknick mitnehmen.
Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket
In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-29 Theda Bunje
So, 09.10 – 20.10 Uhr, **20. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 18

Natur, Umwelt

„Frankfurter Nachtleben“

Die Fledermausexkursion

Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht.

0302-01 Ost Ulrike Balzer

Sa, 20.30 – 22.30 Uhr, **08. Juli, 1x**

Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 10

Naturkundliche Exkursionen

Obstbäume und Orchideen – Die Streuobstwiesen am Berger Hang

Viele Tier- und Pflanzenarten der halboffenen Landschaften finden in den alten Obstwiesen ein Refugium. Die Artenvielfalt – auch Vogelstimmen und Kräuter – die zahlreichen Funktionen u.v.m. werden während der Exkursion erläutert.

Fernglas und gutes Schuhwerk sind empfehlenswert.

0308-02 Ost Gabriele Gengenbach

So, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

Treffpunkt: Bushaltestelle „Riedbad“ der Linie 42, Fritz-Schubert-Ring, Bergen-Enkheim; € 12

Geschichte

Zehn wichtige Ereignisse

der europäischen Geschichte seit dem Mittelalter

Die Spannweite reicht von der Kaiserkrönung Ottos d. Gr. im Jahre 962 über die Niederlage der spanischen Armada 1588 bis zu Lenins Machtergreifung in St. Petersburg im roten Oktober 1917. Jedes behandelte Ereignis wird dabei in den Kontext allgemeiner historischen Zusammenhänge gestellt, so dass die längerfristigen geschichtlichen Verbindungen deutlich werden.

0702-18 Dr. Gerald Glaubitz

Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Juli – 11. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 40

Frankfurter Geschichte(n) im Solo-Theater

Das kühne Käthchen – eine hessische Luftakrobatin

„Mehr wie erunnerfalle kann ich net“ – Käthe Paulus war eine Luftfahrtlegende – die erste deutsche Frau, die den Absprung mit einem Fallschirm aus einem Ballon wagte. Für künftige Generationen von Fliegerinnen war das hessische Käthchen ein echtes Vorbild.

Bei unserer Reihe von Mundarttheater-Abenden tritt Schauspielerin und Historikerin Katharina Schaaf für Sie in der Rolle verschiedener Frankfurter Persönlichkeiten auf.

0703-18 Katharina Schaaf

Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 8

Psychologie

Miteinander statt Gegeneinander

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

1010-02 Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

17. Juni + 18. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 85

Strategisches Konfliktmanagement

Zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten hat sich die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg erwiesen. Deren Grundzüge, aber auch weitere Methoden zur Konfliktdiagnose und -regulation werden innerhalb des Kurses vorgestellt.

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

1010-09 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Aug. + 06. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Sie erhalten viele Tipps, z.B. wie Sie mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-15 Florentina Ionescu

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **25. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

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

1010-23 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Aug. + 13. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Ziel ist, dass Sie sich selbst bewusster wahrnehmen und reflektieren können sowie übergeordnete Strukturen erkennen lernen.

1013-08 ☒ Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

Erfolgreich durch Persönlichkeitsentwicklung

Ihre Persönlichkeit ist Ihr Potenzial und das ist ausbaufähig! Sie können Ihre Stärken kontinuierlich vertiefen und Ihre Schwächen erkennen und ausgleichen. Ziel ist es, durch Ihre gestärkte Persönlichkeit mehr Durchsetzungsvermögen und Zielstrebigkeit zu erlangen und durch Aufbau Ihres Selbstvertrauens und Ihrer Selbstsicherheit Ihre Entscheidungsfreude zu vergrößern.

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

1013-10 Ilse Eichler

Di + Do, 18.00 – 21.45 Uhr, **04. Juli – 11. Juli, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 56

Starke Löwen auf sanften Pfoten

Auch wenn extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres dominanten Ausdrucksverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Hier wird es darum gehen, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligem Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Dieses Potenzial gilt es zu nutzen und Strategien heraus zu arbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit zu einer Führungspersönlichkeit zu werden.

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

1013-11 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juli + 23. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

Gewaltprävention

„Violence – Seeing – Helping“

Courageous behaviour in dangerous situations

The Volkshochschule Frankfurt offers these workshops within the frame of a campaign aimed at preventing and deescalating violence in our city (Gewalt-Se-

hen-Helfen). In this workshop you will discuss, gather and practice behaviour patterns (e.g. through role plays), which will help you avoid becoming a victim of violence and will enable you to intervene and to help without getting in danger yourself.

1022-01 Jürgen Stierner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Basiskurs Wirtschaft

Dieser Kurs bietet eine grundlegende und kritische Einführung in ökonomisches Denken und Zusammenhänge. Behandelt werden u.a. das Ökonomische Prinzip, Haushalte und Unternehmen, das Brutto-sozialprodukt, Gütermarkt und Arbeitsmarkt, Geld und Geldfunktionen und Wirtschaftspolitik

1802-07 Dr. Jürgen Behre

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Degrowth – Eine Option?

Wie sind die unterschiedlichen Ansätze der aktuellen Bewegung zu bewerten, die sich für Degrowth – also ein gegenläufiges Wachstum – stark macht? Bedeutet Wachstumskritik automatisch Kapitalismuskritik? Oder ist eine pauschale Wachstumskritik abzulehnen, weil man sich damit auch zum Beispiel gegen Lohnzuwächse richten würde ... In diesem Seminar wollen wir uns dem Thema anhand von Inputs, Diskussionen und gemeinsamer Lektüre nähern.

1802-08 Birgita Dussé; N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vom Almosenkasten zu wohltätigen Stiftungen

Frankfurter Vergangenheit und Gegenwart – Besuch einer Stiftung

Berichtet und diskutiert werden u.a. Organisationsform und Inhalt von Stiftungen, Wirkungsbereiche, Kontrollmöglichkeiten, kritische Beleuchtung von Stiftungsarbeit heute. Als Beispiel für die Arbeit einer sozialen Stiftung wird im Anschluss eine Wohnanlage der St. Katharinen- und Weissfrauenstiftung besucht.

1802-09 Dr. Barbara Bromberger

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

Treffpunkt: VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Kultur

Schreibwerkstätten

Schreiben vor Ort

Lassen Sie sich von fünf Frankfurter Orten einmal bewusst inspirieren! Während wir in der ersten Hälfte des Tages vor Ort recherchieren, werden wir in der zweiten Tageshälfte die erlebten Eindrücke durch Schreibaufgaben in Texte einbinden.

Ein Straßenbahnticket, Stift und Papier wird benötigt, und gegebenenfalls wetterfeste Kleidung.

2104-17 Sonja Rudorf

Sa, 14.30 – 18.30 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,

01. Juli + 02. Juli, 2x

Buchhandlung Schutt; € 52

Theater

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung kompakt am Wochenende

Wir beginnen mit intensivem Körpertraining und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Tanzsequenzen 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 sowie Schreibheft und Stift

2105-20 Parviz Barid

Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 56

Tanz

Tanztheater

Wir nähern uns mit unterschiedlichen Methoden den verschiedenen Ausdrucks- und Gestaltungsformen des Tanztheaters, der Tanzimprovisation und der Performance. Alleine oder in der Interaktion mit Anderen werden Choreografien, Szenen und Aktionen entwickelt, die anschließend im Kurs präsentiert werden können.

Ausführliche Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de



Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

2205-01 Patricia Leinhos

Sa, 13.45 – 18.00 Uhr, **15. Juli + 22. Juli, 2x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 43

HipHop und Streetdance

Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich auf HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von HipHop Dance über Streetdance bis hin zu Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernen Sie verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreografie zusammengefügt werden.

Für Anfänger/-innen geeignet, eine gewisse Fitness und Koordinationsfähigkeit wird jedoch vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle

2215-03 Heresh Derakhshan

Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **28. Juni – 26. Juli, 5x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 27

Orientalischer Tanz

Sie lernen Grundschriffe und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Tanzschlappchen

2245-06  **Ayse Sevil Demirsan**

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. Juli – 31. Juli, 4x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 33

Musik

Sommer-Sonne-Songs mit der Ukulele

Workshop für Einsteiger/-innen

Sie lernen den Umgang mit der Ukulele, wie man sie stimmt sowie erste einfache Akkorde und Schlagmuster zur Liedbegleitung am Beispiel bekannter Gute-Laune-Songs. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich. Falls kein eigenes



Instrument vorhanden, kann gegen Gebühr auf einem Leihinstrument gespielt werden.

Leihgebühr für Instrumente: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-12 Norbert Enz

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **05. Aug. + 06. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

Gitarren-Workshop

Improvisation in Jazz und Rock

Mittels grundlegender und spezieller Improvisationsübungen sollen folgende Schwerpunkte erarbeitet werden: Pentatonik, modale und symmetrische Skalen, horizontale und vertikale Improvisationen.

■ Bei vier Angemeldeten kostet der Kurs € 58,

■ bei fünf € 50, bei sechs € 38.

Voraussetzung: solide Grundkenntnisse

2358-11 Tillman Suhr

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

Fotografie

Schönere Fotos! Grundlagen plus Technik

Sie lernen die Grundlagen der Fotografie, die wesentlichen Kamera-Funktionen und deren Möglichkeiten einfach und effektiv einzusetzen.

Ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielen sind im Gesamtkurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: Kamera mit voll geladenem Akku! Bedienungsanleitung, nur falls in gedruckter Form vorliegend

● **Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera einfach verständlich erklärt!**

2404-21 Martin Schmidt

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-22 Martin Schmidt

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **23. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Nur für Frauen

2402-14  **Martin Schmidt**

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **02. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● **Ihre Kompakt- oder Bridgekamera einfach verständlich erklärt!**

2403-17 Martin Schmidt

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **16. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Besser fotografieren – nie mehr Automatik Kompaktkurs

Nicht nur der gelungene Bildausschnitt, auch die richtig eingesetzte Belichtungszeit und Blende sind wichtig für gute Fotos. Mit Theorie und praktischen Übungen werden Ihnen die Grundlagen zu Iso, Zeit, Blende, Weißabgleich und Belichtungskorrektur vermittelt.

Bitte mitbringen: eigene Kamera (DSLR, Systemkamera, gute Kompaktkamera)

Zusatzkosten: € 6 für Unterrichtsmaterial (im Kurs zu zahlen)

2403-29 Manuel Gauda

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 54

Mit Blende, Zeit und Brennweite kreativ gestalten

Blende, Zeit, Brennweite – in diesen drei Parametern steckt ein großes Potential, das wir in Theorie und Praxis erschließen werden.

Bitte mitbringen: DSLR-, System- oder Bridgekamera, möglich ist aber auch eine hochwertige Kompaktkamera etwa mit Festbrennweite, voll geladene Akkus, falls nötig Objektiv(e) und das Handbuch

2406-18 Detlef Sundermann

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 42

Fotosommer Frankfurt 2017

Anfänger/-innen können die wichtigsten Fototechniken einüben, Fortgeschrittene können sich eingehend mit Bildgestaltung und weiterführenden Techniken beschäftigen. Die Praxis steht hier an erster Stelle. Unser Ziel ist es, möglichst viel auszuprobieren. Bei Interesse kann einer der Termine für Nachtaufnahmen genutzt werden.

Zusatzkosten: € 10 für Unterrichtsmaterial und Skripte (im Kurs zu zahlen)

2406-40 Nina Czerwenka; Manuel Gauda

Mo – Fr, 17.45 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**

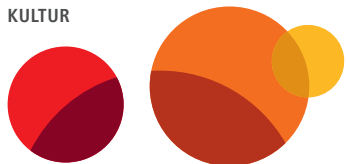
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildachsen – Skulpturen in der Natur fotografieren

Kunst in den Parkanlagen Bad Homburgs anders sehen

Wir wollen uns an zwei Abenden in Bad Homburg durch unterschiedliche Kameraeinstellungen und Perspektiven unser eigenes Bild der Blickachsen erarbeiten. Verbunden mit ausreichend Zeit lösen wir ver-





schiedene Motivaufgaben und besprechen die dabei entstandenen Bilder am letzten Abend in der VHS.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit den (halb-)manuellen Programmen für die Belichtungszeit und die Blende sind von Vorteil

Bitte mitbringen: Ihre Kamera mit 1 – 2 vollgeladenen Akkus und leere Speicherkarte, ein Stativ sowie ggf. die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera, wichtig ist auch klimagerechte Kleidung

2412-52 Anouchka Olszewski

Di + Do, 18.00 – 21.00 Uhr,

20. Juni + 22. Juni, 27. Juni, 3x

Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 54

Architektur und Stadtlandschaften

Nach einer Einführung in Reportage- und Architektur fotografie begeben wir uns in einem Frankfurter Quartier auf Exkursion und probieren aus, wie sich mit unterschiedlichen Perspektiven und Bildausschnitten die Motive erschließen lassen. Im Anschluss besprechen wir gemeinsam eine Auswahl an Fotos. Die Teilnahme ist mit jedem Kameratyp möglich. Zubehör wie Blitzlicht oder Stativ können mitgebracht werden.

2412-53 Detlef Sundermann

Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 08.00 – 16.00 Uhr,

21. Juli + 22. Juli, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 70

Stadtfotografie: Industriedenkmäler und die moderne Stadt

Sie erhalten eine Einführung in technische und gestalterische Aspekte der Stadtfotografie. Am Samstag erkunden wir mit unserer Kamera spannungsreiche Orte wie z.B. das Heizkraftwerk West. Am Sonntag stellen wir eine Serie unserer besten Aufnahmen her. Inspiration können Sie bereits im Rahmen der „Tage der Industriekultur“ (5. – 13. August) holen und gerne einige Ihrer Ergebnisse auf USB-Stick am Freitag mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie
Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera, Stativ, Notebooks sind willkommen

2412-54 Ragnar Knittel

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug. – 20. Aug., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

Schule der Porträtfotografie mit Fotosession im Freien

Das Thema wird etwas von der kunstgeschichtlichen Seite beleuchtet, bevor es zur Theorie und Aufnahmetechnik geht. Am zweiten Tag ist ein Shooting vorgesehen. Hierzu wird unter freiem Himmel gearbeitet. Alle Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell. Anschließend erfolgt die Bildbesprechung. Bitte mitbringen: eine digitale Spiegelreflexkamera mit Zoom-Objektiv, Bridge- und Kompaktkameras mit Zoom können ebenfalls eingesetzt werden, Blitzlicht und anderes Zubehör ist optional

2422-11 Detlef Sundermann

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 72

Bildnerisches Gestalten

Studienreise: Hassenroth im Odenwald Malen, zeichnen und entspannen

Sie wohnen in einem ruhig gelegenen und liebevoll geführten Seminarhaus, hier werden morgens Grundlagenvermittlung und Bildentwicklung thematisiert, und es gibt reichlich Möglichkeit zu eigenen Motivfindungen und Abstraktionen. Als Maltechnik empfiehlt sich die Acrylmalerei, aber auch Öl, Aquarell oder Mischtechniken sind möglich. Zum Malen stehen der Garten oder ein Atelier zur Verfügung, gemalt werden kann aber auch in der Natur. Anfänger/-innen sind herzlich willkommen, Fortgeschrittene werden individuell bei der Findung eigener Bildideen unterstützt.

■ Bei 8 Teilnehmern kostet die Reise € 870, bei 9

■ Teilnehmern € 775. Wegen der langen Vorlaufzeit können sich die Preise gegebenenfalls noch ändern.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC, Vollpension als Buffets.

2505-94 Doris Happel

28. Aug. – 03. Sep. 2017, 7x

Hassenroth im Odenwald; € 870

Colours for the soul – a weekend workshop in English

Process-inspired painting and drawing for relaxation

We'll go on a journey through the colour world, exploring cool, warm, balanced and contrasting colour combinations. We will also talk about our reactions to those colours, and our painting experiences. An easy

forgiving wet-on-wet water colour method will be introduced.

Materials are provided, a materials charge of € 5 will be collected in the course.

2510-13 Cläre Kunze

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

24. Juni + 25. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 48

Porträt zeichnen lernen im Atelier

In einem kleinen Atelier im Gallusviertel werden Sie in die Grundlagen der Porträtzeichnung eingeführt. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Porträt Leichtigkeit und Lebendigkeit geben können. Mit Modellen.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, weiche Bleistifte, Radiergummi, Kohle- oder auch Farbstifte

2514-14 Simon Ndrejaj

Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**

Atelier Ndrejaj; € 56, Mat. Kosten € 13

Aquarellieren

Mit Freude und Entdeckerlust

Die 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 vieles mehr führt zu überraschenden Bildaussagen.

Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten kennen und damit zu arbeiten. Die Arbeiten werden individuell und gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-14 Karin Böhme-Brendel

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 61

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Zeichnen mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Tusche. Sie können an unterschiedlichen Orten verschiedene Themen und Möglichkeiten nutzen: im Atelier, bei schönem Wetter von der VHS-Dachterrasse aus oder am Main. Sie erfahren rundum viel über Technik und kreativen Freiraum. Zu Beginn des Kurses wird das „was, wo, wie“ miteinander besprochen.

Bitte Materialliste anfordern.

2575-12 Dagmar Hirsch-Post

Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Malen, Malen, Malen

Hier können Sie mit Lieblingsfarben und -material arbeiten oder Sie probieren Neues aus. Ateliers entstehen überall: die VHS-Dachterrasse oder der große Arbeitsraum mit hellem Vorraum. Die Dozentin begleitet Sie mit technischen Informationen, Anregungen und Insider Tipps. Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Materialliste anfordern.

2575-13 Dagmar Hirsch-Post

Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Juli – 21. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

Sommerakademie

● Aquarell – eine Woche intensiv

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten“ ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie mitbringen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-15 Johannes Westenberger

Mo – Fr, 14.00 – 17.30 Uhr, **10. Juli – 14. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

● Zeichnen und Malen mit Pastellkreiden

Sie lernen an fünf Abenden die reizvollen Möglichkeiten kennen, mit Pastellkreiden zu zeichnen und zu malen. Sie erlernen den spontanen Gebrauch der Kreiden und ihre direkte Handhabung beim Gestalten



Ihrer Bildidee und Aufbringen farblicher Reize. Sie werden mit dem Fixieren zum Schutz der fertigen Bilder vertraut gemacht, auch das Aufbewahren der Arbeiten wird besprochen. Themenbereiche sind Stillleben und Landschaft, Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Für Einsteiger/-innen und Geübte. Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-17 ① *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Acrylmalerei – Fünf Tage intensiv

Hier haben Sie die Möglichkeit, an fünf aufeinander folgenden Tagen Schritt für Schritt von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen.

Bitte mitbringen: 6 – 12 Stück Acrylmalpinsel (rund, flach und Katzenszungenfacon aus Synthetikhaar), geeignete Kleidung zum Malen, alte Handtücher, Schraubgläser mit Deckel, 2 Leinwände 70 x 100 cm, 20 Seiten Acrylmalpapier ca. 20 cm x 30 cm, Augenbinde, langes Lineal, keine Farben
Materialkosten: z.B. Farben, nach Bedarf und Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2575-19 *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
02. Aug. – 06. Aug., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerworkshop im Sommer

Zu sehen wie die eigene Skulptur entsteht, birgt eine besondere Faszination. Probieren Sie es einfach aus und nehmen Sie am Ende Ihre eigene Skulptur mit nach Hause. Sie benötigen etwas Ausdauer und Geschick. Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: eine Schutzbrille und Arbeitshandschuhe. Wir arbeiten im Freien, daher bitte witterungsentsprechend bekleiden.

Zusatzkosten: € 1/kg Sandstein, € 2/kg Marmor

2602-09 *Heinz Mack*
Do – Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Juli – 08. Juli, 3x**
Treffpunkt: Atelier H3, Haidegasse 3, 61137 Schöneck;
€ 135

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen von Anfang an am Wochenende

Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine. Sie lernen und üben geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück.

Nähmaschinen sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 4 – 8

2800-46 *Mirta Kljajo*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-47 *Mirta Kljajo*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-48 *Mirta Kljajo*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-49 *Mirta Kljajo*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **12. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

Nähen von Anfang an – Aufbau

Für alle, die in einem Einführungskurs bereits den Umgang mit der Nähmaschine erlernt haben und nun weaternähen möchten. Sie gewinnen mehr Sicherheit an der Nähmaschine und lernen neue Techniken. Dazu passend können Sie kleine Übungsprojekte nähen.

Nähmaschinen sind vorhanden.
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 zusätzliche Kosten in Höhe von € 8 – 12, je nach Verbrauch.

2801-21 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-22 *Mirta Kljajo*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **06. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-23 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **26. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

Gesundheit

Heilmethoden, Prävention

TCM – Gesund durch die vier Jahreszeiten, Sommer

Sie lernen, wie eine kühlende Ernährung und Qigong zur richtigen Tageszeit helfen können, auch bei Hitzewellen in guter körperlicher Verfassung zu bleiben.

3029-02 *West Anne Hardy*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Massage

Traditionelle Thaiändische Massage

Diese Massageform führt zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung. Die Behandlung findet auf dem Boden statt.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich! Entgelt gilt pro Person!

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

3110-02 *Manfred Scherhag*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
23. Juni + 24. Juni, 2x
VHS Leipziger Straße; € 60

Entspannung und Meditation

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Kurzform

Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3223-01 *Anke Rocholl*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Juni – 02. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Autogenes Training – Kurzform

Sie erlernen die drei zentralen Grundübungen des Autogenen Trainings: Ruhe, Schwere und Wärme.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken

3233-01 *Anke Rocholl*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Juni – 02. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-03 *West Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39

ZenBo Balance®-Workshop

Ein neues Body- & Mind-Training

Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen, 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, dem Autogenen Training und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3276-01 *Claudia Mauelshagen*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit – Workshop

Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3291-03 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Fernöstliche Methoden

Meridian-Dehnübungen

Informationen zum Verständnis der Meridianfunktionen sowie Tipps für den Alltag begleiten die Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1 – 2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3316-01 Annette Diefenthal
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Juli – 14. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 33

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schlappchen

3321-03 Philip Stanley
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Juli – 18. Juli**, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 24

• Workshop

3322-01 Philip Stanley
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **15. Juli + 16. Juli**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Tai Chi Kompakt II im Kloster – 2. Drittel

Das Wochenende bietet nach einer kurzen Wiederholung des 1. Drittels der Tai Chi Form eine gründliche Erarbeitung des 2. Drittels. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmer/Innen, denen das 2. Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen; Fortgeschritteneren bietet sich die Gelegenheit zu einer angenehmen Auffrischung.

Die Teilnahme an diesem Workshop ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich
Zusatzkosten: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 68,30 pro Person/Tag (vor Ort zu zahlen). Die Reservierung des Zimmers erfolgt automatisch mit der Anmeldung. Die Anreise erfolgt privat. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe bzw. Gymnastikschlappchen

3334-02 ① Jobst Flesch
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Juni – 18. Juni**, 3x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

Lu Jong – Tibetatisches Körpertraining

Ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin werden vorgestellt. Diese sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

3337-02 Eva Fuchs
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Juni – 24. Juli**, 5x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 25

Hatha-Yoga – Sommerkurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3346-00 West Michaela Pludra-Wolf
Di, 09.00 – 10.30 Uhr, **04. Juli – 01. Aug.**, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

3346-02 Waltraud Engel
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **05. Juli – 02. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-04 Michaela Pludra-Wolf
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 35

• Aufbau

3352-01 West Michaela Pludra-Wolf
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. Juli – 01. Aug.**, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

3352-02 Michaela Pludra-Wolf
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Juli – 03. Aug.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 35

Einführung in Ashtanga Yoga

In diesem Workshop wird die Übungsreihe I erläutert. Die Teilnehmer/innen sollten mit den gängigen Yoga-Haltungen vertraut und gesundheitlich fit sein.

3389-51 Waltraud Engel
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, **19. Aug.**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 18

Gymnastik

GYROKINESIS® im Sommer

Gyrokinesis® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das der Tänzer Juliu Horvarth entwickelt hat. 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® hilft gegen

Rückenschmerzen und Verspannungen, trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

3425-01 Eva Fuchs
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Juni – 24. Juli**, 5x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 33

Die Dorn-Methode – Hilfe zur Selbsthilfe

Die Dorn-Methode bietet mit ihren einfachen, schonenden und gefahrenlosen Handgriffen schmerzfreie Korrektur und Hilfe für fehlstehende Wirbel und Gelenke an. Durch Wahrnehmen und praktisches Üben der Technik werden Sie am Ende des Tages in der Lage sein, sich selbst zu helfen.

Bitte mitbringen: ein Handtuch

3405-01 Heidi Gumbert
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **17. Juni**, 1x
VHS Sonnemannstraße; € 35

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesseminar werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt werden kann.

3403-01 Heidi Gumbert
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **24. Juni**, 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Faszientraining

Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren, wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag und unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

3436-05 Eva Fuchs
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **28. Juni – 26. Juli**, 5x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22

• Schnupperkurs

3435-04 Chiara Ottaiano
So, 10.30 – 13.30 Uhr, **25. Juni**, 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20



NEU im Programm

Fitness

Fit am Wochenende – mit Power die Freizeit genießen

An jedem letzten Wochenende im Monat stellen wir Ihnen eines unserer tollen Fitnessangebote vor. Kommen Sie, toben Sie sich aus und lernen Sie unsere kompetenten Kursleiter/innen kennen.

NEU im Programm

• Hula Hoop

Als Workout bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training.

Um optimal mit dem Reifen trainieren zu können, tragen Sie bitte möglichst eng anliegende Kleidung und Leggings aus Baumwolle.

3500-05 Elena Bauer
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni**, 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 12/TN 10

• Zumba®-Fitness

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar.


3500-06 Anna Ruhland
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Juli**, 1x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 12

Sprachen

In unseren Sprachkursen werden nicht nur Vokabeln und Grammatik gepaukt – uns geht es vor allem darum, dass Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache sprechen lernen und schnell miteinander ins Gespräch kommen.

Test und Beratung kostenlos

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.

Beachten Sie bitte, dass Sie sich für Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, nur nach einer Sprachenberatung anmelden können.

● Persönliche Beratung

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15 – 19 Uhr

VHS-Zentrum West*
BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
Mo 13 – 17 Uhr

*Nicht in den Schulferien!

● Online-Test und telefonische Beratung

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter www.vhs.frankfurt.de/sprachtest einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen.

Bitte beachten Sie: die Online-Tests messen nur Ihre passiven Sprachkenntnisse (Leseverstehen, Grammatikkenntnisse etc.). In der Regel weicht die Sprechfähigkeit, der aktive Wortschatz, davon ab. Daher besteht unser Test aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Für eine Kursanmeldung sind beide Teile erforderlich!

- Den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: www.vhs.frankfurt.de/sprachtest
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns bitte Ihr schriftliches Testergebnis an die E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de und nutzen Sie unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/in zu führen (die Beratungszeiten finden Sie unter o.g. Link).


Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Chinesisch

Bildungsurlaub Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

4160-05  *Yonghua Wang; Yanan Sun*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sommerkurs Chinesisch 1

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur drei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4160-06 N.N.
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 21. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

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.



Englisch

Englisch Auffrischung

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 ideal für Sie. In einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

● A2 – Kenntnisse ab Stufe 4

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4209-60  N.N.
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Juni – 09. Aug., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

● B1 – Kenntnisse ab Stufe 6

Lehrwerk: Move pre-intermediate, Max Hueber Verlag

4218-57  *Russell Sean McDonald; N.N.*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Juni – 10. Aug., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4218-58  *Sarah Tietz-Bossard; Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **03. Juli – 09. Aug., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

● B1 – Kenntnisse ab Stufe 8

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4228-60  N.N.
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Juni – 09. Aug., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Grammatiktraining B1/B2

Can a Song Save your Grammar?

Have you learned all the rules and still feel insecure when using English grammar? This course will help you activate your English through song texts. By listening (no singing required) to the lyrics you will form a better understanding of how real English is used. Extra costs: € 3 for photocopies to be paid directly to the teacher

4228-67 *Jacqueline Humburg*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **01. Juli – 12. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Business English B2/C1

Kenntnisse ab Stufe 12

● Negotiations in English

This course will empower you with key strategies and language for negotiations and conflict resolution. We will practice with representative business scenarios,

applying a mixed-motive strategy that draws on both collaborative and competitive negotiating styles.

Optional pre-course reading: Getting to Yes by Roger Fisher & William Ury, Random House UK

4265-69 *James Kirkpatrick*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

● Job Applications and Interviews in English

You will learn how to interpret the job ads, how to write a successful C.V. or resumé and letter of application in English and how to prepare for and perform well in an interview situation.

4265-70 *Susan Lynas-Vogel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Bildungsurlaube

● Englische Woche B1 – Kenntnisse ab Stufe 7

Zur Festigung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: English File Intermediate Multipack A Student's Book A, Workbook A, Oxford University Press

4274-54   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juli – 14. Juli, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 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.


4274-59   *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
Instituto Cervantes; € 240

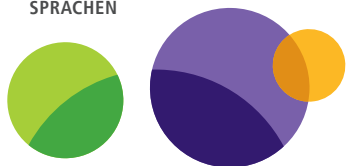
Conversation and More

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● B1 – Kenntnisse ab Stufe 8

4277-67  *Leonardo Adames; David Bowman*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115



4277-68 ☒ David Mc Gettrick; N.N.
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Juli – 10. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

4277-71 ☒ Gary Briones
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Juli – 08. Aug., 5x**
Ort auf Anfrage; € 60

● From B2, English 11

4278-65 ☒ Dr. Yvonne Wiser; Sabine Posniak
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. Juli – 03. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

4278-66 ☒ Sam Martin Seyedkalal; N.N.
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli – 09. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

4278-67 ☒ N.N.
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Juli – 08. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

English Book Club

Hot Summer Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories.

4280-64 Gary Briones
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Fashion Tour in Frankfurt

Kenntnisse ab Stufe 8

This course is aimed at people who would like to brush up their language knowledge and practice speaking English when shopping on vacation. We will first meet at the VHS, where we will practice fashion-related vocabulary and then enjoy a walking tour in a fashionable city centre and get insider tips about finding hip and cutting-edge clothes and accessories. Extra costs: € 2 for photocopies to be paid directly to the teacher

4285-55 Sabine Posniak
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **08. Juli, 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang; € 15

Französisch

Bildungsurlaube

● Französische Woche B1/Französisch 6

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

4302-08 West ☒ Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 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.

4302-09 West ☒ Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Französisch Wiederholung

Sie haben im Sommer mehr freie Zeit und möchten die Gelegenheit nutzen, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern?

● Französisch 1 Wiederholung

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte des Kurses Französisch 1 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4302-12 Allix Belrose
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

● Französisch 2 Wiederholung

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte des Kurses Französisch 2 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4302-14 Nika Mossessian
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

● Französisch 3 Wiederholung

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte des Kurses Französisch 3 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4302-16 Sylvain Reinhard
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Sommerkurse Französisch A1

● Französisch 1

4302-18 Christine Blézeau
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli – 27. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

● Französisch 2

4302-20 Allix Belrose
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli – 27. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

4302-22 Nika Mossessian
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Juli – 17. Aug., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

● Französisch 3

4302-24 Elodie Losfeld
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Juli – 17. Aug., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Indonesisch

Sommerkurs Indonesisch 1

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur zwei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Zusatzkosten: für Kopien
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-10 Renny Oksyanti-Fischer
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Juni – 14. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Italienisch

Sommerkurse Italienisch A1

● Italienisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1),
Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag,
Lektion 1 – 4

4403-05 Tiziana Colini
Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 13. Juli, 8x**
Bethmannschule; € 100

4403-06 Tiziana Colini
Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Aug. – 24. Aug., 8x**
Bethmannschule; € 100

● Italienisch 2 (A1)

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1),
Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag,
Lektion 5 – 8

4403-07 Tiziana Colini
Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Juli – 27. Juli, 8x**
Bethmannschule; € 100

4403-08 Tiziana Colini
Mo – Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Aug. – 07. Sep., 8x**
Bethmannschule; € 100

Italienisch Auffrischkurse

● Ripetere e praticare A1

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe A1 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4403-09 N.N.
Mo – Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● 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.

4403-10 N.N.
Mo – Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Ripetere e praticare B1

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe B1 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4403-11 N.N.
Mo – Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Ripetere e praticare B2

Corso di conversazione estivo per partecipanti ai corsi B2 – C1.

4403-12 N.N.
Mo – Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75



Japanisch

Sommerkurse Japanisch A1

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur zwei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

● Japanisch 1

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 7

4441-02 N.N.
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Juli – 21. Juli, 15x**
Abendgymnasium; € 225

4441-03 N.N.
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juli – 21. Juli, 15x**
Bethmannschule; € 225

4441-04 N.N.
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Juli – 11. Aug., 15x**
Bethmannschule; € 225

● Japanisch 2

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 8 – 14

4441-05 N.N.
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Juli – 11. Aug., 15x**
Bethmannschule; € 225

Koreanisch

Sommerkurs Koreanisch 1

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.

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 4

4448-00 Jang-Won Sohn
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 14. Juli, 10x**
Bethmannschule; € 150

Ausführliche
Informationen zu
allen Kursen finden Sie
im Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de



Portugiesisch

Sommerkurse Portugiesisch

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur zwei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

● Europäisches Portugiesisch 1

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4473-05 N.N.
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni – 30. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

● Brasilianisches Portugiesisch 1

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4473-07 N.N.
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Brasilianisches Portugiesisch 2

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4473-09 N.N.
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Juli – 28. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Russisch

Russische Grammatik A1 in 2 Tagen

Kenntnisse ab Stufe 2

Mit verschiedenen Übungen, Spielen und treffenden Beispielen aus dem aktuellen Sprachgebrauch üben Sie Substantive, Deklination von Substantiven, Pronomen, Verben und die Konjugation der Verben.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-66 Tatjana Heimbürger
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,
23. Juni + 24. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Russische Kalligraphie A1

Übungen mit der russischen Schrift

Lernen Sie die Grundlagen der russischen Kalligraphie kennen. Im Mittelpunkt der Übungen steht gute Lesbarkeit des geschriebenen Textes. Dabei wird nicht nur auf korrektes Schreiben einzelner Buchstaben geachtet, sondern auch auf deren Verbindung in einem Wort.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-67 Elena Jacob
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Russisch 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 Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-78 Elena Jacob
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Juni – 20. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Russische Grammatik A2 in 2 Tagen

Kenntnisse ab Stufe 5

Mit verschiedenen Übungen, Spielen und treffenden Beispielen aus dem aktuellen Sprachgebrauch üben Sie Adjektive, Adverbien und Zahlwörter.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-79 Tatjana Heimbürger
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Russisches Film-Wochenende B1

Kenntnisse ab Stufe 10

Sie sehen einen leichten russischen Kurzfilm (Zeichentrickfilm), den Sie bereits in dieser Lernstufe sehr gut verstehen können. Sie trainieren in entspannter Lernatmosphäre vor allem Ihr Hörverständnis und Ihre Sprechfertigkeit und erweitern Ihren Wortschatz.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-93 Elena Jacob
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Führung auf Russisch: Bad Soden C1/C2

Während eines Rundgangs erfahren Sie viel Interessantes über Peter Tschaikowsky, Iwan Turgenjew, Leo Tolstoi und Marie Bashkirtseff. Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof mit S3 um 14.14 Uhr; Ankunft in Bad Soden um 14.39 Uhr

4480-99 Maria Flock
Sa, 14.45 – 16.15 Uhr, **17. Juni, 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Soden/Ts.; € 13

NEU im
Programm

Spanisch

Sommerkurse Spanisch

● Spanisch 1 (A1)

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4501-01 N.N.
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Juni – 30. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4501-02 Julia Angelica Escolar de Gruben
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni – 30. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4501-04 Begoña Saenz Marin
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. Juli – 14. Juli, 10x**
Abendgymnasium; € 150

4501-05 Carola Olga Del Rio de Friedrich
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-06 Maria Nadia Röhrer
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Juli – 28. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Spanisch 2 (A1)

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 11

4501-08 Julia Angelica Escolar de Gruben

Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, 03. Juli – 14. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-09 Julia Angelica Escolar de Gruben

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 03. Juli – 14. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-10 N.N.

Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, 17. Juli – 28. Juli, 10x
Abendgymnasium; € 150

4501-12 Carola Olga Del Rio de Friedrich

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 17. Juli – 28. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-14 N.N.

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 31. Juli – 11. Aug., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150



Wussten Sie schon?

Einstufungstests in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und weiteren Sprachen können Sie online und telefonisch durchführen.

Mehr Informationen unter
vhs.frankfurt.de/sprachtest

● Spanisch 3 (A2)

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4501-15 N.N.

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 19. Juni – 30. Juni, 10x
VHS Leipziger Straße; € 150

4501-16 Julia Angelica Escolar de Gruben

Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, 17. Juli – 28. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-18 Julia Angelica Escolar de Gruben

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 17. Juli – 28. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-20 N.N.

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 31. Juli – 11. Aug., 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Spanisch 4 (A2)

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 11

4501-22 N.N.

Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, 03. Juli – 14. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-23 N.N.

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 03. Juli – 14. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Spanisch 5 (B1)

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4501-25 N.N.

Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, 17. Juli – 28. Juli, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Tertulia B1

Sie trainieren vor allem das Hören und Sprechen in Alltagssituationen.

4501-30 N.N.

Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, 19. Juni – 19. Juli, 10x
Bethmannschule; € 150

● Tertulia B2

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4501-32 N.N.

Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, 20. Juni – 20. Juli, 10x
Bethmannschule; € 150

Bildungsurlaube

● Lateinamerikanische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus bearbeiten Sie anhand authentischer Texte ausgewählte Aspekte der Landeskunde einiger lateinamerikanischer Länder.

4503-02 Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 10. Juli – 14. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 240

● Lateinamerikanische Woche B1

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag

Teil 1, Lektion 1 – 6

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 250 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-07 Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 19. Juni – 23. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 240

Teil 2, Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 300 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-08 Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 26. Juni – 30. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 240

● Mundo Hispánico B2

Este „Bildungsurlaub“ se dirige a los que ya poseen conocimientos de español de aproximadamente 300 horas (nivel B1 – GER) y que quieren perfeccionar su competencia comunicativa a nivel superior tratando a la vez diferentes temas de la civilización hispana: España, América Latina, África y más.

Lehrwerk: Prisma Avanza, Nivel B2, Edinumen

4503-10 Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 26. Juni – 30. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 240



Online-Lernen

Rosetta Stone® – Sprachen online lernen Probieren Sie aus, ob das webbasierte Lernen das Richtige für Sie ist.

Die Frankfurter Volkshochschule bietet Ihnen mit **Rosetta Stone® Advantage** eine umfassende, flexible Online-Sprachlernlösung für sieben Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch (UK und US), Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Französisch und Chinesisch.

Wie Sie mit dem Lernprogramm arbeiten können, zeigen wir Ihnen unverbindlich in einem kostenlosen Kurztraining. Zudem erhalten Sie Empfehlungen zum selbstgesteuerten Lernen und zu den technischen Voraussetzungen.

Beratung

Susanne Müller

Telefon 069 212-38391

E-Mail sprachenonline@stadt-frankfurt.de

Anmeldung

Ines Jemaa

Telefon 069 212-39990

E-Mail sprachenonline@stadt-frankfurt.de

● Kostenlose Kurztrainings

4286-54 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 18.45 Uhr, 20. Juni, 1x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4286-55 Biljana Varzic

Di, 18.00 – 18.45 Uhr, 18. Juli, 1x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2013, Internet

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem Einsteigerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger und Personen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse systematisch auffrischen und/oder sicherer im Umgang mit dem Computer werden wollen.

5015-03  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Aug. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 15

Grundlagen: Computer und Internet 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.

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5016-05 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni – 28. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 12

5016-07 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Aug. – 23. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 12

Windows 10 für Umsteiger

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP)

5017-05 *Claus Grund*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Ausführliche Informationen
zu allen Kursen finden Sie im
Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de



5017-07 N.N.
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Dateimanagement Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen. Inhalte sind: Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n), Ablagestrukturen (Ordnersysteme), Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien/Ordern, Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud), Dateien komprimieren (ZIP-Dateien), Tipps zur Datensicherung
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5019-46 *West Claus Grund*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Troubleshooting für Laien – Hilfe dir selbst!

Computer-Probleme selbst beheben

In diesem Kurs lernen Sie kleinere von größeren Problemen unter Windows zu unterscheiden, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen. Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installationen von Software

5024-01 *Daniel Polesciuc*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

NEU im
Programm

Apple

Apple I

Finder, Safari, Mail, Adressbuch und Kalender

Für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse. Für jeden/ jede Teilnehmer/in steht ein iMac zur Verfügung.

5027-05 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 8

Apple II

Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse entsprechend den Grundlagen „Apple I“ erworben haben, können hier weitere Anwendungs- und Einstellungs-möglichkeiten erlernen. Auch Hilfs- und Wartungsprogramme werden besprochen.

Voraussetzung: Apple I bzw. vergleichbare Kenntnisse

5028-05 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 8

MS-Office für Mac 2011

Sie lernen den grundlegenden Umgang mit dem Programmpaket „Microsoft Office for Mac 2011“. Wir bieten Ihnen einen Überblick über die Office-Programmen Word, Excel, PowerPoint und die Unterschiede zur MS-Office Version 2010 für den PC.

Voraussetzung: Apple I bzw. vergleichbare Kenntnisse; Grundkenntnisse in den Office-Anwendungen

5029-03 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Juni – 29. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Professionelle Arbeiten mit MacOS X

Sie haben ein MacBook, MacBook Pro, Macbook Air? Hier erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Computer und erfahren was alles in ihrem Apple steckt.

Voraussetzung: Eigener Computer (mit aktuellem Betriebssystem), sichere Bedienung des Computers mit Tastatur/Maus/Trackpad, Grundlagen im Umgang mit Ordnern und Dateien

5029-05 *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juli + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Internet, E-Mail, Facebook & Co.

Unterwegs im Internet

Workshop zum Auffrischen und Vertiefen

Gerne wären Sie noch effektiver bei der Suche z.B. nach dem passenden Reiseangebot. Sie suchen Tipps und Tricks, Datenklau möglichst zu verhindern, Betrugern im Internet nicht aufzusitzen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit fachkundiger Unterstützung erhalten Sie Antworten auf Ihre offenen Fragen und üben den sachgerechten Umgang.

Voraussetzung sind erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet. Dennoch sind Einsteiger/-innen herzlich willkommen! Aufgrund der kleinen Gruppengröße können wir auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Der aktive Austausch zwischen den Teilnehmer/-innen ist ausdrücklich erwünscht.

5040-01 *Alexander Harth*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Juni + 22. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Sicher im Internet

Datensicherheit und Datenschutz

Sicherheitsrisiken im Internet: Was ist dran, und wie begegnen wir den Risiken? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Programme zum Schutz Ihrer Daten kennen und einzusetzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5041-03 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **27. Juni + 29. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Smartphones und Tablets

Grundlagen für Smartphones mit Android I Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen wollen

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen (z.B. telefonieren, SMS), die Übertragung von Dateien auf den Computer, Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems oder Datenschutzeinstellungen – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

5060-09 *Stefan Heinrich*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Sicherer werden im Umgang mit dem Android Smartphone III

Übung macht den Meister!

Nach einem kurzen Überblick über die Themen des Grundlagen- und App-Kurses wird gemeinsam entschieden, welche Aspekte noch einmal genauer betrachtet werden. Anschließend, sofern es die Zeit zulässt, besteht die Möglichkeit einer offenen Frageunde.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Grundlagen und Apps für Smartphones mit Android

5062-03 Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone mit Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

Ihr Smartphone passt in jedes Handgepäck und deckt viele Reise-Funktionen ab, wie z.B. Reiseführer, Landkarten, Lektüre oder Kamera. Hier erfahren Sie, was Sie beachten sollten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfangreich nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Ihr Smartphone kann alles außer Sonnenschutz!

5064-03 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Textverarbeitung

Word 2013 I

Basiswissen für Einsteiger

Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2013, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5170-05 Anja Geiling

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 12. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2013 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge.

Voraussetzung: Word 2013 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5171-05 Eva-Hermine Duhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juli + 30. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5171-44 West N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni – 28. Juni, 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Tabellenkalkulation

Excel 2013 I

Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5220-15 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5220-17 Oliver Ochßner

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 12. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5220-49 West Ursula Hofmann

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Juni – 29. Juni, 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2013 I + II

Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5221-09 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 20

5221-11 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Aug. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 20

Excel 2013 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen, diese vertiefen und erweitern möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung und Excel 2013 I bzw. vergleichbare Kenntnisse

5222-15 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5222-17 Oliver Ochßner

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Juli – 26. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 19

Excel 2013 II + III

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen, diese vertiefen und erweitern möchten. Sie lernen effektive Funktionen von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen ermöglichen und Ihr Wissen über professionelle Tabellenkalkulation erweitern.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung und Excel 2013 I bzw. vergleichbare Kenntnisse

5223-05 BU Oliver Ochßner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 20

5223-07 BU Oliver Ochßner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 20

5223-09 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Aug. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 20

Excel 2013 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Voraussetzung: Excel 2013 I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5224-05 Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2013 – 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.

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5225-09 Oliver Ochßner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wir zeigen Ihnen, wie man Excel als Datenbankanlösung verwenden kann und welche Möglichkeiten es gibt, Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten. Darüber hinaus zeigen wir auf, welche Möglichkeiten Microsoft Access im Vergleich zu Excel bietet.

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Grundlagen Pivot

5226-01 Oliver Ochßner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Aug. + 06. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Einfache Datenbankanlösungen in Excel 2013

Sie benötigen nur eine kleine Datenbank ohne allzu aufwendige Abfragen? Hier erlernen Sie, wie Sie Excel als Datenbank nutzen können.

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5230-01 Klaus-Dieter Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

Mit Datum und Zeit in Excel 2013 rechnen

Zeitberechnungen sind immer knifflig, weil Zeiteinheiten, wie etwa 24 Stunden à 60 Minuten, aus dem gewohnten Dezimalsystem ausseren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den verschiedenen Hürden bei der Zeitberechnung zurecht kommen.

Voraussetzung: Kurse Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5230-03 Klaus-Dieter Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

VBA mit Excel I

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Voraussetzung: Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

5231-05 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I + II

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung von Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen und beschäftigen sich weiterführend u.a. mit der Verwendung eingebauter Funktionen und vb-Konstanten, der Entwicklung von benutzerdefinierten Dialogen sowie Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5232-09  **Dr. Jürgen Riehl**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 18

5232-11  **Oliver Ochßner**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 18

5232-13  **Oliver Ochßner**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Themen sind: Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden, Arbeiten mit großen Datenbeständen, eingebaute VB-Konstanten und Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular), Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

Voraussetzung: VBA mit Excel I

5233-05 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juli + 23. Juli, 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. Themen sind u.a. Programmierung von Excel-Dialogen (Datei öffnen etc.), Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen, Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins u.v.m.

Voraussetzung: Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5235-01 Oliver Ochßner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5235-03 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juli + 30. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Datenbanken

Access 2013 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-Grundkenntnisse und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

5273-05  **Oliver Ochßner**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Aug. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 18

Access 2013 II

Themen: Aufbau einer Datenbank, Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen, Operatoren und Funktionen, Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente.

Voraussetzung: Access 2013 I oder vergleichbare Kenntnisse

5275-01  **Dr. Jürgen Riehl**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Access 2013 SQL I-III

Sie lernen den Umgang mit der Abfragesprache SQL in einer Access-Umgebung kennen. Zunächst wird ein Überblick über die Möglichkeiten klassischer Access-Abfragen gegeben. Es folgt die Darstellung dieser Abfragen in einer speziellen SQL-Ansicht. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen Datenbank-Server am Beispiel von MySQL.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5296-01  **Dr. Jürgen Riehl**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juli – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Präsentation

PowerPoint 2013 I

Basiswissen für Einsteiger

Sie lernen eine einfache Präsentation zu erstellen, Folientexte ansprechend zu gestalten, Folien und Handzettel zu drucken sowie die Präsentation u.a. mit OneDrive zu speichern. Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5310-07 Anja Geiling

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 15

5310-09 Anja Geiling

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 15

PowerPoint 2013 II

Professionell Visualisieren

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 2013 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5311-07 Ursula Hofmann

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juli + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 15

PowerPoint 2013 kompakt und Intensiv

Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen PowerPoint 2013 I und II. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich vertieft mit vorbereiteten Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Sie erhalten Gelegenheit Ihr Werk vorzuführen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5312-01  **Anja Geiling**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juli – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 25



Bürokommunikation

Outlook 2013 I

Basiswissen für Einsteiger

In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5335-05 Dominik Baur

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Juli + 06. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 12

Outlook 2013 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Voraussetzung: Outlook 2013 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5336-05 Dominik Baur

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Juli – 09. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2013 I Für Einsteiger


In diesem Bildungsurlaub machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische



Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

5360-04  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 28

5360-05  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 28

Word, Excel und PowerPoint 2013 II Aufbaukurs

In diesem Bildungsurlaub können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint anhand praxisorientierter Beispiele vertiefen und erweitern.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2013 I für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5361-03  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 33

Bildbearbeitung, Grafik

Bildoptimierung mit Lightroom

Inhalte sind Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche und Bildmodus (RGB, CMYK), Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen, Bildkorrekturen und -optimierung, Auflösung, Helligkeit und Kontrast


Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5404-08 Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop I

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms Photoshop.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5420-14  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

5420-16 Tillman Suhr
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Aug. – 09. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Photoshop II

Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5422-06 Artur Kazun
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni – 28. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5422-08 Tillman Suhr
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. + 11. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

InDesign I

Sie erlernen die Grundfunktionen von InDesign. Dies ermöglicht Ihnen das Erstellen von Foldern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbögen und Visitenkarten.

5430-10  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

5430-12 Tillman Suhr
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Aug. – 16. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign II

Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Voraussetzung: InDesign-Grundkenntnisse

5432-02 Tillman Suhr
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. + 18. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Social Media Manager/in (BVCM) Infoabend

Wir stellen Ihnen das Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)“ des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media vor und informieren Sie über den VHS-Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung.

9098-00 Tom Noeding
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Blogger/-in werden – Wie geht das? Bloggen unter WordPress.com

Sie erhalten eine elementare Einführung in den Bereich des s.g. „user-generated content“ im Web 2.0: Registrieren auf der Bloggerplattform WordPress.com, Anlegen des eigenen Blogs, Übungen in einem Mehrautorenblog, Bilder und Videos einbinden, eine Einführung in die Netzkultur und Bloggerszenen sowie praktische Tipps für den privaten Blog.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail. Bitte bei der Anmeldung eine E-Mail-Adresse angeben.

5471-05 Dr. Jürgen Fenn
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Aug. + 31. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Follow-up: Blog-Werkstatt

Sie haben an dem Kurs „Achtung, fertig, Blog!“ teilgenommen und möchten an Ihrem Blog mit professioneller Unterstützung weiterarbeiten? Mit dem Follow-up-Workshop erhalten Sie eine nahtlose und kompakte Fortsetzung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5474-03 Anja Zörner
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65


Besser Bloggen mit WordPress.org

Workshop zur Optimierung Ihres WordPress-Blogs

Sie erhalten einen Einstieg ins fortgeschrittene Arbeiten mit WordPress und optimieren Ihren Blog. Der Kurs kombiniert theoretische und praktische Anteile und wird von einem Kursleiter/-innen-Team – teils auch im Co-Teaching – gehalten und profitiert von den unterschiedlichen professionellen Hintergründen.

Voraussetzung: Erfahrungen mit WordPress, eigener Blog

Kursleiter/-innen Team: Carolyn Krüger, Anja Zörner, Dr. Jürgen Fenn, Mechtild Schwetje

5475-05  Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290/TN 8

Vom Bloggen zum Vloggen Videos und Vlogs als Ergänzung zum Blog

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie kurze Videos und Vlogs erstellen. Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Nutzung von YouTube, die Kon-

zepterstellung, das Drehen des Materials und das Schneiden des Videos/Vlogs an sich.

Bitte mitbringen: Smartphone/ActionCam/videofähige Kamera, idealerweise ein Laptop mit einem Programm zur Videobearbeitung (vorzugsweise iMovie oder Movie Maker), kostenfreies WLAN ist vorhanden

Voraussetzung: Erfahrung mit einem Blog ist hilfreich, aber kein Muss

5477-01 Barbara Riedel
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Aug. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Professionelles Netzwerken

Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles Xing- oder LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich 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

• Xing

5478-05 Alexander Witt
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

• LinkedIn

5479-01 Alexander Witt
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media StarterKit – In zwei Tagen fit für Facebook & Co.

Crashkurs für Social Media Einsteiger

Dieser Crashkurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse für den Einsatz von Social Media im privaten wie auch beruflichen Umfeld. Dabei werden die wichtigsten sozialen Netzwerke und Tools vorgestellt. Gemeinsam legen wir Profile bei Facebook, Twitter, Instagram und anderen Plattformen an und spielen dann konkrete Nutzungsszenarien durch.

Bitte mitbringen: Digitales Profilfoto (mind. 200x200 Pixel, z.B. auf einem mitgebrachten USB-Stick), falls vorhanden ein Smartphone.

Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5480-05 Tom Noeding
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit begrenztem Budget

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Marketingstrategien systematisch entwickeln und Social Media-Plattformen konsequent für Ihre Ziele nutzen können. Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5481-05  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Content-Marketing und Storytelling im Web 2.0

Workshop für Personen mit ersten Erfahrungen

Sie lernen in diesem Kurs, wie man die Themenfindung organisiert, daraus eine eigene Content-Strategie ableitet und einen konkreten Themen- und Redaktionsplan entwickelt. Anhand von zahlreichen Beispielen (Ikea, Lego, Nutella, Hornbach u.a.) erarbeiten wir gemeinsam, welche Bausteine eine gute Geschichte ausmachen. Daraus leiten wir ab, wie man Stories im eigenen Geschäftsumfeld findet, ideal verpackt und lebendig erzählt.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit Social Media Marketing

5482-01 Armin Gemmer
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
14. Juli – 16. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer und Selbstständige

In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit Facebook und den einzelnen Komponenten auseinander. Sie erstellen bei Bedarf mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, um interessante Inhalte zu erstellen. Außerdem lernen Sie die Facebook-Zahlen deuten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, idealerweise ein persönliches Facebook-Profil, Smartphone bitte mitbringen.
Kostenfreies WLAN ist vorhanden

5491-03 Ariadne Geiling
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

NEU im Programm

NEU im Programm

Webdesign und Webentwicklung

Webseiten selbst gestalten

Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -bearbeitung für Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5500-42 West Claus Grund
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni + 01. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Webseiten erstellen

HTML, CSS und WordPress

Wir erstellen eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten eine kurze Einführung in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen das Blog-System WordPress für die Realisierung. Sie erhalten außerdem einen kleinen Einstieg zum Vermarkten Ihrer Webseite und deren Optimierung für Suchmaschinen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5503-06  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

Inhalte sind u.a. Editoren und Entwicklungsumgebungen für PHP, PHP-Grundlagen, Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formulare und Interaktion mit dem Benutzer, Datenbankfunktionen und Anbindung an MySQL, Anwendungsbeispiele u.v.m.

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5510-04  Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

WordPress für Selbstständige

Digitale Visitenkarte mit/ohne Blog

Dieser Workshop hat zum Ziel, alle Teilnehmenden zur Selbstständigkeit bei der Erstellung der eigenen Website-Präsenz zu coachen. Grundlage Ihrer Digitalen Visitenkarte ist die Content-Management-Software WordPress. Der Workshop umfasst konzeptionelles und praktisches Arbeiten.

NEU im Programm

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Bereitschaft zur öffentlichen Selbstdarstellung


5524-02 Anja Zömer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Programmieren

Programmiersprachen Einführung und Überblick

Visual Basic.net., Java, C++, PHP, C# ... Für Anfänger/-innen ist es oft schwer zu entscheiden, welche Programmiersprache sich für welchen Zweck eignet. Hier erhalten Sie einen Überblick über moderne Programmiersprachen und deren Anwendungsgebiete.


Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5530-02  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juli – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Programmieren in Java

Inhalte sind grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung u.v.m.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5533-06  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Python

Die Grundelemente von Python werden vermittelt und exemplarische Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5536-02 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Raspberry Pi

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Überblick zu Aufbau und Betriebssystemauswahl, Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian, XBMC), Konfiguration und Benutzerverwaltung.

Voraussetzung: Linux oder Windows-Kenntnisse

5537-02 Joachim Seiter
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

SQL-Einführung

Ihnen werden die grundlegenden Aspekte von SQL wie z.B. Datenbankdesign, Datenmanipulation, Datenabfragen und Datenbanksicherheit erläutert.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5539-04 Joachim Seiter
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Ausführliche Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de



Rhetorik

Sprechbildung II

Mehr Ausdruck beim Sprechen

Sie vertiefen vorhandenes Wissen und üben die Anwendung an Sachtexten und Prosa, Lyrik, Dialogen und freier Rede.

Mit Ton- und Videoaufnahmen

Voraussetzung: Sprechbildung I oder vergleichbare Kenntnisse

Bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-07 Dr. Silvia Schäfer
Sa + So, 09.00 – 16.45 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Rhetorik und Gesprächsführung Für Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip Chart arbeiten. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt, z.B. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-07 Melanie Tintera
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

Karrierefaktor Rhetorik

Erfolg beim Präsentieren und Verhandeln

Lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie ohne blockierende Nervosität vor Gruppen präsentieren und sich in Gremien geschickt als gefragter Gesprächspartner etablieren. Entwickeln Sie für sich eine Rednerpersönlichkeit, die mit natürlicher Souveränität überzeugt.

5553-03 Dirk Hannemann

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Dirty Tricks der Rhetorik

Angriffe kontern und Gesprächsfallen meiden

Erfahren Sie, wie Sie rhetorische Fallen vermeiden und schwierige Gesprächssituationen meistern. Erlernen Sie Strategien zum Umgang mit schwierigen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Nach dem Kurs kennen Sie die Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie berufliche und private Manipulationsversuche erkennen und sich vor ihnen schützen.

5553-11 Dirk Hannemann

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **12. Aug. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Kommunikation

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Sie erhalten eine Einführung in die innere Haltung der Wertschätzenden Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) und lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können und wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren.

5559-03 Jeannette Myriel Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. Aug. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

• Aufbaukurs

Übung und Aufmerksamkeit sind gefragt, um wirklich empathische Gespräche zu führen. Wir vertiefen mit Ihnen diese wirksame Kommunikationsmethode und üben anhand von Praxisbeispielen die Umsetzung. Für alle, die den Grundkurs besucht haben oder Vorkenntnisse der Methode haben.

5559-05 Jeannette Myriel Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kompetent kommunizieren

Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. 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)

5559-07 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Körpersprache vor Publikum

Schauspiel im Beruf

Nehmen Sie sich und Ihr Gegenüber anders wahr, agieren, sprechen, hören und denken Sie anders und neu! Wir widmen uns Entspannungstechniken und Haltungsaufbau, Stimm- und Atemtechnik. Wir nutzen die Mnemotechnik, mit deren Hilfe Sie sich einen freien Vortrag so aneignen wie ein Schauspieler den Hamlet. Auch die Aussprache üben wir inkl. klanglicher Besonderheiten von Standard Englisch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhwerk mit, mit dem Sie sich gut bewegen können.

5562-11 Katharina Schaaf

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Juni – 06. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Argumentieren und Verhandeln

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas anderes. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die jeweiligen Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugestimmt. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback. Wir übertragen die Vorgehensweisen auf die Situation in Besprechungen und reflektieren mögliche Strategien.

5563-11 Dirk Engel

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juli + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Smalltalk im Geschäftsleben

Kontakte und Geschäfte sicher und souverän anbahnen

Sie erlernen Strategien, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Darüber hinaus trainieren Sie, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu sprechen und lernen kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, damit man sich in Ihrer Gegenwart wohl fühlt, den Kontakt zu Ihnen sucht und ausbaut.

5563-13 Matthias Dahms

So, 09.00 – 17.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 17,50

Präsentation und Moderation

Train the Trainer

In diesem praxisorientierten Workshop erwerben Sie das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und selbst zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt. Sie lernen, wie man Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt und üben wie man Teamübungen anleitet und Rollenspiele durchführt. Sie erfahren alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings.

Dieser Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen von Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse. Studierende können den Kurs zur Berufsvorbereitung nutzen und aktive Weiterbildner(innen) ihre Methoden auffrischen. Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5566-05  **Dirk Hannemann**

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Wirkungsvoll Präsentieren im Unternehmen

Das praxisorientierte Seminar bereitet Sie systematisch auf Ihre nächste Präsentation vor Kunden, anderen Abteilungen, Vorgesetzten oder Ihrem Team vor. Sie lernen, das Thema auf den Anlass und Ihre Zielgruppe auszurichten und Ihre Botschaft gut zu strukturieren. Sie üben den Umgang mit PowerPoint, wissen aber auch, wann Sie den Beamer besser ausschalten. Sie bewegen sich sicher vor dem Publikum und halten Blickkontakt. Auch kritische Fragen können Sie souverän parieren.

Mit Videoaufzeichnungen und Feedback.

5566-09 Dirk Hannemann

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Aug. + 06. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Präsentation und Moderation

Der sichere Umgang mit Medien ist Voraussetzung für eine gute und strukturierte Präsentation. Hier werden Ihnen grundlegende Moderationstechniken vermittelt, die zu einem selbstsicheren Umgang mit Gruppen führen. Mit Videofeedback

5566-11 Astrid Ecklebe

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.30 – 18.00 Uhr,
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Mai – 29. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 121

Storytelling

Botschaften vermitteln mit Geschichten

Lernen Sie praxisnah, Ihre Persönlichkeit mit der richtigen Geschichte gut zu präsentieren, eine Lösung zu verkaufen oder Ihr Team zu motivieren.

5567-03 Dirk Hannemann

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Juli + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

NLP

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich so einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Weiterhin wird dabei durchgehend eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP vermittelt und gleichsam gegenüber verschiedenen gesellschaftspolitischen Gefahren sensibilisiert.

5569-05  **Dr. Dennis Teschner**

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. Aug. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

 Find us on
Facebook

www.facebook.com/vhs.frankfurt

© Facebook ist eine eingetragene
Marke von Facebook, Inc.

Management

Erfolgreich führen

• Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5570-03   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

• Special für Frauen

Sie erhalten einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden.

5570-07  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Oft werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen. Dabei ändern sich Aufgaben und Erwartungen durch die Entwicklung vom Mitarbeiter bzw. Kollegen zum Vorgesetzten, deutlich. Ziel ist, Sie in die Lage zu versetzen den eigenen Rollenwechsel aktiv zu managen.

5570-09 Matthias Dahms

So, 09.00 – 17.30 Uhr, **23. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 17,50

Persönlichkeitsentwicklung Mehr Erfolg im Arbeitsleben

Wie Sie sich selbst besser kennen lernen, Ihre Möglichkeiten, Ihre Fähigkeiten, Ihre Ziele klären und verfolgen, ist Ziel dieses Kurses.

5570-11 Gabriele Endisch

Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **08. Juli + 15. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Selbstmanagement mit System

Sie lernen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und anhand der vorhandenen Ressourcen systematisch und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine vorgefertigte Me-

thode „von der Stange“ zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selber zugeschnittenes System zu entwickeln, dieses in den Alltag zu integrieren und es in regelmäßigen Abständen zu optimieren.

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

5575-05 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **19. Aug. + 20. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Intelligentes Selbstmanagement für Spitzenleistungen in Beruf und Selbstständigkeit

Lernen Sie in diesem Seminar, warum intelligentes Selbstmanagement nicht mit reiner Willenskraft oder starrem Zeitmanagement gleichzusetzen ist. Erfahren Sie, welche Rolle Ihre Überzeugungen, Motive, Gewohnheiten und Ihre Sprache auf Ihre Erfolgchancen in Beruf und Selbstständigkeit spielen. Am Ende werden Sie gelernt haben, wie Sie berufliche Ziele sicher erreichen, ohne sich dabei zu verbiegen.

5575-07 Marius Jost

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Erfolgreich delegieren und motivieren mehr Erfolg durch Empathie und Überzeugungskraft

Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen Handwerkszeug, rhetorische Techniken und Präsentationstipps sowie ein tieferes Verständnis für Ihre Kommunikation als Motivator mitzugeben. Praktische Übungen werden die gelernten Techniken vertiefen.

5576-01 Dr. Silvia Schäfer

Sa, 09.00 – 16.45 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Leistungsdruck

Druck im Beruf: Austeilen oder Einstecken? Was mache ich mit dem Druck?

In diesem Mini-Workshop zum Thema „persönlicher Umgang mit Druck im beruflichen Kontext“ beleuchten wir Fluch und Segen von Leistungsdruck und entdecken Strategien im Umgang mit Leistungsdruck, frei nach dem Motto „Kein Stress mit dem Druck“.

5576-03 Dr. Silvia Schäfer

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17

Erfolgreiches Stressmanagement mit Transferunterstützung für den Alltag

Im Workshop identifizieren Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren und entwickeln Strategien, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Sie lernen alternative Handlungsweisen kennen, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu finden. Sie setzen sich Ziele, die Sie direkt im Alltag umsetzen wollen. Nach drei Monaten erfolgt per E-Mail-Kontakt ein Feedback mit den Trainern.

5577-01 Karoline Beck; Hella Ackermann

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Aug. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Wirtschaft, Ratgeber

Share Economy

Sie erfahren, aus welchen Gründen die Share Economy sich wachsender Beliebtheit erfreut, welche Geschäftsmodelle sich daraus ergeben und welche sozialen Konsequenzen daraus entstehen könnten.

5651-01 Rocco Zunic

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

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? Wir erklären Ihnen, wie Sie einen Jahresbörsekalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten.

Materialkosten: € 10 (im Kurs zu zahlen)

5658-03 Jan Neynaber

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

BWL, Betriebspraxis

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.

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-03 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

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.

5722-01 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Juli – 09. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Xpert Business – Buchhaltung

Vorbereitung auf die Xpert-Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung II

Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Weitere Informationen: Telefon 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchhaltung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5745-01 Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 12. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Office-Training

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Globalisierung als Herausforderung im modernen Büroalltag

Themen sind u.a. Erstellen einer Dokumentvorlage nach DIN 5008: Geschäftsbrief, moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008, Organisation rund um den Schreibtisch, Routinearbeiten systematisch erledigen, ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip, Kommunikation und Kommunikationsverhalten

Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

5776-01  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. 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)

5802-03 Gabriele Endisch

Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **17. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II Selbstmarketing

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 von Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-07 Gabriele Endisch

Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **01. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

Karrierecoaching

Gespräche führen – berufliche Beziehungen gestalten

Sie beleuchten anstehende Kontakt- und Gesprächssituationen mit den Methoden des systemischen Coachings. Sie erfahren, wie eine gute Gesprächsvorbereitung mehr Sicherheit schafft und können authentische, persönliche Strategien entwickeln.

5822-03 Gabriele Warkus

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

30. Juni – 02. Juli, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 105

Berufliche Neuorientierung und was dabei zu beachten ist

Wir entwerfen mit Ihnen, unter Berücksichtigung Ihrer Begabungen und noch schlummernder Potenziale, eine zielorientierte Handlungsstrategie, damit die Verwirklichung Ihres Berufswunsches gelingt.

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

5823-01 Thomas Schnabel

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

Mut zur beruflichen Veränderung

Sie erhalten wichtige Impulse hinsichtlich ihrer Berufszielfindung und erarbeiten darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für Ihre geplante berufliche Veränderung.

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

5824-03 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **26. Aug. + 27. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88

Soziale und pädagogische Berufe

Basiswissen: Inklusion in der Kindertagespflege

Im Basiskurs werden wir uns mit den Grundlagen der Inklusion auseinandersetzen.

5856-01 Brigitte Hagner

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

Inklusion im Alltag der Kindertagespflege

Folgende Fragen werden bearbeitet: Wo befinden wir uns derzeit auf dem Weg inklusiver Pädagogik? Wie können wir die Arbeit in der Kindertagespflege gestalten, um Wertvorstellungen wie Vielfältigkeit, Recht auf Teilhabe, Gleichwertigkeit u.a. umsetzen? Welche Herausforderungen sehen wir? Wie verändert Inklusion das Profil meiner Tagespflegestelle?

5856-02 Brigitte Hagner

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44

Naturpädagogik – kreativ

Die Teilnehmenden machen mittels Sinnesreisen und Spielen eigene Erfahrungen im intensiven Kontakt mit den Naturelementen. Der von Anna Halprin entwickelte LifeArt Process dient als Basis für die kreative Naturpädagogik. Die Teilnehmenden bekommen Anleitungen und Ideen zur Umsetzung in Kita, Hort und Schülerladen.

Ein Informationsblatt mit Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

5880-01  **Ulrike Panhans**

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**

Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 88

Lernen mit allen Sinnen

Neue Formen und Ansätze aus der Kunst-, Natur- und Kulturpädagogik

Wir werden uns u.a. mit neueren Erkenntnissen der Hirnforschung und der Wahrnehmungspsychologie, veränderten Fragen der Wahrnehmung durch Medien, als auch mit zahlreichen neuen Konzepten zur Sinnesarbeit aus der Kunst-, Natur-, Kultur- und Medienpädagogik kreativ auseinandersetzen und/oder selbst erforschend praktische Arbeitsansätze von Einrichtungen und Museen betrachten (ggf. entstehen Kosten für Eintritt u.ä.).

5889-03 Anette Seelinger

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juni, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 132, Mat. Kosten € 2

Kraft tanken durch Entspannung

Sie erlernen Entspannungstechniken, die einfach mal so zwischendrin anwendbar sind und solche, die Sie ganz in Ruhe zu Hause nutzen können.

5903-01 Nicole Kirchmann

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 4

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

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.

5904-01 Nicole Kirchmann

Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga Basis 1

Sie lernen den Kinder-Sonnengruß sowie zwölf 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.

5905-01 Nicole Kirchmann

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni + 20. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 88, Mat. Kosten € 5

Singen, Stimme, Sprechen (U3)

Musik für Kinder unter Drei

Wir werden uns mit Fingerspielen, einfachen Liedern und Versen für Krippenkinder beschäftigen. Gemeinsame Rituale, Ideen für einen Morgenkreis oder Möglichkeiten zum Spiel mit der Stimme werden vorgestellt und gemeinsam entwickelt. Dabei liegt der Fokus sowohl auf der sprachlichen als auch auf der musikalischen Entwicklung von Kleinstkindern.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5910-03 Ulrike Winter

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni, 1x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 50

Stressmanagement

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit, eigene Stressfaktoren zu erkennen und individuelle Ressourcen zur Selbsthilfe zu entwickeln.

5973-01 Heidemarie Mohrig-Jost

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 2,50

Auf dem Weg zu inklusiver Pädagogik Alle Menschen sind unterschiedlich.

Sie lernen Barrieren für gemeinsames Lernen und Teilhabe zu identifizieren und entwickeln ein Bewusstsein für mögliche Vorurteile und eigene Grenzen. Ergänzt wird der Kurs durch den Besuch von Einrichtungen, die sich auf den Weg zu inklusiver Pädagogik begeben haben (ggf. entstehen Fahrtkosten).

5984-01  **Brigitte Hagner**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 10

Bilder bilden

Für pädagogische Fachkräfte

Im Kurs geht es darum, Bilder lesen zu lernen, Deutungs- und Analyse-Kompetenz zu erwerben, Bildergespräche zu führen, kreative und ästhetische Ausdrucks- und Gestaltungsformen kennenzulernen und praktisch zu erproben. Pädagogische Methoden zum Umgang und Einsatz von Bildern werden vorgestellt und erarbeitet. Der gemeinsame Besuch von interessanten Museen zum Thema steht auf dem Programm. Zusätzliche Kosten (Museumbesuch, Fahrtkosten) € 35

5987-01  **Anette Seelinger**

Mo – Fr, 09.00 – 17.00 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 5

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 Fähigkeiten.

Beratung

Lesen, Schreiben, Rechnen, Deutsch für Deutschsprachige, Schulabschlüsse

Kommen Sie zur persönlichen Beratung! Wir helfen Ihnen dabei, das für Sie passende Lernangebot zu finden.

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main Raum 067

Mi 13 – 17 Uhr*

*nicht in den Schulferien

Lesen und Schreiben von Anfang an

Hier können Deutsch sprechende Jugendliche und Erwachsene Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern.

Kursteilnahme nur nach persönlicher Beratung!

6020-28 ☒ Ines Wilhelmi

Mo – Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, 03. Juli – 16. Aug., 21x
VHS Sonnemannstraße; € 80



Lesen und Schreiben in Gastronomie und Küche

Hier können Sie den im Arbeitsalltag von Küche, Kantine und Restaurant gebräuchlichen Wortschatz lesen und schreiben üben: rund um Speisekarten, Rezepte und Zutaten, Arbeitsgegenstände und Aufgaben. Sie erstellen Notizen und Einkaufslisten und notieren Bestellungen und Kundenwünsche.

6301-02 N.N.

Mo + Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, 03. Juli – 09. Aug., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 80

Schulisches Wissen für Erwachsene

Schwerpunkt Formulieren

• Besser formulieren in Beruf und Alltag

In vielen Berufen und auch im Alltag stellt das Verfassen von E-Mails, Briefen, Stellungnahmen, Protokollen und anderen Schriftstücken eine tägliche Anforderung dar. Anhand vieler Übungen und unterstützt durch Anregungen und Tipps zu Stilistik, Wortwahl, Satzbau und Gliederung trainieren Sie, wie man die unterschiedlichen Textarten sprachlich korrekt, verständlich und klar formuliert.

6535-02 ☒ Dr. Ernst Benz; Irmela Merle

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 19. Juni – 23. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 220

• Briefe und E-Mails gut und richtig schreiben

Mit Textbeispielen des beruflichen und alltäglichen Schriftverkehrs trainieren Sie, Briefe und E-Mails sprachlich korrekt, verständlich und klar zu formulieren. Sie erhalten Anregungen zu einem angemessenen Schreibstil für verschiedene Arten von Schreiben sowie Informationen zur formalen Gestaltung nach DIN-Normen.

6540-10 Dr. Ernst Benz

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.30 – 17.00 Uhr,
23. Juni – 01. Juli, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 120

junge vhs

Ferien-Nähkurs für Teenies für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Ob Shirt, Top, Rock, Boxershirt, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend eurem Kenntnisstand wählt ihr am ersten Tag ein geeignetes Wunschstück aus und kauft unter Anleitung der Kursleiterin den passenden Lieblingsstoff. Und dann wird genäht; dabei lernt jede/r an seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10 – 20 für Stoff hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Nähmaschinen sind vorhanden, ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen. Bitte mitbringen: Schere, Nadeln, Maßband, Bleistift und Snack für die Pause

6728-16 Birgit Hans-Czaplok

Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, 07. Aug. – 10. Aug., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 80/TN 8

Deutsch für Anfänger

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

In diesem Kurs können Kinder/Jugendliche, die Anfänger beim Erlernen der deutschen Sprache sind oder die über geringe Vorkenntnisse verfügen, intensiv Deutsch lernen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Stifte und Papier und einen Snack für die gemeinsame Pause.

6740-81 Arina Irizhipova

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, 03. Juli – 21. Juli, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 240

Deutsch für Fortgeschrittene

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

In diesem Kurs können Kinder/Jugendliche, deren Muttersprache nicht Deutsch ist und die bereits größere Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ihre Deutschkenntnisse ausbauen und die Sprache intensiv lernen. Grammatische Strukturen, Satzbau und Wortfelder werden geübt, wichtig ist aber vor allem das aktive Sprechen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Bitte mitbringen: Stifte und Papier und einen Snack für die gemeinsame Pause.

6740-83 N.N.

Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, 03. Juli – 21. Juli, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 240

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit zehn Fingern blind zu schreiben.

Bitte mitbringen: Buntstifte: rot, blau, grün, gelb, Lineal, einen Imbiss

6755-23 Birgit Henrici

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, 03. Juli – 07. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 80

6755-24 Birgit Henrici

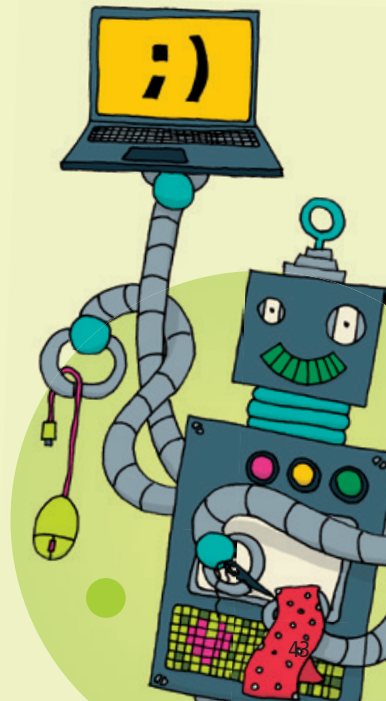
Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, 03. Juli – 07. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 80

6755-25 Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, 07. Aug. – 11. Aug., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 80

6755-26 Gabriele Endisch

Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, 07. Aug. – 11. Aug., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 80



Information und Beratung

Telefonische Sprechzeiten*

Mo + Mi 10 – 13 Uhr

Di + Do 13 – 17 Uhr

Petra Laubenstein, Telefon 069 2045725-11

Julia Dinsbacher, Telefon 069 2045725-12

*Nicht während der hess. Schulferien.

Fax 069 2045725-18

E-Mail hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet

www.hochbegabtenzentrum.de

www.vhs.frankfurt.de/hochbegabtenzentrum

Anmeldung

In Schriftform, nach einem Informationsgespräch. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie der Berechtigung bei.

**Post Hochbegabtenzentrum der
Volkshochschule Frankfurt a.M.**
Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt a.M.

Fax 069 2045725-18

E-Mail hochbegabtenzentrum.vhs@stadt-frankfurt.de

Kosmos Theater

8 – 10 Jahre

Rote Riesen, schwarze Löcher oder Archaea und die weißen Zwerge – lasst uns in vier Tagen ein Theaterstück entwickeln und gemeinsam inszenieren, das einmalig ist. Es entsteht aus unserem Wissen, unseren Ideen und Fantasien, die wir rund um das Thema Kosmos entwickeln. Vor allem aber lebt es vom Spaß am Theaterspielen. Unterschiedliche Fähigkeiten kommen zum Einsatz. Wir recherchieren, schreiben, entwerfen Dekorationen und malen. Wir besetzen Rollen, spielen und organisieren die Aufführung! Vorhang auf – das Stück beginnt!



Bitte mitbringen: einen Imbiss und € 12,50 für unsere gemeinsamen Mittagessen

Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7001-07 ☒ *Maria Bubenik*

Mo – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 150

LibreOffice

9 – 11 Jahre

Mit dem LibreOffice oder dem OpenOffice-Programm-paket lassen sich auch komplizierte Texte, Formeln, Tabellen, Präsentationen, Zeichnungen oder sogar Internetseiten leicht gestalten, aber man muss wissen wie! Wichtig ist, dass ihr die Tastatur beherrscht. Deshalb starten wir mit dem Spiel „Tuxtype“, mit ihm lernt ihr das ganz schnell und mit viel Spaß. Bei der Herstellung der Formatvorlagen nehmen wir die Feinheiten der Typographie und des Grafikdesigns unter die Lupe! Die notwendigen Daten für Serienbriefe oder schöne Graphen stammen aus einer Datenbank, und bei der Gestaltung hilft uns der eingebaute Datenbank-Assistent. Werdet zu „LibreOffice-Profis“ und Briefe, Tabellen und Internetseiten gestalten – für euch kein Problem mehr!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

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

7001-09 ☒ *Martin Capitanio*

Mo – Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 170

Kung-Tee und Kara-Fuu

9 – 11 Jahre

Na, wie wäre das: Ihr werdet ruhiger, könnt euch besser konzentrieren, werdet schneller und beweglicher und sammelt neue Kräfte! Fast wie im nebenbei seid ihr bei all dem noch in der Lage Überraschungsaufgaben zu lösen. Und wenn mal wieder etwas schief geht, dann könnt ihr darüber entspannt lachen! Zauberrei – nein! Trainingsmethoden aus dem asiatischen Kampfsport: Schlagtechnische Prüfung, Zeitlupendemonstration, Schattenkampf, Ziele mit Wurfgeschossen treffen, Wurfgeschossen auf einem Bein ausweichen oder abwehren, sehend gegen hörend

Bitte mitbringen: einen Imbiss und viel zu trinken, Sportkleidung, ein Wechselshirt, Handtuch, Sonnenschutz, Sportschuhe und Flip-Flops oder Sandalen

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

7001-10 ☒ *Dittmar Flothmann; Boran Kayikci*

Mo – Fr, 11.00 – 15.00 Uhr, **03. Juli – 07. Juli, 5x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 150

„Bienisch“ for beginners

7 – 9 Jahre

Informationen gehen „tanzend“ von Biene zu Biene!

Wo wächst der saftigste Klee, welche Flugroute

ist die beste? Das können Bienen untereinander kommunizieren. Ihr beobachtet die arbeitsteiligen Organisations- und Kommunikationsprozesse der Bienen innerhalb und außerhalb ihres Bienenstocks. Wenn ihr genau beobachtet, könnt ihr herausfinden, wie Bienen beispielsweise die Auswahl eines neuen Nistplatzes oder die Suche nach Nahrung ihrem Bienenvolk mitteilen. Mittels Experimenten wird verdeutlicht, wie diese Kommunikation in besonderer Art und Weise gelingen, aber auch scheitern kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-22 ☒ *Künstlergruppe Finger*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

Alter Flugplatz Bonames; € 23

Sand & Co.

7 – 9 Jahre

Wie entstehen Sand, Ton und Lehm? Wie verändert sich die Beschaffenheit dieser Bodenarten, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen? Welche Bodenart kann am besten Wasser speichern? Welche kann schmutziges Wasser sauber filtern? Wir gehen den Eigenschaften dieser verschiedenen Bodenarten auf den Grund und erforschen die Unterschiede durch Beobachten und Erfühlen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-23 ☒ *Dr. Christine Kumerics*

Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 10

7007-24 ☒ *Dr. Christine Kumerics*

Sa, 12.30 – 14.30 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 10

Fraktale

8 – 10 Jahre

... können aus einer bestimmten Anzahl von verkleinerten Kopien ihrer selbst besehen. Wenn man genau anschaut, stellt man fest, dass die Muster aus vielen kleineren Mustern bestehen.

Wenn man die kleineren Muster unter der Lupe betrachtet, sieht man, dass diese identisch mit dem ursprünglichen Bild sind. Eine Struktur, die aus unendlich vielen kleineren Kopien entsteht. Nachdem wir uns Fraktale genau angeschaut haben, lassen wir unserer Fantasie freien Lauf und entwerfen eigene. Ihr werdet erstaunt sein, sie sehen wie wunderschöne Bilder aus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und

Bleistifte.

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

7008-29 ☒ *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*

Do, 15.30 – 18.00 Uhr, **22. Juni + 29. Juni, 2x**

VHS im Mehrgenerationenhaus; € 31

Kunst – satt!!! Never ending story!

Mit Maria Bubenik in das Museum für Moderne Kunst, ab 10 Jahre

Mit Papier, Stiften und Fotoapparat ausgerüstet, stellen wir die Fragen, die unbedingt gestellt werden müssen: Woran erkennt man ein Bild aus der Zeit des Barocks? Was war in der Renaissance anders? Wieso sind Skulpturen nackt? Wie kommen Putzplatten in eine Vitrine? Wer und was macht die Kunst heute? Noch mehr Fragen gefällig? Denkt euch welche aus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zeichenmaterial, einen Fotoapparat und Lust auf Kunst!

Zusatzkosten: für Eintrittspreise werden im Kurs bekannt gegeben (im Kurs zu zahlen)

7010-05 ☒ *Maria Bubenik*

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

Treffpunkt: Museum für Moderne Kunst, Domstr. 10, Eingang; € 37



Aktiv im Alter

„Gewalt – Sehen – Helfen“ Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Diese Veranstaltungen, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Gewaltpräventionskampagne anbietet, vermitteln in kompakter Form Kenntnisse und intensive Eindrücke der Handlungsabläufe zwischen aggressiven Akteuren, Opfern und Helfern. In Rollenspielen werden Verhaltensweisen geübt, die verhindern sollen, überhaupt in die Position des Opfers zu geraten und die andererseits Helfende in die Lage versetzen sollen, zu intervenieren, ohne sich selbst zu gefährden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-01 Jürgen Stierner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Spanisch Un fin de semana con Chile

Chile su origen, sus paisajes, culturas indígenas, poesía, canto y su realidad sociopolítica. Junto con informarse sobre el país Chile, practicamos la lengua española.

Desde el nivel B2

7145-38 Gloria Notari
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man z.B. 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“) und wie Sie elektronische Post („E-Mails“) senden und empfangen. Dazu benutzen wir den Browser „Internet Explorer“.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-12 Christa Funk
Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Juni – 27. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

iPad- und iPhone-Grundlagen

Wir lernen die Grundfunktionen des iPads/iPhones kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten das iPad/iPhone für unseren persönlichen Bedarf ein. Dabei lassen wir uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-11 Mechthild Schwetje
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Juni – 05. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Smartphones und Tablets mit Android

● Android I: Grundlagen

Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, einfache Anpassungen des Systems selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunterladen und installieren.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und am Computer.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

7168-18 Stefan Seibert
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Juni – 23. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

● Android II: Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagenkurs Android I werden hier nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen Apps zu bestimmten Themen genauer erläutert. Hier können Sie Ihre Fragen stellen, die wir im Kurs gemeinsam behandeln.

Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet und am Computer.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computerkenntnisse und Kursteilnahme am Kurs „Android I: Grundlagen“ oder vergleichbare Kenntnisse

7168-21 Stefan Seibert
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Juni – 30. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Hinweise zur Anmeldung

In dieser Broschüre sind die Kursbeschreibungen in gekürzter Form abgedruckt. Die vollständigen Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de

Teilnahmebedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main sowie die Rahmenentgeltordnung.

Diese Unterlagen können Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de → Service → Konditionen herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Anmeldebestätigung

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbehinderte, Inhaber der Jugendleiter-* und Ehrenamtskarte* 20%, Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose 50% Ermäßigung.

*Ermäßigung ist nicht wohnortbezogen.

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet.

Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet.

Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet www.vhs.frankfurt.de

